

Wir haben Geflüchtete bei uns aufgenommen, aber langsam wird das Zusammenleben zur Belastung. Wie gehen wir damit um?



«Ihre Mitbewohnerinnen werden emotionale Reaktionen zeigen, die Sie nicht immer verstehen.»

Thomas Ihde,
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie FMH,
Präsident von
Pro Mente Sana

Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an:
Thomas Ihde,
Beobachter, Postfach,
8021 Zürich;
thomas.ihde@
beobachter.ch

Besten Dank für Ihr sehr offenes und ehrliches Schreiben. Sie diskutierten an einem Abend mit guten Freunden über die Flüchtlingssituation in der Ukraine. Die Freunde hatten sich entschieden, einen Teil ihres Hauses Menschen aus der Ukraine zur Verfügung zu stellen. Dann ging alles sehr schnell. Sie und Ihre Partnerin entschieden noch am selben Abend, es ihnen gleichzutun. Die beiden Kinder sind an der Uni, kommen nur noch selten nach Hause. Die Stadtwohnung ist zwar nicht riesig, aber bietet doch die Möglichkeit, zwei Zimmer zur Verfügung zu stellen.

Und so beherbergen Sie nun eine Mutter und ihre 13-jährige Tochter aus dem Norden der Ukraine. Die ersten Tage waren einfach. Sie hatten einen regen Austausch über die Unterschiede zwischen der Ukraine und der Schweiz, über den Krieg und die Sorge um den Vater der Tochter, der zum Verteidigungsdienst eingezogen worden war.

Sie bekochten sich gegenseitig, und die ukrainische Randensuppe schmeckte wunderbar. Das anschließende Fleischgericht war dann aber bereits der erste Stein des Anstosses. Dass Sie beide beherzte Vegetarier sind, schien, übersetzt in die Behelfssprache Englisch, untergegangen zu sein.

Neugier und Toleranz. Und seither gab es einige Stolpersteine. Als die beiden kürzlich ukrainische Freunde in der Romandie besuchten, merkten Sie, dass Sie sich wohl etwas naive Vorstellungen über das Zusammenleben gemacht hatten und dass Sie es beide sehr genossen, wieder einmal allein in der Wohnung zu sein. Gleichzeitig schämten Sie sich für diese Gedanken und Gefühle.

Nun, was kann ich Ihnen raten?

Im Moment zu leben, ist prinzipiell ja eine gute Sache, manchmal ist es aber auch wichtig, sich bewusst zu machen, dass etwas in Phasen abläuft. Sie beschreiben eine erste Phase, die interessant und bereichernd war. In der jetzigen Phase sehen Sie eher die Unterschiede. Einerseits zwischen Ihnen und

den neuen Mitbewohnerinnen – andererseits zwischen den Vorstellungen, die Sie sich von ihnen gemacht hatten, und der Realität: wie sie tatsächlich sind. Da gibt es Unterschiede bezüglich Kultur, Werten und Haltungen.

Die nachfolgende Phase wird die wichtigste sein. Erfolgreich verläuft sie dann, wenn Sie Ihre Mitbewohnerinnen in ihrer Unterschiedlichkeit akzeptieren und sie als Mitmenschen schätzen. Hierfür braucht es beständige Neugierde und Toleranz – und den Grundgedanken, dass eine gesunde Gesellschaft und eine gesunde Gemeinschaft Vielfalt brauchen.

Gefühl der Normalität. Denken Sie daran, dass Ihre Mitbewohnerinnen einer traumatischen Situation entflohen sind. Sie werden emotionale Reaktionen zeigen, die Sie vielleicht nicht immer verstehen oder falsch einordnen werden. Am meisten brauchen sie aktuell ein Gefühl der Normalität, der Verbundenheit. Aber auch der Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, dass man Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen ausführen kann. All das ist ihnen in den letzten Wochen abhandengekommen.

Das erklärt vielleicht das Verhalten der 13-Jährigen, die sich stundenlang mit Schminken und der perfekten Kleidung beschäftigt und nur widerwillig über die Ukraine oder ihr Zuhause spricht.

Geflüchtete müssen riesige Gegensätze und Widersprüchlichkeiten aushalten: unsere so perfekte Schweiz mit vielen genauen Regeln. Und ihre Welt, die gerade in Schutt und Asche gelegt wird. Möglicherweise reagiert die Mutter deshalb häufiger gereizt als dankbar, wenn Sie ihr erklären möchten, was hier wie funktioniert.

Die so wichtige Normalität bedeutet aber auch, dass Sie Ihre Mitbewohnerinnen weniger als Ihre Gäste sehen sollten, sondern mehr als WG-Partnerinnen, mit denen Sie gleichberechtigt Regeln aushandeln und sich gegenseitig Raum geben.