

Kriegsopfer – wenn die Seele keinen Frieden findet

Krieg konfrontiert Menschen mit extremer Gewalt, existenzieller Bedrohung und tiefem Kontrollverlust. Um zu überleben, greift der Körper zu einem archaischen Schutzmechanismus: Gefühle werden gedämpft, Wahrnehmung abgespalten, Schmerz betäubt. Dieser Zustand hilft kurzfristig – kann aber lange nachwirken. Viele Betroffene tragen den inneren „Totstellreflex“ noch Jahre nach dem Ende der äußeren Gefahr in sich.

Krieg als seelischer Ausnahmezustand

Krieg bedeutet nicht nur bewaffnete Auseinandersetzung, sondern die vollständige Zerstörung von Sicherheit, Verlässlichkeit und Alltagsstrukturen. Angst wird zum Dauerzustand. Versorgung mit Nahrung, Wasser, medizinischer Hilfe und Schutz ist unsicher. Hinzu kommen belastende Bilder, Verlusterfahrungen und die ständige Ungewissheit über das eigene Überleben und das der Angehörigen. Für viele bleibt nur die Flucht – aus der Heimat, aus dem bisherigen Leben, oft ins Ungewisse.

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Menschen in Kriegs- und Konfliktgebieten erkranken deutlich häufiger psychisch als Menschen in stabilen Lebensverhältnissen. Besonders häufig treten Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen und posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) auf. Bei einer PTBS bleibt das Nervensystem dauerhaft in Alarmbereitschaft. Erinnerungen an das Erlebte können durch Geräusche, Gerüche oder Situationen ausgelöst werden, manchmal auch ohne erkennbaren Anlass. Betroffene erleben dann intensive Angst, Ohnmacht, Wut oder Trauer. Schlafstörungen, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit und sozialer Rückzug sind häufige Folgen. Viele Traumatisierte fürchten, die Kontrolle über sich selbst zu verlieren. Um weitere Überforderung zu vermeiden, ziehen sie sich zurück, vermeiden Nähe und verlieren den Zugang zu Freude, Interesse und Zukunftsperspektiven. Was einst Schutz war, wird zur Belastung.

Körperliche Schutzmechanismen – langfristige Folgen

In Extremsituationen schüttet der Körper körpereigene Opiate aus. Sie ermöglichen es, Schmerz auszublenden und handlungsfähig zu bleiben. Dieser Mechanismus kann sich auch auf emotionaler Ebene festsetzen. Gefühle werden gedämpft oder ganz abgespalten. Ohne therapeutische Unterstützung kann dieser Zustand über Jahre bestehen bleiben und Heilung verhindern.

Kinder im Krieg – besonders verletzlich

Kinder sind den Folgen von Krieg in besonderem Maß ausgesetzt. Sie erleben Gewalt, Verlust, Hunger und Angst in einer Phase, in der sich ihre Persönlichkeit, ihr Sicherheitsgefühl und ihr Vertrauen ins Leben erst entwickeln sollten. Millionen Kinder wachsen in Kriegsgebieten auf, viele ohne Zugang zu Bildung, Schutz oder medizinischer Versorgung. Ein Teil von ihnen wird gezwungen, als Kindersoldaten zu kämpfen. Andere sind Zeugen von Grausamkeiten, verlieren Eltern oder Geschwister oder erleben massive Übergriffe. Diese Erfahrungen hinterlassen tiefe seelische Spuren. Manche Fachleute sprechen bei der Häufung extremer, zerstörerischer Erlebnisse von einem Zustand, der über klassische Traumadiagnosen hinausgeht – einer umfassenden seelischen Verwüstung.

Wege aus der seelischen Verletzung

Eine nachhaltige Behandlung traumatischer Kriegsfolgen ist nur durch psychotherapeutische Begleitung möglich. Doch gerade in Kriegs- und Nachkriegsregionen fehlt es an Fachpersonal, Infrastruktur und Zugängen zu Hilfe. Auch Geflüchtete stoßen in Aufnahmeländern häufig auf sprachliche, kulturelle und strukturelle Hürden. Trotzdem gilt: Heilung ist möglich. Trauma ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine normale Reaktion auf extreme Belastung. Entscheidend ist, dass Betroffene ernst genommen, geschützt und langfristig begleitet werden.

Was Angehörige tun können

Angehörige können unterstützen, indem sie Symptome psychischer Erkrankungen erkennen, Geduld aufbringen und zur professionellen Hilfe ermutigen. Wenn Betroffene selbst (noch) keine Unterstützung annehmen können, ist es sinnvoll, dass auch Angehörige Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen, um mit der Situation umgehen zu lernen und sich selbst zu schützen.

© Beate Helm