

Deine Mutter!

Da ist ja jetzt dein erster Muttertag», erklärten mir diverse Personen vergangene Woche. Bis dahin hatte ich daran ehrlich gesagt gar nicht gedacht. Bis ich dadaistische Kinderzeichnungen, selbst bemalte Tassen oder Blüemli von der Wiese bekomme, dauert es noch ein bisschen. Deswegen, so scheint es mir logisch, kann ja derweil der Vater mit Geschenken einspringen. So sagte ich dann letzte Woche auch mal in seiner Anwesenheit zum Baby: «D Mami hätti ganz gern so an Kunststoff-Bluamastruss us Legosteine!» (Das gibts wirklich! Für Erwachsene!) Das Kind lächelte. Ich fügte an: «Soll das vielleicht der Papa für dich besorgen?» (Einschub: Eltern neigen dazu, dem Kinde Dinge zu sagen, die eigentlich an den Partner gerichtet sind. Mich befremdete das immer, jetzt tu ich es selbst.) An einem Abend dann suchte ich den Spielzeugstrauß im Netz und schickte den Link meinem Partner per Whatsapp, der im Wohnzimmer nebenan war. Ich rief dann halb im Scherz in seine Richtung: «Kann mir den Strauß sonst auch selber bestellen, ich verwalte ja schliesslich das Sparkonto vom Baby!»

Am Morgen darauf, am Abgabetag dieser Kolumne, stehe ich um 7.15 Uhr in der Küche und püriere Lachs. Während ich darüber nachdenke, dass ich immer noch keine Idee habe, was

ich hier schreiben werde, taucht der Partner auf und liefert gottlob den Stoff dieser Kolumne. Er sieht das Baby in der Wippe. Und sagt zu ihm: «Warum bisch denn du so vo dr Muater abgwendet?»

«Muater?», entfährt es mir. «I bin d Mami und ned d Muater!» Sie denken: Jetzt kommt die schon wieder mit so einer Wortklauberei. Erst war es der «Urlaub», und jetzt das Wort «Mutter». Da müssen Sie durch. Oder weiterblättern. Ich habe auch nichts gegen das Wort Mutter, aber innerhalb der Familie und für meinen Sohn bin ich die

Mama oder die Mami. «Muater», das müssen Sie zugeben, klingt sehr hart. Und finde ich sehr unpassend gewählt, wenn ich – Sie erinnern sich – morgens in aller Früh vor dem Büro frischen Babybrei zubereite.

Und jetzt weiss ich auch ganz genau, was meine Mama immer meinte, als sie uns Kindern stets sagte: «I bin ned d Muater, i bin d Mami!» Es war ihr wichtig – und jetzt ist es mir wichtig.

Alexandra Fitz Co-Leiterin Sonntagsblick Magazin

«DAS TRAUMA kann sich auf die Gastgeber übertragen»

Sara Michalik (47) vom Aargauer Verein Psy4Asyl hilft traumatisierten Flüchtlingen, sich selbst zu helfen. Auch für Schweizer, die Ukrainer beherbergen, sind ihre Tipps hilfreich.



Gemeinsam essen: Die Ukrainerin Mascha (r.) lebt seit Anfang April mit ihrer Tochter Vlada (M.) bei Tom Loosli und dessen Sohn Paul (l.) in Tramelan im Berner Jura.

Foto: Philippe Rosier/KeyStone



INTERVIEW JONAS DREYFUS

Sie arbeitet hauptberuflich als Psychotherapeutin, daneben behandelt Sara Michalik in ihrer Praxis in Aarau ehrenamtlich traumatisierte Flüchtlinge, die im Aargau leben. Die Arbeit gehört zu ihrer Tätigkeit als Geschäftsleiterin des Vereins Psy4Asyl, den sie 2016 gegründet hat. Er setzt sich mit 35 Fachpersonen für die Verbesserung der psychischen Gesundheit von Asylsuchenden im Kanton ein. Zum Angebot des Vereins gehört auch die Schulung von Betreuerinnen, Betreuern und Freiwilligen. Das macht seine Arbeit in Zeiten des Ukraine-Kriegs, wo viele Privatpersonen Flüchtlinge aufnehmen, doppelt relevant.

Sie geben mit Ihrem Verein traumatisierten Flüchtlingen Selbsthilfe-Tipps. Was gehört dazu?

Sara Michalik: Sie können bei Angstattacken und Stress zum Beispiel in Gedanken langsam auf fünf zählen und dabei tief durch die Nase einatmen, dann den Atem kurz anhalten und geräuschvoll und langsam durch den Mund ausatmen. Nacheinander kleine Schlucke von einem Glas Wasser zu nehmen, ist auch eine gute Übung.

Warum nützt das?

Es hilft den Betroffenen, die körperlich oft angespannt sind und zu rasch atmen, sich zu entspannen.

Bereits Kleinigkeiten können Traumatisierte in Panik versetzen. Warum ist das so?

Das Hirn speichert schlimme Erlebnisse anders ab als andere. Der Körper reagiert deshalb zum Beispiel beim Knall eines geplatzten Velopneus nochmals genauso wie im Moment, als neben einem eine Granate explodierte. Herzrasen, flache Atmung, Verspannung oder starke Schmerzen können einsetzen. ►

«Es brauche sehr viel Toleranz und Wohlwollen von beiden Seiten», sagt Sara Michalik über Gastgeber, die ukrainische Flüchtlinge aufnehmen.

◀ Was für Schmerzen? Kopfschmerzen zum Beispiel. Sie können auch chronisch werden. Viele Flüchtlinge aus Afghanistan, die das Schlimme erlebt haben, haben Kopfschmerzen oder Rückenprobleme. Kinder reagieren eher mit Bauchweh.

Sie behandeln seit vielen Jahren Flüchtlinge aus den unterschiedlichsten Ländern mit Psychotherapie. Haben die Ukrainer, die zu uns kommen, andere Traumata als die Afghanen? Das kann man so nicht sagen, denn ein Trauma ist sehr individuell. Nicht jeder verarbeitet ein schlimmes Erlebnis schlecht. Ich behandelte in den letzten Jahren vor allem unbegleitete minderjährige Asylsuchende, die zum Teil über Jahre auf der Flucht waren oder übers Meer fliehen mussten und Menschen haben ertrinken sehen. Das heisst aber nicht, dass sie generell stärker traumatisiert sind als jemand aus der Ukraine, der einen kürzeren Fluchtweg hinter sich hat.

Die Arbeit mit ukrainischen Flüchtlingen beginnt erst. Was erwarten Sie? Ukrainer, die mit der ersten Flüchtlingswelle zu uns gekommen sind, waren vielleicht noch keinen Kriegsgräueln ausgesetzt. Sie leiden vor allem unter der Sorge um Angehörige: Ehemänner, Väter oder Söhne, die zurückbleiben mussten. Doch schon ein Luftangriff, den jemand erlebt hat, kann zum Beispiel Schlafstörungen auslösen. Nachts, wenn die Aussenreize abnehmen, kommen das Gefühl der Hilflosigkeit und die Angst wieder auf, nie wieder aus dem Bunker herauszukommen.

Was empfehlen Sie einem Flüchtling, der deswegen nicht schlafen kann? Entspannende Einschlafrituale lohnen sich. Für manche mag das Beten sein, für andere Yoga, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Lesen, Tee-trinken oder Schäfchenzählen.

Das klingt banal. Vielleicht liegt es daran, dass die meisten von uns diese Techniken kennen. Wir wissen aber auch: Je mehr Stress man hat, desto weniger macht man Dinge, die einem guttun. Traumatisierte verlernen das zum Teil komplett. Sie müssen lernen, dass sie dem Opfer-Gefühl nicht ausgeliefert sind.

Wie lassen sich Traumata langfristig behandeln? Eine Psychotherapie ist essenziell. Sehr hilfreich sind auch Kunsttherapien oder Körpertherapien. Trommeln hilft zum Beispiel bei der Traumabewältigung, weil beide Hirnhälften stimuliert werden. So können – vereinfacht gesagt – traumatisierende Erlebnisse neu abgespeichert werden.

Der Verein Psy4Asyl berät auch Schweizerinnen und Schweizer, die Flüchtlinge aus der Ukraine beherbergen. Was ist dort die Herausforderung? Es wird sehr unterschätzt, was es zum Beispiel heisst, mit jemandem zusammenzuleben, der den ganzen Tag weinend mit zurückgelassenen Verwandten telefoniert. Die nega-



Zärtliche Gesten wie Umarmungen helfen, Stress und Angst abzubauen, hier bei der Ankunft in Zürich Anfang März.

«HILFREICH SIND Kunsttherapien oder Körpertherapien»



Rentnerin Andrea (l.) wandert mit ukrainischen Flüchtlingen durch den alten Dorfteil Wiler in Fiesch VS.

tiven Gedanken und Gefühle – und damit auch das Trauma – können sich auf die Gastgeber übertragen. Deshalb gebe ich auch ihnen den Rat, Dinge zu machen, die ihnen guttun.

Wie bedenklich ist es, wenn die Gastgeber kleine Kinder haben? Kinder haben mit den Eltern wichtige Bindungspersonen an ihrer Seite. Sie sind auch meist resilientere als Erwachsene, weil sie automatisch Dinge machen, die ihnen guttun. Einem Kind muss man selten sagen: Gönn dir mal wieder eine Auszeit.

Es gibt Gastgeber, die Flüchtlinge wieder loswerden. Können Sie das nachvollziehen? Leider ja. Man beobachtet das vor allem bei Menschen, die mit grossem Idealismus an die Sache herangehen. Sie verausgaben sich bis zur Erschöpfung und merken dann, dass sie nicht so viel bewirken können, wie sie gerne würden. Diese Frustration überträgt sich auf die Flüchtlinge, die dann plötzlich an allem schuld sind. Und so schnell wie möglich wegmüssen.

Was wäre die Voraussetzung, dass dieses Zusammenleben über längere Zeit funktioniert? Es braucht sehr viel Toleranz und Wohlwollen von beiden Seiten. Eigentlich würde man ja niemals mit einer Person, die man überhaupt nicht kennt, eine WG gründen. Was ist, wenn ich mit dem Erziehungsstil einer ukrainischen Mutter, die ich mit ihren Kindern beherberge, nicht einverstanden bin? Oder sie jeden Tag Fisch brät und die ganze Wohnung danach riecht?

Kann man das nicht einfach nett ansprechen? Es ist nicht sicher, wie es ankommt, wenn man die Sprache des anderen nicht beherrscht. Hinzu kommen kulturelle Unterschiede. Ich habe zum Beispiel von einem ukrainischen Flüchtling gehört, der den Platz vor dem Haus, in dem er aufgenommen wurde, aus Dankbarkeit reinigte. Der Gastgeber reagierte gereizt, weil er dachte, der Flüchtling wolle Geld dafür. Klar ist für mich: Wenn die Schweizer bereit sind, in dieses Zusammenleben zu investieren, kann unsere Gesellschaft stark daran wachsen. ●

Foto: Keystone

Theater St. Gallen

Jetzt wieder im Theater St. Gallen

Jesus Christ Superstar

Rockoper von Andrew Lloyd Webber und Tim Rice

Hauptsponsoren

Co-Sponsoren

Medienpartner

ZÜRICH

St. Gallen Kantonalbank

HIRSLANDEN

sgsw

Schaffhauser Tagblatt

TAGBLATT

Blick

071 242 06 06

theatersg.ch

MIGROS präsentiert

THE HIVES

AIRBOURNE

STEEL PANTHER

THUNDER

FOREIGNER

BUSH

NIGHT RANGER

UGLY KID JOE

MEGAWATT

ALICE COOPER

BLACK LABEL SOCIETY

ACCEPT

STORAGE

DIRTY HONEY

HINWIL

AUTOBAHNKREISEL

www.ticketcorner.ch

Basel Tattoo.

15. – 23. JULI 2022

JETZT TICKETS SICHERN

AB CHF 39.-

BASELTATTOO.CH

scannen & gewinnen

ANNIVERSARY

