

»Kein Spiel oder Film bereitet dich auf dieses Gefühl der Angst vor«

ERFAHRUNGEN UKRAINISCHER JUGENDLICHER IM RUSSLAND-UKRAINE-KRIEG

Irene Lopatovska

Eine Studie untersuchte, wie ukrainische Kinder und Jugendliche mit den durch den Ukrainekrieg verursachten Veränderungen und traumatischen Erfahrungen umgehen und welche Bewältigungsstrategien sie dabei einsetzen.

Frau Lopatovska, Sie haben selbst einen ukrainischen Hintergrund. Haben Sie sich deshalb als US-Wissenschaftlerin mit ukrainischen Jugendlichen beschäftigt?

Lopatovska: Ja. Ich kam vor knapp 27 Jahren in die USA, habe aber immer noch Familie und Freund*innen in Kiew. Als der Krieg begann, fühlte ich mich irgendwie schuldig, nicht helfen zu können und so weit weg von meiner Community zu sein. Während der Coronapandemie untersuchte ich, wie Teenager mit der sozialen Isolation umgingen. Als dann der Krieg gegen die Ukraine begann, beschloss ich zu untersuchen, wie ukrainische Teenager mit dieser enormen Veränderung umgehen.

Welche Methode wandten Sie an?

Lopatovska: Einzelinterviews. Ich führte mit 27 ukrainischen Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 18 Jahren halbstrukturierte Interviews via Zoom durch. Ich versuchte, bei den Fragen sehr behutsam vorzugehen, um die Teilnehmer*innen nicht in emotionale Bedrängnis zu bringen. Ich veranschlagte 30 Minuten, stellte aber fest, dass dies bei Weitem nicht

ausreichte, v. a. für die älteren Teenager. Die 16-, 17- und 18-Jährigen wollten viel länger reden. Und ich wollte die Teilnehmer*innen natürlich alles erzählen lassen, was sie mir mitteilen wollten. Mit einigen dauerten die Interviews über eine Stunde, aber die Gespräche waren großartig.

Was fanden Sie heraus?

Lopatovska: Das Leben veränderte sich nach dem 24. Februar 2022 für alle drastisch. 23 von 27 Befragten erzählten, sie hätten ihr Zuhause innerhalb der ersten beiden Kriegsmomente verlassen. Die 4, deren Familien geblieben waren, berichteten, dass sie fast durchgängig Sirenenalarm hörten, sich in Schutzräumen, Gängen oder Badewannen (Abb. 1) versteckten oder in Wohnungen von Nachbar*innen in tiefer gelegenen Stockwerken zogen. Die Familie eines Jugendlichen aus Charkiw hatte mit einem Kriegsausbruch gerechnet und sich vorsorglich mit Essens- und Wasservorräten eingedeckt. Nachdem die Familie aber 10 Tage Beschuss, das dauerhafte Getöse naher Kampfhandlungen und all die Zerstörungen durch Bombenangriffe miterleben musste, beschloss sie zu fliehen. Ein Jugendlicher beschrieb: »Als ich all die Zerstörung durch die Bombeneinschläge sah, auch an Metallgegenständen, realisierte ich, wie hoch meine Wahrscheinlichkeit war zu sterben. Kein Spiel oder Film bereitet dich auf dieses Gefühl vor. Ich hatte wirklich Angst.«

Welche Ergebnisse waren für Sie am bemerkenswertesten?

Lopatovska: Am meisten beeindruckte mich die Reife der Jugendlichen, mit der sie sich den Veränderungen stellten. Ich musste mich zusammenreißen, nicht selbst zu weinen und ruhig zu bleiben, denn die Interviews und Geschichten waren alle sehr kräftezehrend für mich. Ich bewundere die Resilienz der Jugendlichen. Alle Interviewten haben schlimme traumatische Erfahrungen gemacht und dennoch waren sie stark genug, darüber zu sprechen, sich mehr um andere als um sich selbst zu sorgen, sich selbst zu reflektieren und Strategien zum Umgang mit ihren traumatischen Erlebnissen anzuwenden. Schon die 10-Jährigen wussten beispielsweise, dass es mitunter besser ist, Informationen zu vermeiden, wenn diese ein Trauma verstärken, aber auch, wann es angebracht ist, sich zu informieren oder sich einfach mal Ablenkung zu suchen. Die Resilienz, die sie offenlegten, beeindruckte mich sehr.

Von welchen Bewältigungsstrategien berichteten die Jugendlichen?

Lopatovska: Ablenkung war die am häufigsten genannte Bewältigungsstrategie. Dazu zählt Filme und Videos schauen, Musik hören, Videospiele spielen etc. Manche widmeten ihren Hobbys mehr Zeit, lenkten sich mit Schul- oder Hausarbeit ab, gingen spazieren oder machten draußen Sport. Die am zweithäufigsten genannte Strategie war, die Nähe zu vertrauten

Menschen aus der Familie oder dem Freundeskreis oder auch Haustieren zu suchen (Abb. 2). Einige Jugendliche suchten gezielt nach **Informationen**, um die Situation für sich aufzuarbeiten. Ein 18-Jähriger erzählte z. B.: »Ich versuche, irgendwie Kontrolle [über die Situation] zu gewinnen (...). Ich lese viele Beiträge aus der Wirtschaft und Politik über den Russland-Ukraine-Konflikt und versuche zu verstehen, wie es dazu kommen konnte und was ich bislang nicht mitbekommen habe.« Einige Jugendliche fanden es für sich persönlich hilfreich, sich zu informieren, andere dagegen vermieden dies bewusst zum Selbstschutz. Die Jugendlichen berichteten auch, dass eine positive Lebenseinstellung und Optimismus für sie sehr hilfreich seien.

Es ging ihnen also generell gut und sie waren stabil?

Lopatovska: Ja und nein. Ich hatte gehofft, keine Anzeichen einer Traumatisierung zu erkennen, da die Jugendlichen in den ersten Kriegstagen in ein anderes Land oder an einen sicheren Ort geflohen waren. Aber dem war nicht so. Ich hatte v. a. nicht erwartet, dass auch die Kinder und Jugendlichen, die ihre Heimat innerhalb der ersten 2 Tage nach dem Einmarsch verlassen hatten, Anzeichen einer Traumatisierung aufweisen. Ich hatte gehofft, dass ihnen dies erspart bliebe. Aber wie auch? Familien wurden auseinandergerissen, bei den meisten Kindern blieben die Väter zurück, sie sahen traumatisierende Geschehnisse auf ihrer Flucht, sie haben Freund*innen, die noch in der Ukraine sind und um die sie sich sorgen – es hat quasi jede*r irgendeine traumatische Erfahrung gemacht.

Was macht eine traumatische Erfahrung aus?

Lopatovska: Laut American Psychological Association¹ werden traumatische Erlebnisse hervorgerufen durch eine Gefährdung der körper-

lichen Unversehrtheit wie z. B. durch die Nähe zu Bombeneinschlägen oder Kriegsschauplätzen, die Unterbrechung von normalen Schul- und Alltagsroutinen, die Trennung von der Familie, Freund*innen oder vertrauten Orten. Viele Interviewte hatten keine »sicheren« Orte, besonders nicht in den ersten Kriegstagen und -wochen. Oftmals mussten die Familien auf Grundlage unsicherer Informationen Entscheidungen treffen, ob sie bleiben oder wohin sie gehen sollten, immer verbunden mit dem Risiko, sich in noch größere Gefahr zu bringen. Auch die Jugendlichen, die sich selbst als generell »glücklich« bezeichneten – i. S. v. körperlich unversehrt zu sein oder keinen Verlust eines geliebten Menschen, keine Trennung von der Familie oder Einkesselung in einer belagerten Stadt erlebt zu haben –, machten in diesem Krieg traumatische Erfahrungen. Wir fanden definitiv Anzeichen von traumatischen Erlebnissen, hörten, wie sie damit umgehen und wie diese wieder und wieder durch die Medien und Nachrichten neu aufflammen – sie sind noch sehr präsent. Nur wenige Jugendliche konnten ihre neue Realität akzeptieren, fanden Wege der Anpassung und schafften es, den Blick nach vorne zu richten. Die Mehrheit hatte ihr Trauma noch nicht verarbeitet und die Jugendlichen fühlten z. B. extremen Hass oder Traurigkeit.



Abb. 1: Während der russischen Luftangriffe suchten ukrainische Kinder u. a. in Badewannen Schutz

Wie haben die Jugendlichen in dieser Situation Medien genutzt?

Lopatovska: Medien nutzten die Jugendlichen besonders zur **Ablenkung**. Einige Teenager schauten z. B. TikTok-Clips oder kurze Welpenvideos auf YouTube, um sich von den schlimmen Nachrichten abzulenken. Ein Jugendlicher produzierte YouTube-Filme zu Gesellschaftsspielen. Neben der Ablenkung nutzten die Befragten Medien, um **soziale Kontakte** aufrechtzuerhalten und mit Freund*innen und Familienmitgliedern zu kommunizieren. Viele Gaming-Plattformen bieten Kommunikationsmöglichkeiten an, sodass die Jugendlichen mit Freund*innen, die dieselben Spiele spielen, Kontakt aufnehmen konnten. Medien wurden auch zum **Lernen** eingesetzt. Die ukrainischen Schulen boten Online-Unterricht an, egal wo sich die Schüler*innen befanden. Die Jugendlichen nutzten Medien auch zum informellen Lernen, **Nachrichtenlesen** und für Recherchen. Bei all diesen 4 Funktionen (Ablenkung/Stressreduktion, soziale Kontakte, Lernen und Zugang zu Nachrichten) war Technologie das entscheidende Instrument, um die Resilienz der Teenager zu stärken, da sie es ihnen ermöglichte, den Kontakt mit der Familie und dem Freundeskreis aufrechtzuerhalten und Autonomie, Sinnhaftigkeit und die Fähigkeit zur eigenen Selbststeuerung zu erleben.

Gleichzeitig berichteten einige Jugendliche, dass sie Technologie bewusst mieden, v. a. um beunruhigende Nachrichten zu umgehen. Derartiges Verhalten zur Stärkung der eigenen mentalen Gesundheit zeugt von der ausgeprägten Resilienz, dem kritischen Bewusstsein und der Fähigkeit der Teenager, ihre Emotionen zu regulieren.

Welche Empfehlungen im Hinblick auf Medieninhalte lassen sich aus den Studienergebnissen formulieren?

Lopatovska: Einige Empfehlungen kamen von den Jugendlichen selbst. Erstens ging es um die Verbesserung der sozialen Netzwerke und anderer digitaler Plattformen, um sie für Ukrainer*innen im Hinblick auf die Kosten und Sprachbarrieren besser zugänglich zu machen. Ein weiterer Punkt war die Verbesserung der Personalisierungs- und Filtermöglichkeiten auf sozialen Medien. Denn, egal ob du gerade Informationen zur aktuellen Lage suchst oder das Thema



Abb. 2: Bewältigungsstrategien zum Umgang mit traumatischen Erfahrungen: Ablenkung durch z. B. Videospiele und Nähe zu vertrauten Personen und Haustieren

Krieg ausblenden möchtest, sollte es dir immer möglich sein, deine Einstellungen selbst zu wählen. Zum Beispiel solltest du die Möglichkeit haben, nicht über Krieg zu sprechen, wenn du gerade versuchst, dich bei einem Videospiel von dem Thema abzulenken.

Einer meiner Forschungsschwerpunkte sind Kommunikationstechnologien (z. B. Alexa von Amazon). Während der Pandemie untersuchte ich z. B., ob sie Jugendlichen dabei helfen können, sich zu entspannen oder Achtsamkeit und positives Denken zu trainieren. Einige ukrainische Jugendliche berichteten von Schlafstörungen und anderen Problemen, denen durch den Einsatz von Technologie entgegengewirkt werden könnte. Da es für diese Apps jedoch keine Sprachunterstützung auf Ukrainisch gibt, können wir den Jugendlichen momentan leider nichts anbieten.

Was können wir tun?

Lopatovska: Für die Resilienz der Jugendlichen können wir nichts tun, denke ich, denn sie ist bereits vorhanden. Unterstützend wirkt auf jeden Fall die Nähe zu Bezugspersonen, v. a. den Müttern. Das ist auch in der Forschungsliteratur gut belegt: Trenne Kinder niemals von ihren Eltern, v. a. nicht von den Müttern. Auch Haustiere wurden oft genannt und sind sehr wichtig. Beim

Thema »Strategien zur Beruhigung« wurden sie bei den Familienmitgliedern oft sogar vor den Müttern genannt. »Noch bevor wir die Sirene hören, weiß mein Hund, was passiert, und er kommt zu mir und beschützt mich. Das beruhigt mich und so.«

Was wir tun können, ist, die Kompetenzen von Lehrer*innen im Umgang mit Stress und Traumata bzw. traumatischen Erfahrungen zu verbessern. Und wir müssen ihre Zuhörfähigkeit verbessern. Jede*r, der/die Kontakt mit Teenagern und Kindern hat, muss ein*e kompetente*r Zuhörer*in sein. Kinder und Jugendliche müssen gehört werden, man muss ihnen eine Plattform bieten, wo sie zusammenkommen und miteinander über ihr Erlebtes reden können. Solche Gespräche mit Mitmenschen sind sehr hilfreich und können einen Heilungsprozess anbahnen. Hier können auch – hoffentlich vertrauenswürdiger – Agent*innen wie Computer- oder Sprachsysteme zum Einsatz kommen, denn natürlich gibt es nicht immer die Möglichkeit, dass Menschen da sind, die anderen helfen können.

Ist Technologie hier also tatsächlich hilfreich?

Lopatovska: Ja, denn kleine Dinge wie Meditationen, Übungen zur Atmung, Beruhigung, zum positiven Denken, zum Nachdenken über schöne Dinge,

die dir heute oder letzte Woche widerfahren sind, können in so ein Kommunikations- und Informationsmedium einprogrammiert werden. Was würden dir deine Freund*innen raten? Wie würden sie dich unterstützen? Das kannst du dir auch selbst sagen. Wir wissen, dass auch kleine Dinge wie diese helfen, negative Emotionen, Stress und Angst abzubauen. Diese Selbstheilungsstrategien könnten so leicht mit anderen

Teenagern geteilt werden – und hierfür können wir uns Technologie zunutze machen. Man könnte auch überlegen, diese zu nutzen, um unsere eigenen Probleme durchzusprechen und die Selbstliebe zu stärken, aber auch, um anderen und ihren Geschichten zuzuhören und Empathie und ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln. ■

ANMERKUNG

¹ <https://www.apa.org/topics/trauma> [14.11.22]

LITERATUR

Lopatovska, Irene, Arora, Kirtika, Fernandes, Flita Veleny et al. (2022). Experiences of the Ukrainian adolescents during the Russia-Ukraine 2022 War. Information and Learning Sciences (Vorveröffentlichung). Verfügbar unter: <https://irenelopatovska.files.wordpress.com/2022/10/1ukr-teens-revision00-accepted-changes-2.pdf> [7.11.22]

DIE AUTORIN

Irene Lopatovska, Ph.D., ist Professorin am Pratt Institute, School of Information, New York, USA.

