

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Leben nach der Flucht: Qualitative Untersuchung der
gelebten Erfahrungen von in Deutschland lebenden
ukrainischen Flüchtlingsfamilien“

verfasst von / submitted by
Darja Grigoreva, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien, 2023 / Vienna 2023

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 199 506 525 02

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB) Unterrichtsfach
Deutsch Unterrichtsfach Psychologie und Philosophie

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Harald Werneck

Für Mutti

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Theoretischer Hintergrund.....	4
2.1. Psychische Gesundheit von Flüchtlingen.....	4
2.2. Postmigrationsstress von Flüchtlingen	6
2.3. Wohlbefinden von Flüchtlingen	8
2.4. Grundbedürfnisse.....	11
2.4.1. Physiologische und Sicherheitsbedürfnisse	11
2.4.2. Psychologische Bedürfnisse	12
2.5. Zusammenhang zwischen Selbstbestimmungstheorie und psychischer Gesundheit, Postmigrationsstress sowie Wohlbefinden.....	15
3. Forschungsfragen.....	17
4. Methode.....	18
4.1. Methodenwahl	19
4.2. Selbstreflexion in der Rolle der Interviewerin	20
4.3. Stichprobe.....	23
4.4. Erhebung	25
4.4.1. Leitfadeninterview	25
4.4.2. Interviewleitfaden	26
4.5. Durchführung	28
4.6. Auswertung	30
4.6.1. Datenaufbereitung und Transkription	30
4.6.2. Datenanalyse	32
5. Ergebnisse	34
5.1. Migrationsprozess in Deutschland.....	34
5.2. Sorgen	39
5.3. Bedürfnisse	40
5.3.1. Physiologische und Sicherheitsbedürfnisse	40
5.3.2. Psychologische Bedürfnisse	43
5.4. Hoffnungen.....	47
5.5. Konsequenzen.....	49

5.6. Gruppenvergleich	51
6. Diskussion.....	53
6.1. Zusammenfassung der Ergebnisse.....	54
6.2. Herausforderungen und Sorgen.....	58
6.3. Bedürfnisse	61
6.4. Gruppenvergleich	65
6.5. Praktische Implikationen.....	68
6.6. Limitationen	70
6.7. Ausblick	71
Literaturverzeichnis	73
Anhang.....	82
Abstracts.....	82
Transkriptionsregeln	84
Kurzfragebogen (deutsch/russisch)	85
Interviewleitfaden (deutsch/russisch)	86
Kategorienhandbuch	89

1. Einleitung

Der Einmarsch russischer Truppen in die Ukraine im Februar 2022 hat eine der größten und die am schnellsten wachsende Vertreibungskrise seit dem Zweiten Weltkrieg ausgelöst. Während es Ende 2021 89,3 Millionen Menschen gab, die aufgrund von Gewalt, Krieg, Menschenrechtsverletzung und Verfolgung vertrieben worden waren, hat die Zahl der Vertriebenen im Jahr 2022 die bedeutsame Marke von 100 Millionen überschritten (United Nations High Commissioner for Refugees Deutschland [UNHCR], 2022d). Seit dem Beginn der russischen Invasion sind rund 5,3 Millionen Menschen innerhalb der Ukraine auf der Flucht (UNO-Flüchtlingshilfe, 2023) und es wurden 21,9 Millionen Grenzübertritte aus diesem Land verzeichnet, wobei über 1 Million davon in Deutschland registriert sind (UNHCR, 2023c).

Es liegen bereits erste Ergebnisse aus repräsentativen quantitativen (Brücker et al., 2023; European Union Agency for Fundamental Rights [FRA], 2023; Österreichisches Institut für Familienforschung [ÖIF], 2022), qualitativen (UNHCR, 2022a, 2022c) und mixed methods (UNHCR, 2022b, 2023a, 2023b) Studien über die aktuelle Lebenssituation und Zukunftspläne, persönliche Erfahrungen, Bedürfnisse sowie Schutzmaßnahmen der ukrainischen Flüchtlinge vor. Ein großer Prozentsatz der Befragten hat dringenden Bedarf, insbesondere an materieller Unterstützung, Lebensmitteln, Arbeit, Gesundheitsversorgung und Unterkunft. Sprachbarrieren, die Abhängigkeit von Freiwilligen und der schwierige Zugang zu verlässlichen Informationen sind häufige Herausforderungen. Es gibt nach wie vor Beschäftigungshindernisse und Unterbeschäftigung, darunter schlecht bezahlte Arbeitsplätze, die nicht den Qualifikationen entsprechen, begrenzte Beschäftigungsmöglichkeiten und Probleme bei der Kinderbetreuung. Auch die Unterbringung ist aufgrund des Mangels an erschwinglichem Wohnraum ein drängendes Problem. Wirtschaftliche Gründe und der Bedarf an grundlegenden Dienstleistungen veranlassen einige Flüchtlinge, eine Rückkehr in die Ukraine in Betracht zu ziehen (FRA, 2023; UNHCR, 2022c, 2023a).

Die Ergebnisse zeigen auf, auf welcher Ebene langfristige Lösungen eingeleitet werden müssen, um die Flüchtlinge sozioökonomisch zu integrieren und in welchen Bereichen Maßnahmen zum Schutz und zur Unterstützung der Vertriebenen entwickelt werden müssen. Allerdings werden dabei die mentale Gesundheit und die psychologischen Bedürfnisse der Geflüchteten oftmals ausgeklammert. Lediglich in zwei Untersuchungen wurden die allgemeine Lebenszufriedenheit und das Willkommensgefühl erfragt. Es konnte festgestellt werden, dass die ukrainischen Geflüchteten eine deutlich geringere allgemeine Lebenszufriedenheit im Vergleich zur österreichischen (ÖIF, 2022) und deutschen (Brücker et

al., 2023) Bevölkerung aufweisen, wenngleich sich die deutliche Mehrheit der Befragten willkommen fühlt (Brücker et al., 2023; ÖIF, 2022).

Obwohl die gesellschaftlichen und politischen Diskussionen über die Integration und Versorgung von Flüchtlingen weitergehen, zeigen Untersuchungen, dass die Erfahrung von Krieg und Verfolgung mit langfristigen psychischen Problemen korreliert (Coventry et al., 2020; Scoglio & Salhi, 2021). Unter den verschiedenen Migrantengruppen weisen Flüchtlinge die höchste Anfälligkeit für psychische Probleme auf. Epidemiologische Untersuchungen, die das Auftreten von psychischen Störungen bei neu angesiedelten Flüchtlingen untersuchten, ergaben durchweg erhöhte Raten psychiatrischer Erkrankungen, insbesondere posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Depressionen und Angstzustände (Campbell et al., 2018; Hajak et al., 2021; Kokun, 2023). Auch unter den ukrainischen Flüchtlingen gibt fast jede*r zweite Befragte*r (49%) an, sich seit ihrer*seiner Ankunft im Aufnahmeland oft oder immer deprimiert und niedergeschlagen gefühlt zu haben (FRA, 2023).

Flüchtlinge sind in den verschiedenen Phasen ihrer Migration mit verschiedenen Stressoren konfrontiert, darunter Stressoren vor der Migration, migrationsbezogene Stressoren und Postmigrationsstressoren. Der Anpassungsprozess an eine neue Umgebung umfasst potenzielle sozioökonomische, soziale und zwischenmenschliche Stressfaktoren (Hajak et al., 2021), wie sie eingangs skizzenhaft für die ukrainischen Flüchtlinge beschrieben wurden. Diese Stressoren erhöhen nachweislich das Risiko und die Belastung durch psychische Störungen bei Flüchtlingen erheblich (Bogic et al., 2012; Kirmayer et al., 2011). Die verstärkte Exposition gegenüber traumatischen Ereignissen und der Postmigrationsstress (PMS) erweisen sich als Hauptfaktoren, die zur erhöhten psychischen Belastung sowie zur Entwicklung und zum Fortbestand von psychischen Störungen von Flüchtlingen beitragen (Boettcher & Neuner, 2022; Georgiadou et al., 2020).

Aufgrund der erhöhten Prävalenz für psychische Störungen sowie der zusätzlichen Belastung durch Postmigrationsstress ist es wichtig zu verstehen, wie das Wohlbefinden der Flüchtlinge gefördert werden kann. Studien haben wiederholt gezeigt, dass Flüchtlinge ein deutlich geringeres Wohlbefinden (Brücker et al., 2023; Kirmayer et al., 2011; Metzing et al., 2020; ÖIF, 2022) und eine geringere Lebensqualität (Aziz et al., 2014; Jesuthasan et al., 2018) im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen aufweisen. Dabei haben sowohl das Wohlbefinden als auch die Lebensqualität insofern einen direkten Einfluss auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen, als sie in Wechselwirkung zueinander stehen. Untersuchungen zeigen, dass die psychische Gesundheit von Flüchtlingen ihre Lebensqualität insgesamt stark beeinträchtigt (Belau et al., 2021; Buchcik et al., 2023; Gagliardi et al., 2021). Es wurde

festgestellt, dass traumatische und belastende Ereignisse, die Flüchtlinge erlebt haben, mit einer geringeren Lebensqualität korrelieren und sich direkt auf ihr psychisches Wohlbefinden auswirken (Georgiadou et al., 2020).

Eine wichtige Theorie zur Förderung des Wohlbefindens wurde von Ryan und Deci (2000a) formuliert. Die *Selbstbestimmungstheorie* (engl. *Self-Determination Theory*, SDT) postuliert drei psychologische Grundbedürfnisse (*Kompetenz, Autonomie und Verbundenheit*), die erfüllt sein müssen, um Wohlbefinden zu erleben und Krankheit zu vermeiden. Seitdem haben zahlreiche Studien die Validität der SDT belegt und aufgezeigt, dass die Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse über verschiedene Kulturen, Altersgruppen und Kontexte hinweg wichtig für das psychologische Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit ist (Jordan & Smith, 2022). Ebenfalls steht die Bedürfnisbefriedigung in Verbindung mit einer besseren psychischen Gesundheit (Deci & Ryan, 2011). Während Bedürfnisfrustration ein positiver Indikator für psychische Belastungen wie depressive Symptome ist, geht Bedürfnisbefriedigung mit besserer psychischer Gesundheit einher, die sich in weniger Depressions-, Angst- und Stresssymptomen äußert (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Die bisherigen Ausführungen verdeutlichen, dass Flüchtlinge eine vulnerable Bevölkerungsgruppe darstellen, da sie anfälliger für psychische Gesundheitsprobleme sind und ein geringeres Wohlbefinden im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung aufweisen. Es wird angenommen, dass die Lebensumstände im Aufnahmeland die gesundheitlichen Folgen erheblich beeinflussen, die wiederum entscheidende Faktoren für ihre erfolgreiche Integration in die Gesellschaft sind. Bisher liegt erst eine Studie über die psychische Gesundheit von ukrainischen Flüchtlingen von Buchcik et al. (2023) vor. Die Ergebnisse zeigen eine hohe Prävalenz psychischer Probleme auf, die sich negativ auf die Lebensqualität der ukrainischen Flüchtlingsstichprobe auswirkt. Die Autor*innen weisen auf die Relevanz von qualitativer Untersuchungen des Wohlbefindens und der Gesundheit ukrainischer Flüchtlinge hin, um einen umfassenden Einblick in die Wirkfaktoren zu erlangen.

Die vorliegende Untersuchung setzt bei dieser Empfehlung an, indem mittels neun qualitativer Interviews mit ukrainischen Flüchtlingsfamilien Einblicke in ihre gelebten Erfahrungen gegeben werden, wobei ein spezielles Augenmerk auf den physiologischen und psychologischen Grundbedürfnissen liegt. Anhand der Erlebnisberichte werden Vorschläge zur Optimierung zukünftiger Unterstützungsprogramme herausgearbeitet, die zur Stärkung der Bedürfnisbefriedigung und des Wohlbefindens der ukrainischen Flüchtlinge beitragen können.

2. Theoretischer Hintergrund

Die Beziehung zwischen psychischer Gesundheit, Wohlbefinden und sozialen Determinanten wurde in verschiedenen Flüchtlingsgruppen bereits umfassend erforscht, doch die spezifischen Migrationserfahrungen ukrainischer Flüchtlinge könnten dahingehend neue Erkenntnisse liefern. Es wird angenommen, dass die politische Unterstützung und die gesellschaftliche Entwicklung in Deutschland, insbesondere im Hinblick auf den Ukraine-Konflikt, die Übergangserfahrungen der ukrainischen Flüchtlinge nicht nur in Deutschland, sondern auch in anderen europäischen Ländern erheblich beeinflusst haben (Buchcik et al., 2023; FRA, 2023). Die deutsche Regierung hat ihre Solidarität mit der ukrainischen Bevölkerung durch Maßnahmen wie die Erleichterung einer raschen Integration durch institutionelle Rahmenbedingungen, einschließlich automatischer Aufenthaltsgenehmigungen, Zugang zum Arbeitsmarkt und Sozialhilfeleistungen, unter Beweis gestellt. Diese sichtbare Unterstützung durch die Bundesregierung unterstreicht die Besonderheit der ukrainischen Flüchtlingsmigration im Vergleich zu anderen Flüchtlingsgruppen. Darüber hinaus unterscheidet sich die ukrainische Flüchtlingsmigration von anderen Flüchtlingsgruppen hinsichtlich der sozialen Akzeptanz und kollektiven Zustimmung der deutschen Gemeinschaft (Brücker et al., 2023).

2.1. Psychische Gesundheit von Flüchtlingen

Psychische Gesundheit wird als ein Geisteszustand verstanden, der durch folgende Merkmale charakterisiert wird: emotionales Wohlbefinden, gute Verhaltensanpassung, relative Freiheit von Ängsten und behindernden Symptomen, Fähigkeit zum Aufbau konstruktiver Beziehungen sowie zur Bewältigung der normalen Anforderungen und Belastungen des Lebens (American Psychological Association [APA], o.J.a). Psychische Gesundheit ist mehr als nur das Fehlen psychischer Störungen. Sie umfasst ein vielschichtiges Kontinuum, das von leichten Schwierigkeiten bis hin zu schwerwiegenden Problemen reicht und zu unterschiedlichen sozialen und klinischen Ergebnissen für den*die Einzelne*n führen kann (World Health Organization [WHO], 2021).

Flüchtlinge sind einer Vielzahl von psychischen Belastungen ausgesetzt, die potentiell schwerwiegende Folgen für ihren psychischen Gesundheitszustand haben können. Geflüchtete, die Krieg, Verfolgung oder Konflikte erlebt haben, haben im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung und zu Arbeitsmigrant*innen ein höheres Risiko, langfristige psychische Gesundheitsprobleme zu entwickeln (Coventry et al., 2020; Lindert et al., 2009;

Scoglio & Salhi, 2021). Studienbefunde zeigen übereinstimmend, dass sich psychische Belastungen bei Flüchtlingen in der Regel in Form von allgemeinem psychischen Stress, Angstzuständen, Depressionen und PTBS äußern (Campbell et al., 2018; Hajak et al., 2021; Kirmayer et al., 2011; Kokun, 2023).

Allerdings sind die Prävalenzraten für psychische Störungen uneinheitlich. Zum Beispiel haben Hajak et al. (2021) die Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Asylbewerber*innen und Flüchtlingen in Deutschland systematisch untersucht und festgestellt, dass Studien von Prävalenzraten zwischen 21,7 und 57,1 % für Depressionen, 35 bis 53,3 % für Angststörungen und 13 bis 34,9 % für PTBS berichten. Es zeigte sich auch, dass etwa die Hälfte der Asylbewerber*innen bei ihrer Ankunft in Deutschland bereits mindestens eine psychische Störung aufweist. Im Vergleich zu den Prävalenzraten der deutschen Bevölkerung weisen die empirischen Befunde auf deutlich höhere Raten psychischer Störungen bei Flüchtlingen hin.

Dabei können demografische Merkmale wie Alter und Geschlecht die Prävalenz und Intensität der psychischen Belastung beeinflussen. Weibliche Flüchtlinge berichten häufig über ein höheres Maß an psychischer Belastung aufgrund der Herausforderungen, denen sie während der Migration und Integration ausgesetzt sind, wie das systematische Review von DeSa et al. (2022) gezeigt hat. Hinsichtlich des Alters haben Ekoh et al. (2022) in ihrem Scoping Review aufgezeigt, dass verschiedene Studien eine erhöhte Rate von Depressionen bei älteren Flüchtlingen feststellen. Speziell ältere weibliche Flüchtlinge ohne Ehepartner*in und Kinder, die sie unterstützen, weisen signifikant höhere PTBS-Werte auf.

Die jüngste Studie von Buchcik et al. (2023) über die psychische Gesundheit von ukrainischen Flüchtlingen in Deutschland konnte ebenfalls eine hohe Prävalenz psychischer Gesundheitsprobleme nachweisen, einschließlich erheblicher psychischer Belastung, depressiver Symptome und Angstzuständen. Mehr als 60 % der Teilnehmer*innen gibt an, unter erheblichem oder schwerem psychischem Stress zu leiden, der sich unter anderem in Schlafstörungen aufgrund von Sorgen, einem ständigen Gefühl der Anspannung und einem Rückgang des Selbstvertrauens oder des Selbstwerts äußert. Darüber hinaus berichtet fast die Hälfte der Teilnehmer*innen über depressive Symptome, während mehr als die Hälfte unter Angstsymptomen leidet, die durch Nervosität, Angst oder Anspannung und die Unfähigkeit, Sorgen zu unterlassen oder zu regulieren, gekennzeichnet sind.

Diese Ergebnisse stimmen mit der aktuellen repräsentativen Studie von FRA (2023) überein, die in 10 europäischen Ländern durchgeführt wurde und insgesamt 14.685 ukrainische Flüchtlinge befragte. Fast zwei Drittel der Teilnehmer*innen berichten über Depressionen,

Angstzustände, Panikattacken, Schlaf- oder Konzentrationsschwierigkeiten sowie über einen Verlust des Selbstvertrauens oder ein Gefühl der Verletzlichkeit. Die Prävalenz dieser Probleme ist bei Frauen höher als bei Männern und nur 6% der Frauen gibt an, keine Folgen erlitten zu haben. Interessant ist, dass die über 65-Jährigen im Vergleich zu den jüngeren Befragten seltener unter Depressionen, Angst- oder Panikattacken, Schlaf- und/oder Konzentrationsschwierigkeiten und seltener an einem Verlust des Selbstvertrauens oder dem Gefühl der Verletzlichkeit leiden.

2.2. Postmigrationsstress von Flüchtlingen

Die psychische Gesundheit von Flüchtlingen wird durch Stressfaktoren nach der Migration in den Aufnahmeländern erheblich beeinträchtigt (Boettcher & Neuner, 2022; Georgiadou et al., 2020). Dabei stehen sie vor einer Vielzahl an Herausforderungen wie einem komplizierten Asylverfahren, geringen Sprachkenntnissen, Arbeitslosigkeit oder Unterbeschäftigung, dem Verlust des sozialen Status und der Unterstützung durch Familie und Gemeinschaft, Sorgen um zurückgelassene Familienmitglieder, dem Mangel an adäquaten Unterkünften sowie Diskriminierung (Aikawa & Kleyman, 2019; Keller & Hajji, 2021; Kirmayer et al., 2011; Malm et al., 2020).

In den letzten Jahren hat sich der Forschungsschwerpunkt auf die Auswirkungen von Postmigrationsfaktoren auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen verlagert, da die Ergebnisse darauf hindeuten, dass der Einfluss von Postmigrationsstress (PMS) auf die Psychopathologie größer sein könnte als der Einfluss von Erfahrungen vor der Migration (Bogic et al., 2012; Hajak et al., 2021; Malm et al., 2020). Dennoch fehlte es an einer klaren Definition des Postmigrationsstresses von Flüchtlingen und einem validierten Maß für dessen Bewertung, die Malm et al. (2020) lieferten. Postmigrationsstress wird erlebt, wenn die anhaltenden oder wiederkehrenden Lebensbedingungen nach der Migration subjektiv als belastend eingeschätzt werden. Diese Bewertung berücksichtigt die Einschätzung des Individuums über seine verfügbaren Ressourcen und seine wahrgenommene Unzulänglichkeit bei der Bewältigung der Anforderungen dieser Lebensbedingungen. In Anbetracht der verschiedenen Bereiche von Stressoren und des breiten Spektrums an belastenden Erfahrungen, kann PMS von Flüchtlingen als ein multidimensionales Konstrukt betrachtet werden. Außerdem kann aufgrund des belastenden Charakters des Postmigrationsstresses ein Zusammenhang mit psychischen Problemen erwartet werden.

Malm et al. (2020) konnten in ihrer Studie aufzeigen, dass bestimmte Stressbereiche im Zusammenhang mit der Aufnahmegesellschaft in besonderem Maße mit der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen in Verbindung stehen. Zu diesen Bereichen gehören wahrgenommene Diskriminierung, fehlende aufnahmelandsspezifische Kompetenzen sowie materielle, wirtschaftliche und soziale Belastungen. Die Ergebnisse zeigten, dass diese Stressoren signifikant mit psychischen Problemen wie Angstzuständen, Depressionen und PTBS sowie dem mentalen Wohlbefinden korrelieren. Schlechte sozioökonomische Bedingungen gelten zwar nicht nur für Flüchtlinge, aber Flüchtlinge sind mit größerer Wahrscheinlichkeit von diesen Bedingungen betroffen, so dass für sie ein größeres Risiko besteht, psychische Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit ihren Lebensumständen zu entwickeln.

Doch auch andere Studien haben den direkten Zusammenhang zwischen Stressfaktoren nach der Migration und psychischen Störungen bei langjährigen Kriegsflüchtlingen nachweisen können, wobei in Deutschland lebende Flüchtlinge im Vergleich zu anderen Ländern die höchsten Raten sowohl für psychische Störungen als auch für PMS aufweisen (Bogic et al., 2012; Hajak et al., 2021). Zum Beispiel haben Schiess-Jokanovic et al. (2022) den Zusammenhang zwischen Postmigrationsstressoren und den Symptomclustern der komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (CPTBS) untersucht und aufgezeigt, dass fast alle PMS-Faktoren mit den CPTBS-Symptomclustern verbunden sind. Dabei stehen die PMS-Faktoren *Diskriminierung, sozioökonomische Lebensbedingungen, Spracherwerb und -barrieren* sowie *Aufenthaltsunsicherheit* einerseits miteinander und andererseits mit einzelnen CPTBS-Symptomclustern in Verbindung. *Spracherwerb und -barrieren* und *Aufenthaltsunsicherheit* weisen die stärkste Verbindung zu dem CPTBS-Cluster *Wiedererleben* auf, der wiederum die Beziehung zwischen den PMS-Faktoren mediert.

Vor allem die Trennung von der Familie kann eine Schlüsselrolle bei der PTBS und der psychischen Belastung nach der Ankunft spielen. Es hat sich gezeigt, dass die Sorge um die Familie, die während der Migration zurückgelassen wurde und Kommunikationsschwierigkeiten entscheidend zu den Symptomen von psychischer Belastung und PTBS beitragen. Dabei haben Sorgen um Familienmitglieder und Traumaexposition vor der Migration in gleichem Maß Einfluss auf die Entstehung von Angstzuständen, PTBS und Depressionen (Fogden et al., 2020). Auch ist die Lebenszufriedenheit der Flüchtlinge geringer, wenn Familienangehörige noch im Heimatland leben (Keller & Hajji, 2021). Gerade im Hinblick auf die ukrainischen Flüchtlinge sind diese Erkenntnisse relevant, denn über die Hälfte

der befragten Frauen geben an, dass ihre Partner in der Ukraine geblieben sind und bei 20% der Befragten befindet sich ein Kind in der Ukraine (FRA, 2023).

Von den analysierten ukrainischen Haushalten bestehen 8 % aus einer oder mehreren älteren Personen im Alter von 60+. Diese Gruppe ist besonders gefährdet, da sie den höchsten Anteil an pflegebedürftigen Personen haben. Darüber hinaus weisen diese Haushalte die niedrigste Beschäftigungsquote auf, was auf potenziell begrenzte finanzielle Ressourcen schließen lässt. Infolgedessen sind sie stärker auf Renten und Sozialschutz als Haupteinkommensquellen angewiesen (FRA, 2023). Dabei sind ältere Einwanderer mit besonderen Risikofaktoren für psychische Belastungen konfrontiert, wie z. B. Geschlecht, geringeres Bildungsniveau, Arbeitslosigkeit und schlechter Gesundheitszustand. Der Nachzug zu einer bereits ansässigen Familie bringt zusätzliche Herausforderungen mit sich, darunter Schwierigkeiten beim Erlernen der Sprache und bei der Akkulturation, die Trennung von Freunden und der vertrauten Umgebung, eine geringere soziale Unterstützung aufgrund des Verlusts von sozialen Netzwerken, eine größere Abhängigkeit von anderen aufgrund von Sprach- und Mobilitätsproblemen sowie begrenzte Möglichkeiten für eine sinnvolle Arbeit und Produktivität (Kirmayer et al., 2011).

2.3. Wohlbefinden von Flüchtlingen

Die bisherigen Ausführungen verdeutlichen, dass die Herausforderungen, mit denen Flüchtlinge konfrontiert sind, ihre Anfälligkeit für psychische Probleme erhöhen können, weshalb es von entscheidender Bedeutung ist, Wege zur Verbesserung ihres Wohlbefindens zu finden. Dabei kann das Wohlbefinden als ein Zustand verstanden werden, der durch ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit gekennzeichnet ist und von einem geringen Maß an Leidensdruck, einer insgesamt positiven körperlichen und geistigen Gesundheit oder hohen Lebensqualität begleitet wird (APA, o.J.b).

Mehrere Studien haben gezeigt, dass es wichtige Faktoren gibt, die das subjektive Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Migrant*innen und Flüchtlingen beeinflussen. Zu diesen Faktoren gehören Sprachkenntnisse und die Identifikation mit dem Aufnahmeland, die Qualität der öffentlichen Güter und Dienstleistungen, die Aufnahme als Migrant*in und das Ausmaß der wirtschaftlichen Ungleichheit nach der Migration (Walther et al., 2020). Darüber hinaus haben Campbell et al. (2018) bestimmte demografische Merkmale und Umstände identifiziert, die die Wahrscheinlichkeit eines schlechteren emotionalen Wohlbefindens erhöhen. Dazu gehören: weiblich, älter, begrenzter Kontakt zu Verwandten im

neuen Land, geringere Sprachkenntnisse, Unzufriedenheit mit der Wohnung, Arbeitslosigkeit, berufliche Überqualifikation und finanzielle Schwierigkeiten. Das Verständnis der Sprache ist besonders wichtig, da Flüchtlinge mit geringeren Sprachkenntnissen eine schlechtere psychische Gesundheit aufweisen. Die Beherrschung der Sprache des Aufnahmelandes ist entscheidend für die Anpassung und Assimilierung in einem neuen Land und einer neuen Kultur. Sie hat erheblichen Einfluss auf die Beschäftigungsaussichten, die Bildungschancen und den Zugang zur Gesundheitsversorgung und zu Sozialleistungen. Unzureichende Sprachkenntnisse können zu sozialer Isolation und Abhängigkeit von der Hilfe anderer führen.

Weitere Ergebnisse zu den Wohnverhältnissen zeigen, dass die Qualität der Unterkunft bis zu 20 % zur psychischen Gesundheit beiträgt und dass eine höhere Wohnzufriedenheit mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit depressiver Symptome verbunden ist. Flüchtlinge, die in privaten oder unabhängigen Unterkünften wohnen, weisen bessere psychische Gesundheitsergebnisse auf als jene, die in Gemeinschaftsunterkünften leben. Dies zeigt sich in höheren Werten bei der Bewertung der psychischen Gesundheit, einem deutlich geringeren Maß an psychischer Belastung und einer größeren Lebenszufriedenheit (Hajak et al., 2021; Walther et al., 2020). Auf breiterer Ebene zeigen die Forschungsergebnisse einen negativen Zusammenhang zwischen der subjektiven Wahrnehmung der Lebensbedingungen und der psychischen Gesundheit, selbst wenn soziodemografische und migrationsbezogene Faktoren berücksichtigt werden. Die Auswirkungen von Postmigrationsstressoren auf die Symptomschwere erweist sich als bedeutsamer als der Einfluss von potenziell traumatischen Ereignissen, die vor und während des Migrationsprozesses auftraten (Schilz et al., 2023).

Hinsichtlich des Beschäftigungsstatus konnte festgestellt werden, dass die Nichterfüllung von Beschäftigungsbedürfnissen und Arbeitslosigkeit mit einem höheren Maß an PTBS-Symptomen, einem geringeren Selbstwertgefühl und einer höheren psychischen Belastung einhergehen, während eine regelmäßige Beschäftigung und ein Arbeitsplatz mit besseren Ergebnissen in Bezug auf die psychische Gesundheit verbunden sind. Auch das Risiko einer Depression ist bei arbeitslosen Teilnehmer*innen fast doppelt so hoch wie bei Erwerbstätigen (Hajak et al., 2021; Walther et al., 2020). Dabei konnten Kameräde et al. (2019) zeigen, dass sich bereits ein geringes wöchentliches Arbeitsvolumen positiv auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken kann. Die Gesamtergebnisse der Studie zeigen einen deutlichen Unterschied in der psychischen Gesundheit und dem Wohlbefinden zwischen Personen, die einer bezahlten Arbeit nachgehen, und solchen, die dies nicht tun. Die meisten Personen, die zuvor arbeitslos oder nicht erwerbstätig waren, müssen mindestens eine bis acht Stunden pro Woche arbeiten, um psychische Vorteile aus einer bezahlten Tätigkeit zu ziehen.

Das für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden optimale durchschnittliche Beschäftigungsausmaß entspricht etwa einem Tag pro Woche.

Untersuchungen über die Lebenszufriedenheit von Flüchtlingen weisen wiederholt auf die geringere Lebenszufriedenheit von Flüchtlingen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung hin (Keller & Hajji, 2021). In der ukrainischen Flüchtlingsstichprobe kann ebenfalls eine niedrige Lebenszufriedenheit beobachtet werden, wobei Gemeinschaftsunterkünfte, schlechte Deutschkenntnisse, geringer Kontakt zu Deutschen, der Verbleib des*der Partners*Partnerin in der Ukraine sowie ein höheres Alter die Bewertung negativ beeinflussen (Brücker et al., 2023; ÖIF, 2022). Doch auch das Willkommensgefühl der Aufnahmegesellschaft hat einen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit der Flüchtlinge, da es Vertrauen und den Wunsch nach Kontakt zur Bevölkerung schafft. Zum Beispiel haben Keller und Hajji (2021) untersucht, inwieweit das Willkommensgefühl und die psychische Gesundheit von Flüchtlingen durch die Lebenszufriedenheit mediert wird. Die Ergebnisse zeigen, dass das Willkommensgefühl einen signifikant positiven Einfluss sowohl auf die psychische Gesundheit als auch auf die Lebenszufriedenheit hat. Somit ist das Willkommensgefühl indirekt über die Lebenszufriedenheit ein Indikator für psychische Gesundheit.

Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass die psychische Gesundheit von Flüchtlingen eine wichtige Rolle für ihre Lebensqualität spielt. Das systematische Review von Gagliardi et al. (2021) ergab, dass eine niedrige Lebensqualität mit erlebten traumatischen und belastenden Ereignissen korreliert und sich direkt auf die psychische Gesundheit der Flüchtlinge auswirkt. Belau et al. (2021) entdeckten auch einen Zusammenhang zwischen sozialer Integration, sozialer Unterstützung und Einsamkeit und der Lebensqualität in einer Gruppe von 326 Flüchtlingen in Deutschland. Die relativ hohen erklärten Varianzen von 33,6 % für Männer und 35,7 % für Frauen weisen auf die erhöhte Bedeutung der psychischen Gesundheit als zentralen Prädiktor für die Lebensqualität in dieser Flüchtlingsgruppe hin. Zu ähnlichen Ergebnissen sind Buchcik et al. (2023) bei ihrer Untersuchung von ukrainischen Flüchtlingen gekommen. Sie bestätigen, dass psychische Belastung, depressive Symptome und Angst einen signifikant negativen Einfluss auf die Lebensqualität der Teilnehmer*innen haben. Dabei nimmt mit zunehmender psychischer Belastung, depressiven Symptomen und Ängsten die Lebensqualität ab. Doch auch die unfreiwillige Trennung von dem*der Partner*in führt zu einer deutlich geringeren Lebensqualität von Flüchtlingen, insbesondere in den Bereichen psychisches und soziales Wohlbefinden, wie Georgiadou et al. (2020) feststellten. Darüber hinaus konnten sie mehrere Prädiktoren für eine höhere allgemeine Lebensqualität und eine bessere psychische

Gesundheit ermitteln, darunter weniger Depressionssymptome, ein stärkeres Kohärenzgefühl und eine größere wahrgenommene soziale Unterstützung.

2.4. Grundbedürfnisse

Die *Triebtheorie* geht davon aus, dass es für den Menschen grundlegende Voraussetzungen gibt, um sein Leben und sein Wohlbefinden zu erhalten. Nach Seward und Seward (1937, zitiert nach Taormina & Gao, 2013) kann der *Trieb* als die Gesamtaktivität eines Organismus beschrieben werden, die aus einem anhaltenden Zustand des Ungleichgewichts entsteht. Dieses Ungleichgewicht wird in der Regel durch einen Mangel oder eine Unzulänglichkeit bestimmter wesentlicher Elemente wie Wasser, Nahrung oder Erholung verursacht. Ein Trieb stellt also ein *Bedürfnis* dar, das aus dem Fehlen eines bestimmten Elements entsteht, und ein *Bedürfnis* kann als das Fehlen von etwas definiert werden, das für die Existenz und das Wohlbefinden eines Organismus (oder einer Person) entscheidend ist (Seward & Seward, 1937, zitiert nach Taormina & Gao, 2013). Folglich umfassen die physiologischen Grundbedürfnisse die für das körperliche Wohlbefinden und die Sicherheit notwendigen Nährstoffe, wie Sauerstoff, sauberes Wasser, richtige Ernährung und Schutz vor körperlichen Schäden (Maslow, 1943). Zusätzlich zu diesen physischen Bedürfnissen geht die *Selbstbestimmungstheorie* davon aus, dass es psychologische Grundbedürfnisse gibt, die erfüllt werden müssen, um psychologisches Wachstum, Entwicklung und allgemeines Wohlbefinden zu fördern (Ryan & Deci, 2018).

2.4.1. Physiologische und Sicherheitsbedürfnisse

Zur Konzeptualisierung der physiologischen und Sicherheitsbedürfnisse wird in der vorliegenden Untersuchung Maslows (1943) *Theorie der menschlichen Motivation* verwendet. In seiner Ausführung identifizierte Maslow fünf Gruppen von Zielen, die er als Grundbedürfnisse bezeichnete. Diese sind *physiologische Bedürfnisse*, *Sicherheit*, *Liebe*, *Wertschätzung* und *Selbstverwirklichung*. Die menschlichen Bedürfnisse sind in Hierarchien der Präpotenz organisiert, wobei die Erfüllung eines Bedürfnisses typischerweise von der Befriedigung eines anderen, grundlegenden Bedürfnisses abhängt. Kein Bedürfnis oder Trieb existiert isoliert, sondern sie sind miteinander verbunden und werden durch die Befriedigung oder Nicht-Befriedigung anderer Bedürfnisse beeinflusst. In dem Maße, in dem bestimmte Bedürfnisse befriedigt werden, entstehen neue und höherrangige Bedürfnisse. Diese hierarchische Anordnung der Bedürfnisse spiegelt ihre relative Präpotenz wider.

Unter diesen Bedürfnissen haben die *physiologischen Bedürfnisse* die höchste Präpotenz. In extremen Fällen, in denen es einer Person an allen Aspekten eines erfüllten Lebens mangelt, ist es wahrscheinlich, dass ihre primäre Motivation eher durch diese *physiologischen Bedürfnisse* als durch andere angetrieben wird. Beispiele für diese Bedürfnisebene sind Nahrung, Wasser und Umgebungstemperaturen. Sobald diese ausreichend befriedigt sind, folgt die Gruppe der *Sicherheitsbedürfnisse*. Da diese Bedürfnisebene in der Hierarchie weiter oben angesiedelt ist, umfassen die Bedrohungen der Sicherheit sowohl konkrete als auch abstrakte Aspekte, wie kriminelle Aktivitäten, Krankheiten, Kriege, gesellschaftliche Unruhen, Naturkatastrophen und das Fehlen von Faktoren wie Arbeitsplatzsicherheit, finanzielle Stabilität und medizinische Versorgung. Zur Befriedigung des *Sicherheitsbedürfnisses* braucht es nach Maslow einen sicheren Ort, der Schutz vor Gefahren bietet, ein Unterstützungssystem, einen ethischen und gerechten Rechtsrahmen sowie ein stabiles und strukturiertes Leben (Maslow, 1943).

Dass Maslows Hierarchie der Bedürfnisse noch immer relevant ist, wird beispielsweise durch die Studie von Taormina und Gao (2013) deutlich. Darin wurde die Bedürfnisbefriedigung anhand von 386 erwachsenen Teilnehmer*innen aus der chinesischen Allgemeinbevölkerung gemessen. Die Ergebnisse liefern solide Belege für die Gültigkeit und Zuverlässigkeit aller fünf Bedürfnismaße. Es wurden signifikante positive Korrelationen zwischen den Skalen festgestellt, was darauf hindeutet, dass mit der Befriedigung jedes niedrigeren Bedürfnisses auch die Befriedigung des nachfolgenden höheren Bedürfnisses zunimmt. Multiple Regressionsanalysen zeigten zudem, dass die Befriedigung jedes übergeordneten Bedürfnisses statistisch durch die Befriedigung des in der hierarchischen Struktur darunter liegenden unmittelbaren Bedürfnisses vorhergesagt wird. Außerdem weisen Faktoren wie familiäre Unterstützung, das Festhalten an traditionellen Werten und die allgemeine Lebenszufriedenheit signifikant positive Zusammenhänge mit der Befriedigung aller fünf Bedürfnisse auf.

2.4.2. *Psychologische Bedürfnisse*

Die *Selbstbestimmungstheorie* (SDT; Ryan & Deci, 2000a) postuliert drei grundlegende psychologische Bedürfnisse, nämlich nach *Autonomie*, *Kompetenz* sowie *Verbundenheit*, die sich entscheidend für die Förderung einer optimalen Funktionsweise, des Kohärenzgefühls, der sozialen Entwicklung und des persönlichen Wohlbefindens erweisen. Demnach benötigen Individuen (a) die Möglichkeit zur selbstständigen Verhaltensorganisation und -regulation, (b)

die Auseinandersetzung mit optimalen Herausforderungen und das Erleben von Effektivität in physischen und sozialen Bereichen, sowie (c) die Bildung von Bindungen und die Erfahrung von Sicherheit, Zugehörigkeit und Intimität mit anderen (Deci & Ryan, 2000).

Das Bedürfnis nach *Autonomie* beinhaltet die Selbstregulierung von Erfahrungen und Handlungen in einer willentlichen, kongruenten und integrierten Weise, die sich an authentischen Interessen und Werten orientiert. Autonomie unterscheidet sich von Unabhängigkeit, da Individuen je nach Kontext und Verhaltensweisen autonome oder heteronome Abhängigkeit, Unabhängigkeit oder Interdependenz zeigen können. Die Kennzeichen von Autonomie sind selbstbestimmte und freiwillige Verhaltensweisen, die mit dem eigenen Willen übereinstimmen, während Unabhängigkeit bedeutet, allein zu funktionieren und nicht auf andere angewiesen zu sein (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2018).

Kompetenz bezieht sich auf das Bedürfnis nach Effektivität und Beherrschung (engl. *mastery*), das dem*der Einzelnen das Gefühl gibt, in wichtigen Lebenskontexten fähig und wirksam handeln zu können. Das inhärente Streben nach Kompetenz spiegelt sich in Neugier, Manipulation und verschiedenen epistemischen Motiven wider und motiviert unzählige Verhaltensweisen. Kompetenz kann jedoch in Kontexten behindert werden, in denen übermäßig herausfordernde Umstände, allgegenwärtiges negatives Feedback oder ein vermindertes Gefühl von Kontrolle und Effektivität herrschen (Ryan & Deci, 2018; Ryan et al., 2019).

Verbundenheit konzentriert sich auf die Erfahrung sozialer Verbundenheit, die in der Regel mit dem Gefühl einhergeht, dass sich andere um einen kümmern. Sie umfasst aber auch ein Gefühl der Zugehörigkeit und Bedeutung für andere, wobei es ebenso wichtig ist, anderen etwas zu geben oder zu ihnen beizutragen. Die Verbundenheit erstreckt sich auch auf die Einbindung in soziale Organisationen, die über die eigene Person hinausgehen, zum Beispiel durch Gruppenbeiträge sowie wohlwollende Handlungen. Das Gefühl der Verbundenheit entsteht somit sowohl durch das Gefühl der Verbundenheit mit nahestehenden Personen als auch durch die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen (Ryan & Deci, 2018).

Die SDT geht davon aus, dass der Mensch von Natur aus aktiv, intrinsisch motiviert und auf eine natürliche Entwicklung ausgerichtet ist. Diese Eigenschaften werden nicht erlernt, sondern sind Teil der menschlichen Natur, die psychologische Grundbedürfnisse und integrative Tendenzen hat (Deci & Ryan, 2000; 2008; 2011). In diesem Zusammenhang wird betont, dass die Befriedigung aller drei Bedürfnisse notwendig ist, um intrinsische Motivation zu entwickeln und aufrechtzuerhalten, extrinsische Motivation zu integrieren, intrinsische

Bestrebungen zu fördern und emotionale Regulierung zu erreichen (Ryan & Deci, 2000b). Die intrinsische Motivation wird als grundlegender Aspekt der psychologischen Freiheit und Selbstbestimmung angesehen, die durch die Unterstützung oder Behinderung der Bedürfnisse nach Kompetenz und Selbstbestimmung durch das soziale Umfeld beeinflusst werden kann (Deci & Ryan, 2011).

Nach der SDT ist ein Grundbedürfnis, sei es ein physiologisches oder ein psychologisches, ein motivierender Zustand, der bei Befriedigung Gesundheit und Wohlbefinden fördert, während er bei Frustration zu Pathologie und Stress beiträgt. Wohlbefinden kann dabei anhand von Indikatoren wie dem Vorhandensein von Vitalität und Selbstverwirklichung und als Abwesenheit von Angst, Depression und somatischen Symptomen beurteilt werden. So würde zum Beispiel ein soziales Umfeld, das Kompetenz fördert, aber Verbundenheit vernachlässigt, zu einer Form von mangelndem Wohlbefinden führen. Darüber hinaus schaffen soziale Kontexte, die Konflikte zwischen Grundbedürfnissen erzeugen, die Voraussetzungen für Entfremdung und psychische Probleme (Ryan & Deci, 2000a, 2000b).

Es wird davon ausgegangen, dass die drei Grundbedürfnisse nach *Kompetenz*, *Autonomie* und *Verbundenheit* während der gesamten Lebensspanne notwendig sind, um ein Gefühl der Integrität und des Wohlbefindens zu erhalten (Ryan & Deci, 2000a, 2000b). Darüber hinaus sind die drei psychologischen Grundbedürfnisse universell und müssen in allen Kulturen befriedigt werden, um ein optimales Wohlbefinden zu erreichen. Auch wenn Kulturen den*die Einzelne*n in erheblichem Maße beeinflussen können, bleibt die Befriedigung dieser Bedürfnisse für ein optimales Wohlbefinden in allen Kulturen entscheidend, unabhängig von der Betonung des Individualismus oder Kollektivismus (Deci & Ryan, 2000, 2008, 2011).

Je weiter die Entwicklung der SDT voranschritt, desto deutlicher wurde, dass die Befriedigung der drei identifizierten Grundbedürfnisse nicht nur die intrinsische Motivation fördert, sondern auch einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden hat. Dieses Erkenntnis führte zur Entwicklung einer Minitheorie innerhalb des breiten Rahmens der SDT. Die *Basic Psychological Need Theory* (BPNT; Ryan & Deci, 2018) befasst sich damit, wie die Dynamik der drei Grundbedürfnisse das Wohlbefinden und die Vitalität beeinflusst. Speziell untersucht die BPNT, wie die Befriedigung von Bedürfnissen ein gesundes Funktionieren fördert, während die Frustration von Bedürfnissen dieses untergräbt, und zwar über verschiedene Phasen der menschlichen Entwicklung und kultureller Kontexte hinweg. Darüber hinaus bietet die Dynamik der Frustration grundlegender Bedürfnisse eine Erklärung für das Auftreten verschiedener Formen von Psychopathologie und sogar für

negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit (Ryan & Deci, 2018; Vansteenkiste & Ryan, 2013). In diesem Zusammenhang gilt die Bedürfnisfrustration als eine intensivere und schädlichere Erfahrung als die bloße Abwesenheit der Bedürfnisbefriedigung (Vansteenkiste & Ryan, 2013; Vansteenkiste et al., 2020). Beispielsweise führt die Frustration der *Autonomie* zu Gefühlen von Druck und Konflikt, als ob man in eine unerwünschte Richtung gedrängt wird. Die Frustration von *Verbundenheit* führt zu Gefühlen der sozialen Entfremdung, Ausgrenzung und Einsamkeit. Schließlich führt die Frustration von *Kompetenz* zu Gefühlen von Ineffizienz, Versagen und Hilflosigkeit (Vansteenkiste et al., 2020).

2.5. Zusammenhang zwischen Selbstbestimmungstheorie und psychischer Gesundheit, Postmigrationsstress sowie Wohlbefinden

Dass die Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse zu einer besseren psychischen Gesundheit und einem höheren Wohlbefinden beiträgt, konnte in zahlreichen Studien bestätigt werden. In einer von Ng et al. (2012) durchgeführten Metaanalyse, die sich auf gesundheitsbezogene Kontexte konzentrierte, stützen die Ergebnisse die Kernprämisse der SDT. Die Analyse ergab, dass die Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse mit einer Zunahme des positiven Affekts, einer Abnahme des negativen Affekts und einer Verringerung der Symptome von Depression und Angst verbunden ist. Diese Ergebnisse konnten kürzlich anhand einer repräsentativen australischen Stichprobe von Schutte und Malouff (2021) repliziert werden. Studien, die die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden in Zeiten der COVID-19-Pandemie untersuchten, konnten ebenfalls zeigen, dass sich die Befriedigung von *Autonomie*, *Kompetenz* als auch *Verbundenheit* als signifikanter Prädiktor für das Wohlbefinden erweist, wobei die wahrgenommene *Kompetenz* den stärksten Einfluss hat. Personen erleben in Zeiten der Pandemie ein höheres Wohlbefinden bei Bedürfnisbefriedigung und ein niedrigeres Wohlbefinden bei Bedürfnisfrustration. Dabei sind Zeiten der Bedürfnisfrustration mit einem höheren Maß an Unwohlsein verbunden, insbesondere im Hinblick auf depressive Verstimmungen (Jordan & Smith, 2022; Korlat et al., 2022).

Bislang fehlt es an systematischer Forschung, die die Auswirkungen von Bedürfnisbefriedigung und -frustration auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen untersucht. Tatsächlich hat sich bis dato lediglich die Studie von Weinstein et al. (2016) mit dem Zusammenhang zwischen Bedürfnisfrustration und psychischer Gesundheit in einer Flüchtlingsstichprobe beschäftigt. Die Autor*innen gehen davon aus, dass Flüchtlinge aufgrund der Vertreibung ein hohes Maß an Bedürfnisfrustration erleben. Die Basis der Argumentation

sind dabei Erkenntnisse aus qualitativen Studien, in denen die psychische Belastung von syrischen Flüchtlingen auf verschiedene Ursachen zurückgeführt wird, darunter soziale Isolation (verhindert *Verbundenheit*), das Gefühl der Verletzlichkeit und Machtlosigkeit (verhindert *Autonomie*), eingeschränkte Selbstwirksamkeit und begrenzter Zugang zu Informationen (verhindert *Kompetenz*). Die Ergebnisse zeigten, dass Flüchtlinge, die mit größerer Bedürfnisfrustration konfrontiert sind, ein höheres Maß an depressiven Symptomen, allgemeinem Stress und PTBS-Symptomen aufweisen. Das Hauptziel der Studie bestand allerdings darin, die Auswirkungen einer einwöchigen, bedarfsorientierten Intervention auf die Verringerung psychischer Belastungen zu bewerten. Obwohl die Intervention nicht zu einer Verbesserung der PTBS-Symptome führte, konnte eine Verbesserung des allgemeinen Stressniveaus und der depressiven Symptome der Flüchtlinge beobachtet werden (Weinstein et al., 2016). Diese Ergebnisse stimmen mit früheren Studien überein, die einen Zusammenhang zwischen Bedürfnisfrustration und Stress in der Allgemeinbevölkerung festgestellt haben (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Ebenfalls liegen bisher noch keine Forschungsberichte vor, die den Postmigrationsstress von Flüchtlingen auf Basis der SDT oder BPNT untersuchen. Die Studie von Kunyu et al. (2021) fällt am ehesten in diese Kategorie, denn sie untersucht anhand einer Mediationsanalyse den Einfluss von Bedürfnisfrustration auf Akkulturationsstress, psychische Belastung und akademische Anpassung innerhalb einer Stichprobe von Jugendlichen mit Migrationshintergrund. Dabei wurden ethische Diskriminierung und Sprachprobleme mit erhöhter psychischer Belastung und ein stärkeres Zugehörigkeitsgefühl zu Klassenkamerad*innen mit geringerer psychischer Belastung in Verbindung gebracht. Das Zugehörigkeitsgefühl mediiert nicht nur die negativen Auswirkungen von Diskriminierung, sondern auch von Sprachproblemen auf die psychische Belastung. In diesem Zusammenhang scheinen die Beziehungen zu den Lehrpersonen und ein höheres *Kompetenzgefühl* besonders wichtig für den schulischen Erfolg zu sein, während die Beziehungen zu den Mitschüler*innen für das psychologische Wohlbefinden von Bedeutung sind.

Schließlich herrscht ein Mangel an Studien hinsichtlich des Zusammenhangs von psychologischen Grundbedürfnissen und dem Wohlbefinden oder der Lebensqualität von Flüchtlingen. Einen annähernden Vergleich lässt die Untersuchung von obdachlosen jungen Erwachsenen von Krabbenborg et al. (2016) zu, da es sich dabei ebenfalls um eine vulnerable Bevölkerungsgruppe handelt. Es sollte zum einen der Zusammenhang zwischen den psychologischen Grundbedürfnissen und der Lebensqualität überprüft werden. Zum anderen wurde mittels einer Mediationsanalyse der Einfluss von psychischen Belastungen und sozialer

Unterstützung auf die psychologischen Grundbedürfnisse evaluiert. Die Ergebnisse zeigten, dass jedes der drei Grundbedürfnisse in einem positiven Zusammenhang mit der Lebensqualität stehen, wobei das Bedürfnis nach *Kompetenz* den stärksten Einfluss hat. Es wurde festgestellt, dass *Autonomie* durch ihren Einfluss auf die psychische Belastung einen indirekten Zusammenhang mit der Lebensqualität hat. *Kompetenz* hingegen zeigt einen indirekten Zusammenhang mit der Lebensqualität, und zwar sowohl durch psychische Belastung als auch durch wahrgenommene soziale Unterstützung. In ähnlicher Weise ist die *Verbundenheit* indirekt mit der Lebensqualität durch die wahrgenommene soziale Unterstützung verbunden.

3. Forschungsfragen

Insgesamt ist viel zu wenig über die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von ukrainischen Flüchtlingen bekannt. Bisherige repräsentative, quantitative Umfragen beziehen sich hauptsächlich auf sozioökonomische Bereiche wie Bildungsgrad, Wohnsituation, Erwerbstätigkeit und soziodemografische Aspekte (z. B. Brücker et al., 2023; FRA, 2023). Die quantitative Studie von Buchcik et al. (2023) ist bislang die erste und einzige, die Einblicke in die Prävalenz von psychischen Problemen und deren Zusammenhang mit dem allgemeinen Wohlbefinden in der ukrainischen Flüchtlingsgruppe liefert. Sie empfehlen die Durchführung qualitativer Forschung über die Gesundheit und das Wohlbefinden ukrainischer Flüchtlinge, um ein umfassenderes Verständnis der Faktoren zu ermöglichen, die die psychische Gesundheit und die Lebensqualität der Geflüchteten beeinflussen.

Doch auch die repräsentativen, qualitativen und mixed methods Untersuchungen fokussieren weniger die psychische Gesundheit der ukrainischen Flüchtlinge, sondern eher demographische und Vertreibungsmuster, Schutzrisiken und -bedarfe, Intentionen sowie Bleibeperspektiven (z. B. UNHCR, 2022a, 2023b). In diesem Zusammenhang sei auf die qualitative Studie von Rosenberger und Lazareva (2022) hingewiesen, die 33 Interviews mit geflüchteten Frauen aus der Ukraine geführt haben. Der Fokus der Befragung lag auf den Erfahrungen und Lebensumständen nach der Ankunft in Wien mit Aspekten wie Versorgung, Wohnsituation, Wahrnehmungen bezüglich Stadt- vs. Landleben sowie Selbst- und Fremdbilder.

Bisherige Forschungen fokussieren die Zusammenhänge von psychischer Gesundheit, Postmigrationsstress und Wohlbefinden in Flüchtlingsgruppen (z. B. Keller & Hajji, 2021; Walther et al., 2020), doch bis dato hat nur die Studie von Weinstein et al. (2016) die Auswirkungen von der Frustration psychologischer Grundbedürfnisse in einer

Flüchtlingsstichprobe untersucht. Die Ergebnisse weisen auf die Effektivität von Interventionsmaßnahmen hin, die auf der Bedürfnisbefriedigung von Flüchtlingen basieren. Auch konnte die Untersuchung von Krabbenborg et al. (2016) anhand junger obdachloser Erwachsener zeigen, dass die Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse einen signifikanten Einfluss auf die Lebensqualität hat.

Da es bislang zum einen kaum qualitative Forschung zum Wohlbefinden ukrainischer Flüchtlinge gibt und zum anderen wenige Untersuchungen ihren Fokus auf die psychologische Bedürfnisbefriedigung oder -frustration von Flüchtlingen legen, soll die vorliegende Masterarbeit zur begrenzten Forschungslandschaft beitragen. Das Anliegen dieser Arbeit ist die Exploration der gelebten Erfahrungen der ukrainischen Flüchtlinge anhand ihrer Wahrnehmungen des Migrationsprozesses in Deutschland, ihrer Sorgen, physiologischen sowie psychologischen Bedürfnisse als auch ihrer Hoffnungen. Die damit einhergehenden Konsequenzen, wie die Folgen der Flucht, die Zufriedenheit in Deutschland sowie ihre zukünftige Bleibeperspektive werden ebenfalls erfasst. Das Ziel hierbei ist es, durch die Erfahrungsberichte einen authentischen Einblick in die Lebensrealität der ukrainischen Flüchtlingsfamilien zu erhalten und zu einem tieferen Verständnis der Einflussfaktoren auf ihr Wohlbefinden beizutragen. Zudem werden anhand eines Gruppenvergleichs verschiedene Perspektiven des individuellen Erlebens einer vergleichbaren Ausgangssituation (in diesem Fall die Flucht und Migration) aufgedeckt, um zu differenzierteren Schlussfolgerungen zu gelangen. Die Analyseergebnisse der Perspektiven ukrainischer Flüchtlinge stellen die Grundlage zur Ableitung von Verbesserungsvorschlägen für zukünftige Unterstützungsprogramme dar, um Geflüchteten und ihren Familien möglichst effizient helfen zu können und zur Stärkung ihres Wohlbefindens beizutragen. Die folgenden Forschungsfragen leiten dabei die Untersuchung:

1. Über welche Sorgen, Bedürfnisse und Hoffnungen berichten ukrainische Flüchtlingsfamilien, die seit 5-6 Monaten in Deutschland leben?
2. Wie unterscheiden sich die Sorgen, Bedürfnisse und Hoffnungen der einzelnen Familienmitglieder?

4. Methode

In diesem Abschnitt werden detailliertere Erklärungen zur methodischen Vorgehensweise gegeben, einschließlich der Auswahl der Methoden, der Rekrutierung von Interviewpartner*innen mit einer Beschreibung der Stichprobe sowie der besonderen Rolle der Interviewerin. Außerdem wird auf die Entwicklung des Interviewleitfadens eingegangen und

das *problemzentrierte Interview* als Datenerhebungsmethode wie auch die Interviewdurchführung und -situation beschrieben. Darüber hinaus wird die qualitative Datenerfassung und Transkription ebenso wie die *inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse* als gewählte Methode zur Auswertung vorgestellt und das konkrete Vorgehen für die vorliegende Arbeit beschrieben.

4.1. Methodenwahl

Das Hauptargument für den Einsatz qualitativer Forschung liegt in der Übereinstimmung zwischen der Forschungsfrage und dem inhärenten Charakter dieses Ansatzes, der sich von anderen Methodologien unterscheidet. Bei begrenztem Wissen über die zu untersuchenden Lebenswelten ermöglicht die qualitative Forschung eine Erkundung, ohne dass vorgefasste Hypothesen geprüft werden müssen (Flick, 2023). Wie bereits erwähnt, ist über die ukrainischen Flüchtlinge im Besonderen nur wenig bekannt, da sie nie zur Flucht gezwungen waren. Außerdem herrschen für diese Flüchtlingsgruppe andere institutionelle Rahmenbedingungen und sie erfahren eine höhere soziale Unterstützung im Vergleich zu anderen Flüchtlingsbewegungen. Aufgrund dessen kann angenommen werden, dass die Erfahrungen ukrainischer Flüchtlinge die bisherigen Forschungserkenntnisse um neue Perspektiven ergänzen.

Ein weiterer Vorteil der qualitativen Forschung bei der Untersuchung komplexer Sachverhalte ist ihre Fähigkeit, der Komplexität des Themas gerecht zu werden. Dieser Ansatz vermeidet es, Objekte auf einzelne Variablen zu reduzieren, und versucht stattdessen, sie in ihrer Gesamtheit in ihrem alltäglichen Kontext zu erfassen. Folglich umfasst das Untersuchungsfeld reale Praktiken und Interaktionen und keine künstlichen Laborsituationen. Vielmehr geht es um alltags- und lebensweltliche Probleme und Prozesse und deren Ausdruck in den Perspektiven, Handlungen und Darstellungsweisen der beteiligten Akteure (Breuer, 2020; Flick, 2023).

Qualitative Forschung zeigt die Vielfalt der Perspektiven auf den Untersuchungsgegenstand auf und betont die subjektiven und sozialen Bedeutungen, die mit ihm verbunden sind. Sie befasst sich mit dem Wissen und den Praktiken der Teilnehmer*innen und analysiert Interaktionen und Herangehensweisen, die sich auf das spezifische Studiengebiet beziehen. Die beobachteten Zusammenhänge werden im konkreten Kontext des Falles beschrieben und entsprechend erläutert. Dies ermöglicht ein umfassendes Verständnis der verschiedenen Perspektiven und Praktiken innerhalb des Feldes, wobei anerkannt wird, dass

diese Perspektiven durch die subjektiven Ansichten und sozialen Hintergründe der Individuen geprägt sind (Flick, 2023). Die vorliegende Untersuchung der ukrainischen Flüchtlinge erhebt keinen Anspruch auf Repräsentativität, erfasst aber die Besonderheiten der individuellen und familiären Schicksale sowie deren Sicht auf die gemachten Erfahrungen und die daraus entstandenen Hoffnungen.

4.2. Selbstreflexion in der Rolle der Interviewerin

Die Subjektivität der Forschenden ist ein integraler Bestandteil des Forschungsprozesses, insbesondere in der qualitativen Forschung. Dieser Ansatz erkennt die Bedeutung der sozialen Position und der Interaktionen des*der Forschers*Forscherin sowie die dynamische Natur seiner*ihrer Präsenz im Feld an. Der Forschungsprozess beinhaltet die Untersuchung von Phänomenen, die als Reaktionen auf die Anwesenheit der Forschenden entstehen. Die dabei gewonnenen Daten sind das Ergebnis von gemeinsam hervorgebrachten Interaktionen zwischen Forscher*innen und Teilnehmer*innen und sind somit nicht bloße fakten-produzierte Daten der Versuchsperson. Eine kritische Selbstreflexion ist deshalb notwendig, um die Qualität zu gewährleisten und beinhaltet die Berücksichtigung der Subjektivität der Forschenden, ihre Position im Forschungsfeld und ihres Einflusses auf den Prozess (Breuer, 1996; von Unger, 2014).

Bei qualitativen sozialwissenschaftlichen Forschungsprojekten, insbesondere bei solchen, die sich mit alltäglichen oder lebensweltlichen Fragen befassen, haben die Forscher*innen oft schon vor Beginn der wissenschaftlichen Untersuchung bestimmte vorgefasste Meinungen, Urteile, Konzepte, Werthaltungen, Ängste, Tabus usw. in Bezug auf den Untersuchungsgegenstand. Sie ergeben sich aus dem subjektiven Standpunkt der Forschenden, der durch ihre Lebensgeschichte, Persönlichkeit, Interessen und andere Faktoren beeinflusst wird, und sie wirken sich auf verschiedene Aspekte des Forschungsprozesses aus. Dazu gehören die Auswahl eines Interessensgebiets, der Entscheidungsprozess hinsichtlich bestimmter zu untersuchender Aspekte und die Reaktionen der Personen im Forschungsfeld auf den*die Forscher*in, der*die sich in einer bestimmten Weise positioniert und dem*der im Gegenzug bestimmte Positionen innerhalb des Feldes zugewiesen werden (Lettau & Breuer, 2007).

Die Auswahl des Themas wurde in mehrfacher Hinsicht stark von meiner eigenen Biografie und meinen Erfahrungen geleitet, die langfristig meine Interessen geprägt haben. Bereits vor dem Beginn des Kriegs in der Ukraine und der dadurch hervorgerufenen

Flüchtlingsbewegung haben mich Themenbereiche wie Akkulturation und Migration interessiert, da ich selbst über einen Migrationshintergrund verfüge. Meine Mutter und ich kamen aus der Ukraine nach Deutschland, als ich sieben Jahre alt war, um politisches Asyl zu beantragen. Somit haben sowohl meine Herkunft als auch meine Erfahrungen im Flüchtlingslager wesentlich zur Themenwahl beigetragen.

Der 24. Februar 2022 ist ein Datum, das für alle Ukrainer*innen unvergesslich bleiben wird – mich eingeschlossen. Der an diesem Tag beginnende Krieg in der Ukraine hatte einen starken negativen Einfluss auf mein emotionales Wohlbefinden, weshalb ich mir längere Zeit nicht vorstellen konnte, meinen Themenfokus auf die Erfahrungen der Ukrainer*innen zu legen. Ich befürchtete eine zu starke emotionale Involvierung meinerseits, die die Untersuchung und die Ergebnisse verzerren würden. Ein halbes Jahr musste vergehen, bis ich mich in der Lage fühlte, mich so weit vom Forschungsthema distanzieren zu können, dass ich es bearbeiten konnte. Die Relevanz der Beforschung des Themas war sowohl gesellschaftlich als auch persönlich zu drängend, als dass ich mich für ein anderes Thema hätte entscheiden können. Es schien mir nur allzu naturgegeben.

Natürlich ist bis heute nicht auszuschließend, dass die Datengewinnung und -auswertung von meinen lebensgeschichtlichen Bezügen und Verwicklungen beeinflusst sind, doch ist es ein integraler Aspekt qualitativer Forschung und die vorliegende Selbstreflexion soll dies offenlegen. Die Entscheidung, die Stichprobe anhand persönlicher Kontakte zu rekrutieren, wurde sicherlich aufgrund der Nähe-Herstellung und des Sich-Einlassens geprägt (Breuer, 1996). Die gewählten Befragten kommen aus der gleichen ukrainischen Region und leben derzeit in der gleichen deutschen Region wie ich, was die Möglichkeit des Verstehens fördert. Doch auch die Führung des Interviews auf Russisch hat wesentlich dazu beigetragen. Nicht nur aufgrund einer gemeinsamen Sprache, sondern vielmehr, dass es gerade nicht die ukrainische Sprache ist. Seit der russischen Invasion auf die Ukraine distanziert sich die ukrainische Bevölkerung von der russischen Sprache, um ihre nationale Identität zu unterstreichen und die größtmögliche Abgrenzung zu Russland aufzuzeigen. Allerdings sind bestimmte ukrainische Regionen ausschließlich russischsprachig, andere ausschließlich ukrainischsprachig. Die russischsprachigen Ukrainer*innen stehen nun vor dem Problem, sich als Ukrainer*in beweisen zu müssen, da sie es nicht mittels ihrer Sprache tun können. Denn mit der Verwendung der russischen Sprache gehen große Verunsicherungen auf Seiten der Sprecher*innen aufgrund von teils feindseligen Reaktionen seitens der Rezipient*innen einher. Somit stellt die Interviewführung auf Russisch einen sicheren Rahmen dar, der durch unsere gemeinsame Herkunftsregion modelliert wird.

Als gebürtige Ukrainerin und aufgrund meiner persönlichen Beziehung zu Lesja (s. Kap. 4.3.), die die zentrale Ansprechperson für die Befragten ist, erhielt ich im Verlauf der Gespräche die Rolle einer Insiderin. Dadurch „gelten andere kommunikative Regeln, werden andere Begrifflichkeiten benutzt und andere Erfahrungen thematisiert als in Gesprächen mit einem Außenstehenden“ (Lettau & Breuer, 2007, S. 18). Wenn die Befragten zum Beispiel über bestimmte ukrainespezifische Lebensumstände sprachen, hielten sie es nicht für notwendig etwaige Hintergrundinformationen oder Erklärungen abgeben zu müssen, da es sich um einen von uns geteilten Referenzrahmen handelte. Dies zeigte sich beispielsweise durch Äußerungen wie „Sie wissen ja, wie es ist“. Dadurch öffnen sich Möglichkeiten eines Zugangs zu ihren gelebten Erfahrungen, die nur mit Eingeweihten stattfindet (Lettau & Breuer, 2007) und die Möglichkeit des Verstehens fördert (Breuer, 1996).

Gleichzeitig wurde aber auch meine Rolle als Forscherin von den Teilnehmer*innen wahrgenommen. Dies zeigte sich u. a. darin, dass sie mich als Gesprächsleiterin betrachteten. Obwohl die Befragten weitestgehend frei und mit eigenen Relevanzsetzungen über ihre Erfahrungen berichteten, verließen sie sich auf meine Inputs, wenn sie nicht mehr weiterwussten oder das Thema wechseln wollten. Noch wesentlicher: Vor allem im Zusammenhang mit der Unterstreichung von ihnen wichtigen Aspekten beriefen sie sich oft auf den wissenschaftlichen Rahmen des Interviews und äußerten die Hoffnung, dass ihre Stimmen mittels der Masterarbeit zur Verbesserung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen beitragen können. Von meiner Seite aus habe ich die Forscherrolle nur dann aktiv betreten, wenn die Interaktion die Dezentrierungsmöglichkeit für die Untersuchungspartner*innen im Sinne von Selbstreflexion, Selbstentwicklung oder Empowerment boten (Breuer et al., 2019). Zum Beispiel äußerte eine Befragte, sich überhaupt nicht kompetent zu fühlen und nicht in der Lage zu sein, schwierige Aufgaben bewältigen zu können. Nachfragen meinerseits zu Beispielen, was sie in Deutschland bereits aus eigener Kraft erreicht hätte, führten zu der Realisation bei der Befragten, dass sie doch mehr bewirkt habe und stärker sei, als sie zunächst angenommen hatte.

Meine Subjektivität als Forscherin zeigt sich also in vielen Phasen des Forschungsprozesses, angefangen bei der Themenwahl bis hin zur Positionierung im Feld, bei dem ich sowohl Innen- als auch Außenperspektiven eingenommen habe, die zu unterschiedlichen Zugangs- und Erkenntnismöglichkeiten beigetragen haben. Demnach kann auch davon ausgegangen werden, dass die Auswahl der Daten für die Berichterstattung mit einer subjektiven Schwerpunktsetzung einhergeht – sei es meine eigene oder die bei den Befragten beobachtete. Es ist nicht auszuschließen, dass aufgrund dessen bestimmte

Informationen und Blickweisen ausgeschlossen werden, doch erlaubt es jedenfalls Rückschlüsse auf die Erfahrungswelt dieser spezifischen Stichprobe.

4.3. Stichprobe

Die Rekrutierung der Befragten für die vorliegende Untersuchung erfolgte durch die persönliche Beziehung der Autorin zu Lesja, einer zentralen Ansprechperson für die Akteur*innen innerhalb der gezogenen Stichprobe. Lesja ist mit einigen der Personen zu unterschiedlichen Graden verwandt und hilft ihnen bei allen migrationsspezifischen Fragen und Herausforderungen. Sie half der Autorin, den Kontakt zu den Befragten herzustellen, die wiederum ihre Familienmitglieder empfohlen haben. Aufgrund des begrenzten Rahmens einer Masterarbeit und aus Zeitbeschränkungen wurde auf die Rekrutierung weiterer Personen verzichtet.

Die Stichprobenziehung erfolgte somit mittels des Schneeballverfahrens (engl. *snowball sample*), welches sich an den im Feld vorhandenen Beziehungen orientiert. Einzelne Mitglieder geben Empfehlungen für andere Personen aus dem Feld, mit denen sie in Verbindung stehen. Dieser Ansatz erweist sich als äußerst vorteilhaft, wenn es darum geht, einen ersten Zugang zu einem unbekannten Bereich zu finden oder die wichtigsten Akteur*innen in diesem Bereich zu identifizieren. Darüber hinaus werden durch Empfehlungen oft Möglichkeiten eröffnet, die sonst verschlossen blieben. Ein Nachteil dieser Samplingart ist, dass man sich damit in der Regel innerhalb spezifischer Netzwerke bewegt, da die Empfehlung in der Regel auf bekannte Personen beschränkt ist. Außerdem können zwischen den betroffenen Personen Verbindungen bestehen, die zu einem Informationsaustausch und einer möglichen Beeinflussung der Bereitschaft und der Richtung der Erzählung während der Befragung führen. Daher ist dieser Ansatz zwar für eine erste Erkundung des Feldes wertvoll, reicht aber für sich allein nicht aus (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Wie bereits erwähnt erhebt die vorliegende qualitative Untersuchung keinen Anspruch auf Repräsentativität, sondern soll erste Einblicke in die gelebten Erfahrungen der Befragten liefern. Die Bewegung in spezifischen Netzwerken ist sogar förderlich zur Beantwortung der zweiten Forschungsfrage, da sie einen differenzierten Zugang zu unterschiedlichen Perspektiven der jeweiligen Familienmitglieder ermöglicht. Die Befragten wurden im Vorhinein gebeten, sich nicht untereinander über die Inhalte des Interviews auszutauschen.

Die Nutzung persönlicher Kontakte, um Zugang zu einem Forschungsgebiet zu erhalten, sollte mit Vorsicht eingesetzt werden. Wenn der*die Interviewer*in eine persönliche

Beziehung zu den Befragten hat, kann es passieren, dass bestimmte Informationen während des Gesprächs übersehen oder nur teilweise erkundet werden, weil man davon ausgeht, dass sie bereits selbstverständlich sind. Auch die Gewinnung von Informant*innen über Freund*innen oder Bekannte kann eine Herausforderung für den Aufbau von echter Offenheit und Vertrauen darstellen. In solchen Situationen wird die Wahrung der Anonymität von Anfang an schwierig. Darüber hinaus ist eine persönliche Voreingenommenheit bei der Interpretation wahrscheinlich, wenn eine Beziehung oder Freundschaft mit der befragten Person besteht. Es spricht jedoch nichts dagegen, persönliche Kontakte zu nutzen, um sich Zugang zu einem Gebiet zu verschaffen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Die Autorin selbst war mit keiner der befragten Personen bekannt und da die beforschten Fragestellungen keine Offenlegung von intimen oder heiklen Details von den Teilnehmer*innen verlangte, stellt sich die Frage nach der Anonymität nicht so drängend wie es in anderen Fällen sein könnte.

Tabelle 1 Soziodemografische und sozioökonomische Merkmale der Teilnehmer*innen

Interviewte*r	Alter	Herkunftsort	Bildung	Beruf	Betreuungspflicht	Wohnform
Kateryna	58	Tschernihiw	Hochschule	Buchhalterin	Nein	Wohnung (1 Person)
Viktorija	32	Tschernihiw	Hochschule	Sozialarbeiterin	Nein	Wohnung (1 Person)
Larissa	34	Wyschnewe	Hochschule	Buchhalterin	2 Kinder (8 und 2,5 Jahre)	Haus (5 Personen)
Alexej	64	Wyschnewe	Ausbildung	Elektriker*	Nein	Haus (5 Personen)
Evgenia	62	Wyschnewe	Ausbildung	Kindergärtnerin*	Nein	Haus (5 Personen)
Yulia	43	Tschernihiw	Ausbildung	Selbstständig (Konditorin)	1 Kind (9 Jahre)	Wohnung (3 Personen)
Lyudmila	64	Tschernihiw	Ausbildung	Selbstständig* (Konditorin)	Nein	Wohnung (3 Personen)
Aleksandr	62	Wyschnewe	Ausbildung	Installateur*	Frau (Invalidität)	Haus (4 Personen)
Sofija	37	Wyschnewe	Hochschule	Rezeptionistin	1 Kind (9 Jahre)	Haus (4 Personen)

Anmerkung: * Pensionist*innen, die einer vergüteten Arbeit in der Ukraine nachgegangen sind

Die Stichprobe setzte sich aus neun Personen im Alter von 32 bis 64 Jahren, mit einem Altersdurchschnitt von 50,6 Jahren, zusammen (siehe Tabelle 1). Es wurden sieben weibliche und zwei männliche Teilnehmer*innen befragt, die entweder aus den ukrainischen Städten Tschernihiw oder Wyschnewe geflüchtet sind. Vier Personen haben einen Hochschulabschluss und fünf Personen eine Ausbildung absolviert. Die Berufsfelder reichen vom Finanzsektor über den Bildungs- und Sozialbereich bis hin zum Handwerk und zur Selbstständigkeit. Vier der befragten Personen sind technisch gesehen bereits Pensionist*innen, sind in der Ukraine allerdings trotzdem einer bezahlten Tätigkeit nachgegangen.

Zwei Frauen wohnen alleine in einer privaten Wohnung. Kateryna wohnt derzeit in Berlin, hat einen erwachsenen Sohn, der bereits seit mehreren Jahren in Deutschland lebt und sie ist verheiratet, doch musste ihr Mann aufgrund der Wehrpflicht und des Ausreiseverbots in der Ukraine bleiben. Viktorija wohnt in Schleswig-Holstein, ist alleinstehend und hat keine Kinder. Sie ist mit Yulia und Lyudmila zweiten Grades verwandt. Kateryna und Viktorija sind

alleine nach Deutschland geflüchtet und haben keine Betreuungspflicht für Kinder oder andere Familienangehörige, weshalb sie in den folgenden Ausführungen unter die Gruppe der Alleinstehenden subsumiert werden.

Drei Frauen leben mit mindestens einem betreuungspflichtigen Kind und mindestens einem Elternteil zusammen. Die drei Frauen sind verheiratet, doch wurden sie aufgrund des Kriegs von ihren Ehemännern getrennt. Larissa wohnt mit zwei Kindern und ihren beiden Eltern Alexej und Evgenia in einem privaten Haus in Schleswig-Holstein. Sie ist mit Sofija zweiten Grades verwandt. Yulia lebt mit einem Kind und ihrer Mutter Lyudmila in einer privaten Wohnung in Schleswig-Holstein und hat einen erwachsenen Sohn in der Ukraine. Sofija wohnt mit einem Kind und ihren beiden Eltern Aleksandr und Nadja in einem privaten Haus in Hamburg.

Lyudmilas Mann ist in der Ukraine geblieben, obwohl er aufgrund seines Rentenalters offiziell ausreisen dürfte. Nadja ist aufgrund von Invalidität auf Pflege angewiesen, die von Aleksandr geleistet wird, und konnte deshalb nicht interviewt werden. Nadja und Evgenia sind Schwestern, was Alexej und Aleksandr verschwägert.

4.4. Erhebung

4.4.1. Leitfadeninterview

In der vorliegenden Untersuchung wurden halbstrukturierte Leitfadeninterviews durchgeführt, die sich überwiegend am Phasenverlauf des *problemzentrierten Interviews* (PZI; Witzel, 2000) orientierten. Neben der Zusicherung der Anonymisierung der Interviewprotokolle werden den Teilnehmer*innen zunächst die Ziele und der Ablauf des Interviews klar erläutert. Besonderer Wert wird darauf gelegt, den Befragten zu vermitteln, dass nicht die intellektuelle Leistung im Vordergrund steht, sondern die unvoreingenommene Wertschätzung und Akzeptanz ihrer individuellen Ideen und Meinungen. Vor Beginn des Interviews werden die Befragten gebeten, einen Kurzfragebogen (siehe Anhang) auszufüllen, in dem grundlegende soziodemografische und biografische Informationen erfasst werden. Das verhilft dem*der Interviewenden, sich auf die Befragten einzustellen und vermeidet eine Abfragesituation während des Interviews. Eine vorformulierte Einleitungsfrage dient als Erzählanstoß und lenkt das Gespräch auf das eigentliche Forschungsproblem. Entscheidend ist, dass die Frage offen formuliert ist, so dass sie wie ein „leeres Blatt“ wirkt, auf dem die Befragten ihre Gedanken und Ideen mit eigenen Worten und Gestaltungsmitteln ausdrücken können. Im weiteren Verlauf des Interviews werden erzählungs- und verständnisgenerierende

Kommunikationsstrategien eingesetzt. Allgemeine Sondierungen dienen dazu, die von dem*der Befragten angesprochenen Aspekte zu vertiefen und weitere Erfahrungsbeispiele zu evozieren. Darüber hinaus werden bei unklaren, ausweichenden oder widersprüchlichen Aussagen spezifische Sondierungen eingesetzt, um sicherzustellen, dass die*der Interviewer*in die Perspektive der Befragten richtig versteht. Ad-hoc-Fragen sind notwendig, wenn bestimmte Themen, die für die Vergleichbarkeit der Interviews wichtig sind, von den Befragten ausgelassen wurden. Diese Fragen werden aus Stichworten des Interviewleitfadens abgeleitet oder können aus einzelnen standardisierten Fragen bestehen (Witzel, 2000).

Dieses Vorgehen wurde gewählt, da es speziell darauf abzielt, individuelle Handlungen und subjektive Wahrnehmungen der sozialen Wirklichkeit möglichst unvoreingenommen zu erfassen. Aufgrund des offenen Prinzips erlaubt es den Befragten, eigene spezifische Relevanzen zu setzen und mitzuteilen. Damit wird sichergestellt, dass die Perspektive der*des Interviewerin*Interviewers nicht die der Befragten überschattet (Witzel, 2000).

4.4.2. Interviewleitfaden

Für das halbstrukturierte Interview wird ein teilstandardisierter Interviewleitfaden verwendet, der aus einem offenen Fragenkatalog besteht. Die Befragten werden gebeten, diese Fragen mit eigenen Worten zu beantworten. Der Leitfaden gibt die Fragen und ihre Reihenfolge vor, erlaubt es den Interviewenden jedoch, je nach Gesprächssituation Anpassungen vorzunehmen. Dank dieser Flexibilität können Fragen geändert, übersprungen oder weiter vertieft werden, um einen reibungslosen Gesprächsverlauf zu gewährleisten (Döring, 2023).

Die Entwicklung des Interviewleitfadens basiert auf dem Inhalt und den Forschungsfragen der Studie, wobei Testinterviews durchgeführt werden, um Verständlichkeit, Vollständigkeit und eine angemessene Interviewdauer sicherzustellen (Döring, 2023). Für die vorliegende Untersuchung wurde ein Testinterview durchgeführt und da die Erkenntnisse daraus nicht auf eine Bearbeitung des Leitfadens hingewiesen haben, wurden die dabei gesammelten Daten mit in die Analyse aufgenommen.

Im Interviewleitfaden wurden die Forschungsthemen als Gedächtnisstütze und Orientierungshilfe festgehalten, um die Vergleichbarkeit der Interviews zu gewährleisten. Darüber hinaus enthält der Leitfaden einige Frageideen zur Einführung bestimmter Themenbereiche sowie eine vorformulierte Frage, um das Interview einzuleiten. Idealerweise dient der Leitfaden als Hintergrundfolie, die den Kommunikationsprozess begleitet und

sicherstellt, dass alle relevanten Elemente während des Interviews behandelt werden (Witzel, 2000).

Der Interviewleitfaden (siehe Anhang) beinhaltet 23 Fragen und gliedert sich in drei Teile, die grob als Einstieg, Hauptteil und Schluss klassifiziert werden können. Der Einstieg erfolgt mit einer vorformulierten Einleitungsfrage, die keinen a priori Theoriebezug aufweist. Sie zielt zum einen auf die Erfassung des personalen Kontextes und zum anderen auf die Herstellung der Reichweite. Damit sollen sowohl viele Reize ins Gedächtnis der Befragten zurückgerufen werden als auch die Relevanzstruktur der Befragten hervorgerufen werden. Diesen Relevanzsetzungen sollte gefolgt werden, sodass sich der Interviewverlauf nach dem Antwortverhalten gestaltet. Außerdem können damit Problemstellungen erfasst und aktiv aufgegriffen werden, die ggf. nicht im Leitfaden inkludiert sind. Zum Zwecke der allgemeinen Sondierung wurden zwei korrespondierende Fragen inkludiert, wobei eine davon je nach Antwortverhalten der Befragten optional ist. Anhand der Einleitungsfrage und den sondierenden Fragen sollen die gelebten Erfahrungen offengelegt werden. Die letzte Frage im Einstiegsteil erfasst explizit die aktuellen Sorgen der Teilnehmer*innen.

Der Hauptteil des Interviewleitfadens basiert auf theoretischem Wissen und kann in fünf Kategorien unterteilt werden. Die ersten beiden Kategorien beruhen auf Maslows (1948) Explikation der physiologischen und Sicherheitsbedürfnisse als Grundbedürfnisse mit der höchsten Präpotenz. In diesem Zusammenhang wird die Wahrnehmung der physiologischen und medizinischen Versorgung in Deutschland erfragt. Außerdem werden die Teilnehmer*innen gefragt, wie sie ihre aktuelle Wohnsituation, Lebensstruktur, finanzielle Sicherheit sowie ihre beruflichen Chancen in Deutschland wahrnehmen. Die anderen drei Kategorien haben die SDT nach Ryan und Deci (2000a) zur Grundlage. Zur Generierung der Interviewfragen wurde auf das standardisierte und validierte Messverfahren *The Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS)* (Van der Kaap-Deeder et al., 2020) zurückgegriffen. Dabei beziehen sich drei Fragen auf die Befriedigung oder Frustration des Autonomiebedürfnisses und zwei Fragen auf das Bedürfnis nach Verbundenheit, wobei eine davon nicht der BPNSFS entlehnt ist. Fünf Fragen behandeln das Kompetenzbedürfnis, wobei zwei davon spezifisch die Sprachwichtigkeit sowie -möglichkeit und eine das Kohärenzgefühl erfassen, die in dieser Art nicht in der BPNSFS vorkommen. Der Hauptteil zielt darauf, die Frustration oder Befriedigung der physiologischen und psychologischen Grundbedürfnisse zu ermitteln.

Die vier Fragen im Schlussteil weisen wiederum keinen a priori Theoriebezug auf. Sie erfassen die wahrgenommene Lebenszufriedenheit, den zukünftigen Verbleib in Deutschland

sowie die Hoffnungen der Befragten. Die letzte Frage zielt auf eine mögliche abschließende Reflexion des Interviews. Auch haben sie hier nochmals die Gelegenheit auf Aspekte einzugehen, die im bisherigen Gesprächsverlauf nicht oder nur ungenügend behandelt wurden.

4.5. Durchführung

Die Bereitschaft zur Teilnahme am Interview wurde im Juli 2022 erfragt. Da die Revidierung und Finalisierung des Interviewleitfadens einige Zeit in Anspruch genommen haben, konnten die Interviews nicht vor September 2022 beginnen. Ein Phänomen scheint in diesem Zusammenhang erwähnenswert: Einige der Teilnehmer*innen haben in dieser Zeit nachgefragt, wann die Interviews „endlich stattfinden würden“, da sie bereits gespannt seien, worum es da tatsächlich gehen wird. Im September 2022 erfolgte dann die Interviewführung an einem Termin und Ort ihrer Wahl, wobei alle ihre privaten Wohnräume präferierten. Die Teilnehmer*innen wurden einzeln interviewt, sodass andere Familienmitglieder das Gespräch nicht mithören konnten und somit keine Sorgen um die Privatsphäre entstanden. Die Berücksichtigung der Bedürfnisse der Befragten ist insofern wichtig, als ungünstige Rahmenbedingungen die Antwortbereitschaft sinken lässt (Döring, 2023), während die Befragten zum Beispiel in ihrer eigenen Umgebung meistens entspannt sind, da sie die Situation aktiv mitgestalten können (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021).

Jegliche Kommunikation erfolgte auf Russisch (siehe auch Kapitel 4.2.). Dieser Ansatz bietet den Befragten die Möglichkeit, ihre subjektiven Ansichten auf eine reichhaltigere und nuanciertere Weise in ihrer vertrauten Sprache auszudrücken. Darüber hinaus erleichtern erstsprachige Interviewer*innen das interkulturelle Verständnis, da sie ihre kulturellen und sprachlichen Kenntnisse nutzen können. Dennoch beruht die Kommunikation in einer gemeinsamen Sprache auch auf gegenseitigem Verständnis und wird von spezifischen sozialen und individuellen Erfahrungen beeinflusst, die sich in der verwendeten Sprache widerspiegeln (Brandmaier, 2015).

Vor dem eigentlichen Gesprächsbeginn hat sich eine Joining-Phase natürlich ergeben, in der Smalltalk geführt wurde. Dies erweist sich als sinnvoll, um in der Situation anzukommen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Wie im Phasenverlauf von Witzel (2000) empfohlen, begannen die Gespräche mit der Zusicherung der Anonymität und der vertraulichen Behandlung der Daten, dem Hinweis auf die Freiwilligkeit der Teilnahme und die Möglichkeit, das Interview jederzeit zu pausieren oder abubrechen. Auch wurden die Befragten über das Forschungsvorhaben sowie den Ablauf des Interviews aufgeklärt und ihnen die Möglichkeit

gegeben, etwaige Fragen zu stellen. Damit zeigt man seine kommunikative Haltung, doch sollte man dabei nicht auf spezifische Interessen oder theoretische Vorannahmen eingehen, sodass sie den Gesprächsverlauf nicht nachhaltig strukturieren (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Alle Interviews wurden nach der mündlichen Einverständniserklärung der Teilnehmer*innen per Audio aufgezeichnet. Die Audioaufnahme ermöglicht eine authentische und genaue Dokumentation des Kommunikationsprozesses, im Gegensatz zu einer reinen Abschrift des Interviews. Auf diese Weise kann sich der*die Interviewende voll und ganz auf das Gespräch konzentrieren und die Dynamik der Situation sowie nonverbale Hinweise wahrnehmen, ohne sich gleichzeitig Notizen machen oder eine Transkription anfertigen zu müssen (Döring, 2023; Witzel, 2000).

Die Interviews dauerten zwischen 36 und 129 Minuten mit einer durchschnittlichen Länge von 95 Minuten. Das 36-minütige Interview ist allerdings ein Ausreißer, ohne den die Durchschnittsdauer bei 105 Minuten liegen würde, was auf eine hohe Mitteilungsbereitschaft schließen lässt. Bis auf eine Teilnehmerin waren alle Befragten äußerst kommunikativ und bereitwillig, ihre Erfahrungen umfassend mitzuteilen. Vor allem die Fragen zu den psychologischen Grundbedürfnissen bereitete einigen Befragten Schwierigkeiten, da sie nach eigenen Angaben noch nie über diese Aspekte nachgedacht hätten und sich deshalb nicht im Stande fühlten, einige dieser Punkte detailliert auszuführen. Auch konnte bei einem Befragten eine gewisse Abwehr dieser Themenbereiche beobachtet werden, die sich darin äußerte, dass er seine Erzählung abbrach oder das Thema wechselte. In diesem Fall wurde nicht weiter nachgefragt, auch wenn der Aspekt noch nicht ausschöpfend behandelt worden war, damit sich der Befragte nicht bedrängt fühlt oder mögliche Retraumatisierungen erleidet. Als er am Ende des Interviews gefragt wurde, was das Interview bei ihm ausgelöst habe, gab er an, sich aufgrund des Austauschs ein wenig entspannt zu haben. Auch alle anderen Befragten gaben an, sich erleichtert zu fühlen, sich über die Möglichkeit des urteilsfreien Gesprächs gefreut zu haben und wie wohltuend es war, da sie ihre Gedanken frei und ohne Angst vor möglichen Konsequenzen entfalten konnten. Einige der Teilnehmer*innen sind zu neuen Erkenntnissen und Ansichten gelangt, wie zum Beispiel die Realisation der eigenen Stärke oder der Zerbrechlichkeit des Lebens. Andere Teilnehmer*innen nutzen die Möglichkeit am Ende der Befragung, auf weitere ihnen wichtige Aspekte einzugehen und betonten dabei u. a. die Wichtigkeit der Unterstützung seitens der Freiwilligen, die ihrer Auffassung nach ein eigenes Kapitel in der vorliegenden Masterarbeit einnehmen sollten. Eine Befragte hat geweint, während sie von der Hilfe der Mitmenschen und Freiwilligen erzählte, da ihrer Ansicht nach nicht einmal Verwandte so gut helfen würden. Viele der Teilnehmer*innen äußerten die

Hoffnung, dass aufgrund ihrer Erfahrungsberichte und der vorliegenden Masterarbeit die Lebensumstände anderer Flüchtlinge in Zukunft verbessert werden können.

Am Ende des Interviews wurde sich bei den Partner*innen bedankt und die Wichtigkeit des Gesprächs für die Untersuchung validiert. Vor allem Personen, die sich entschuldigt haben, falls das Interview nicht die benötigten Daten geliefert hat, wurde zu verstehen gegeben, wie interessant und wertvoll das Gespräch für die Interviewerin persönlich und für die Gesamtarbeit war. Doch auch die Teilnehmer*innen zeigten sich dankbar, dass sie ihre Geschichte erzählen konnten und gehört wurden.

4.6. Auswertung

4.6.1. Datenaufbereitung und Transkription

Die Interviews wurden durch Audioaufnahmen fixiert, womit vielfältige Vorteile einhergehen wie u. a. die Möglichkeit wörtlicher Zitate und die Genauigkeit der Wiedergabe des Gesagten (Kuckartz & Rädiker, 2022). Anschließend an jedes Interview wurde ein stichwortartiges Postskriptum angefertigt, in welchem die jeweilige Interviewsituation und etwaige Besonderheiten festgehalten wurden. Alle Interviews wurden vollständig nach den Transkriptionsregeln von Dresing und Pehl (2018) transkribiert (siehe Anhang). Dieses relativ einfache Transkriptionssystem wurde gewählt, da die strikte Einhaltung des Prinzips der größtmöglichen Genauigkeit bei der Transkription den Text schwer lesbar macht, was die Analyse eher behindern als erleichtern kann (Kuckartz & Rädiker, 2022). Einfache Transkripte konzentrieren sich in der Regel in erster Linie auf die gesprochenen Beiträge und liefern nur begrenzte Informationen über para- und nonverbale Ereignisse. Diese Transkripte geben den Text oft in einer umgangssprachlichen Weise wieder, wobei die Lesbarkeit, die Verständlichkeit und die Minimierung der Transkriptionszeit im Vordergrund stehen. In solchen Fällen wird der Schwerpunkt auf die Erfassung des semantischen Inhalts des Gesprächs gelegt. Eine detailliertere Transkription auf der Grundlage umfangreicher Regelsysteme ist nur notwendig, wenn die anschließende Analyse mehr als nur den semantischen Inhalt des Gesprächs berücksichtigen muss (Dresing & Pehl, 2018).

Die Transkription wurde ohne Rückgriff auf eine Transkriptionssoftware durch die Autorin selbst durchgeführt. Zunächst wurde ein thematischer Verlauf von jedem Interview angefertigt, wobei die gesamte Aufnahme angehört wurde, die Themen in ihrer auftretenden Reihenfolge notiert wurden und jeder thematische Abschnitt mit einem Timecode versehen wurde. Anschließend wurde jede thematische Passage manuell transkribiert. Da die

Interviewführung auf Russisch erfolgte, wurde ebenfalls auf Russisch transkribiert, wobei die Transkriptionsregeln eingehalten wurden und die russischsprachige verschriftlichte Fassung dem Gesagten entspricht. Angesichts der ständigen Entscheidungsfindung im Übersetzungsprozess sind Übersetzungen von Natur aus interpretativ und subjektiv. Um eine kontinuierliche und unabhängige Reflexion der Übersetzungen zu gewährleisten, ist es vorzuziehen, in der Originalsprache zu transkribieren (Brandmaier, 2015).

Zudem vermitteln Übersetzende lokales Wissen und zeigen die Wechselwirkung zwischen Sprache und Wissenstransfer auf. Die Aufmerksamkeit erstreckt sich nicht nur auf die lexikalische Übersetzbarkeit, sondern auch auf interkulturelle Transfers zwischen Ausgangs- und Zielsprache. Selbst innerhalb ein und desselben Sprachraums können Forscher*innen je nach Milieu oder Fachgebiet auf unterschiedliche Verständnisse und Assoziationen von Begriffen stoßen. Das Verstehen sprachlicher Äußerungen erfordert nicht nur lexikalische Kenntnisse, sondern auch ein Bewusstsein für deren Gebrauch. Es stellt sich somit die Frage nach dem Verständnis der untersuchten sozialen Welt anhand fremdsprachiger und übersetzter Daten, was die Identifizierung von lexikalischer Bedeutung, von Besonderheiten des Gebrauchs und von kontextuellen Bedeutungen in Übersetzungen erfordert (Schittenhelm, 2017). Um diese potentielle Limitation so gut es geht zu umgehen, wurde bei der Datenanalyse und -auswertung mit den russischsprachigen Primärtexten gearbeitet und Übersetzungen von Interviewpassagen wurden lediglich für die Ankerbeispiele und Zitate angefertigt, um die gefundenen Ergebnisse besser visualisieren zu können. Dafür wurden die entsprechenden Textstellen nochmals angehört, um sicherzustellen, dass die Übersetzung möglichst nah am originalen Wortlaut und Satzbau bleibt.

Alle Personennamen wurden pseudonymisiert, wobei darauf geachtet wurde, dass Namen mit vergleichbarem Informations- und Sinngehalt verwendet werden, die keine Rückschlüsse auf die Teilnehmer*innen erlauben. Das Alter und die Berufsangaben wurden nicht pseudonymisiert, da die Originalangaben statistisch interessant sein könnten. Ebenfalls erfolgte keine Pseudonymisierung des Herkunftsortes, weil die Teilnehmer*innen abhängig vom Herkunftsort dem Krieg unterschiedlich stark ausgesetzt waren. Dennoch wird die Anonymität der Befragten gewahrt, denn aufgrund der hohen Anzahl an ukrainischen Flüchtlingen in Deutschland können die Teilnehmer*innen nur mit einem völlig unverhältnismäßigen Aufwand identifiziert werden.

4.6.2. Datenanalyse

Für die Datenanalyse wurde die Kernmethode der *inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse* nach Kuckartz und Rädiker (2022) gewählt, da damit während der gesamten Analyse die Aufmerksamkeit sowohl auf die Fall- als auch auf die Katogenebene gelegt werden kann und beide Orientierungen innerhalb einer Studie kombiniert werden können. Unter einem Fall versteht man die einzelnen Teilnehmer*innen oder man definiert z. B. Familien als Analyseinheit und somit als einen Fall. Der Fall kann seine Relevanz in seiner Gesamtheit mit seinen multiplen Perspektiven, seiner Vielschichtigkeit und seinen möglichen Widersprüchen erhalten, und eine fallübergreifende Kodierung einzelner Aspekte schmälert nicht zwangsläufig die Bedeutung des Falles. Kategorien sind meistens inhaltliche Themen und können induktiv sowie deduktiv gebildet werden. Dabei stellt die Theorieorientierung nicht zwangsläufig den Ausgangspunkt der Analyse oder die Grundlage für analytische Entscheidungen oder Auswahlkriterien bei der induktiven Kategorienbildung dar, doch kann die Einbeziehung von Theorien in verschiedenen Phasen des Analyseprozesses von Vorteil sein. Somit bietet diese Analysemethode die Möglichkeit, die Daten sowohl fallorientiert als auch themenorientiert zu untersuchen.

Dafür wurden die vollständigen Transkripte der Interviews herangezogen, die 180 Seiten reinen Fließtext (ohne Transkriptionszeichen) umfassen. Dem von Kuckartz und Rädiker (2022) vorgeschlagenen Ablaufmodell folgend wurden die Texte zunächst sorgfältig gelesen, um den subjektiven Sinn unter Berücksichtigung des Entstehungskontextes zu verstehen und anschließend wurden Fallzusammenfassungen geschrieben. Da die Interviews anhand eines Leitfadens durchgeführt wurden, in welchen bereits verschiedene Vorüberlegungen einbezogen wurden, wurden die ersten Oberkategorien direkt daraus abgeleitet. In der ersten Codierphase wurden die Daten zunächst grob entlang dieser deduktiven Kategorien codiert, wobei ein Teilsatz als kleinste Codiereinheit gewählt wurde, um eine möglichst kontextunabhängige Verständlichkeit zu ermöglichen. Danach erfolgte eine induktive Bildung von Subkategorien, die anhand des Materials entwickelt wurden und zur weiteren Codierung herangezogen wurden. Für jede Kategorie wurde eine kurze Definition verfasst und mit (Anker-)Beispielen aus dem Material versehen. Insgesamt erfolgten mehrere Codierdurchläufe, um die Kategorien am Material weiterzuentwickeln und ein ausdifferenziertes Kategoriensystem zu erhalten.

Das entstandene hierarchische Kategoriensystem mit Ordnungs-, Ober- und Subkategorien folgt in der Kategorienanordnung der Struktur des Interviewleitfadens, wobei induktive Kategorien thematisch logisch-stringent zugeordnet wurden (siehe Anhang). Insgesamt umfasst das Kategoriensystem 124 Kategorien. Diese hohe Anzahl ist durch ein

geringes Abstraktionsniveau der Kategorien bedingt, das einen schnellen Überblick während der Auswertungsphase ermöglicht. Es besteht primär aus induktiven thematischen Subkategorien, denn lediglich 1/5 des gesamten Materials wurde mit deduktiven Kategorien codiert.

Ordnungskategorien dienen lediglich der Übersichtlichkeit und nicht zur Codierung der Daten. Sie wurden hauptsächlich aus den Themenblöcken des Interviewleitfadens übernommen und bilden oftmals zugleich die thematische Oberkategorie. Es kommen auch evaluative bzw. skalierende Kategorien zum Einsatz, die ein dichotomes oder ordinales Skalenniveau als Subkategorien aufweisen und bei der Bewertung bestimmter Daten helfen. Auch wurden analytische Kategorien gebildet, die das Segment nicht mehr lediglich beschreiben, sondern bereits eine Analyse thematischer Kategorien beinhalten. Schließlich beziehen sich die vorkommenden theoretischen Kategorien auf Aspekte, die aus vorhandenen Theorien abgeleitet sind (Kuckartz & Rädiker, 2022).

Im Anschluss an das Codieren erfolgten verschiedene kategorienbasierte und fallorientierte Formen der Analyse. Zunächst wurde eine kategorienbasierte Analyse entlang der Oberkategorien durchgeführt, um die Ergebnisse für jede Kategorie beschreibend berichten zu können. Daraufhin erfolgte eine Analyse der Zusammenhänge zwischen den Subkategorien innerhalb einer Oberkategorie, wobei untersucht wurde, ob und in welchem Verhältnis verschiedene Subkategorien gleichzeitig erwähnt wurden. Anknüpfend wurde großflächiger nach Zusammenhängen zwischen verschiedenen Kategorien gesucht. Schließlich erfolgte ein qualitativer Gruppenvergleich, indem analysiert wurde, welche Gruppen, wie häufig, welche Art von thematischen Äußerungen, zu welchen Aspekten machten. Dies ermöglicht eine differenzierte, komplexe und erklärungskräftige Darstellung der Daten (Kuckartz & Rädiker, 2022). Gruppiert wurden die Fälle nach ihren derzeit vorherrschenden familiären Lebensverhältnissen. Kateryna und Viktorija fallen in die Gruppe der *Alleinstehenden*, da sie derzeit ohne Partner*in und minderjährige Kinder im Haushalt leben. Larissa, Yulia und Sofija wurden unter der Gruppe *Mehrgenerationenhaushalt Eltern* subsumiert, da sie sowohl mit mindestens einem minderjährigen Kind als auch mit mindestens einem Elternteil zusammen in einem Haushalt wohnen. Dementsprechend wurden Alexej, Evgenia, Lyudmila und Aleksandr unter *Mehrgenerationenhaushalt Großeltern* gruppiert, denn sie leben mit ihrem erwachsenen Kind, mindestens einem minderjährigen Enkelkind und ggf. einer*einem Ehepartner*in zusammen.

Die Analyse wurde computergestützt mithilfe der MAXQDA-Software (VERBI, 2021) durchgeführt. Die Software bietet umfassende Unterstützung bei der inhaltlich strukturierenden

qualitativen Inhaltsanalyse in jeder Phase des Analyseprozesses. Eine wichtige Funktion stellt die Zusammenstellung aller mit derselben Kategorie kodierten Textpassagen dar. Außerdem erleichtert die Software sowohl einfache als auch komplexe Analysen, indem sie zum Beispiel die im Datenmaterial vorkommenden Kombinationen von Kategorien und Subkategorien darstellt, was das Erkennen von Mustern ermöglicht. Darüber hinaus können nach Kategorien geordnete Fallübersichten erstellt werden, die einen gezielten Vergleich von Einzelfällen und Gruppen ermöglichen (Kuckartz & Rädiker, 2022).

5. Ergebnisse

Die Ergebnisdarstellung erfolgt entlang der Ordnungs- bzw. Oberkategorien des Kategoriensystems, die sich grob in fünf thematische Schwerpunkte ausdifferenzieren lassen: der *Migrationsprozess in Deutschland*, die *Sorgen*, *Bedürfnisse* sowie *Hoffnungen* der Befragten und schließlich die *Konsequenzen* ihrer Erfahrungen. Dabei wird nicht nur dargestellt, welche gelebten Erfahrungen die Teilnehmer*innen gemacht haben, sondern auch, in welchen Relationen diese zueinander stehen. Abschließend werden die Ergebnisse des Gruppenvergleichs berichtet, in denen untersucht wurde, welche Unterschiede die verschiedenen Familienmitglieder im individuellen Erleben aufweisen.

5.1. Migrationsprozess in Deutschland

Der Schwerpunkt des *Migrationsprozesses in Deutschland* umfasst die drei Oberkategorien *Herausforderungen*, *Unterstützung* und *Zugehörigkeit*, auf die sich insgesamt 11 thematische Subkategorien verteilen. Gesamt gesehen entfallen knapp 1/3 der codierten Segmente auf dieses Thema, was besonders bemerkenswert ist, da die Wahrnehmung des Migrationsprozesses lediglich in dem einleitenden Erzählanstoß und einer allgemeinen Sondierung direkt abgefragt wurde. Allerdings begrenzen sich die drei induktiv-deduktiven Oberkategorien nicht auf die Einleitungsfrage, vielmehr kommen sie an verschiedenen Stellen im Verlauf der Interviews immer wieder zur Sprache.

Herausforderungen. Die deduktive Oberkategorie *Herausforderungen* umfasst vielfältige Faktoren, die den Migrationsprozess für die Befragten erschweren und bildet die insgesamt am zweithäufigsten codierte Kategorie. Die mit Abstand größte und von allen Teilnehmer*innen genannte Herausforderung ist das *Fehlen von deutschen Sprachkenntnissen*, da es die Kommunikation, die Arbeitssuche, die Integration in die Gesellschaft, den Zugang zur

Gesundheitsversorgung und das Verständnis offizieller Dokumente erschwert. Evgenia beschreibt die dadurch entstehende Beeinträchtigung in der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse folgendermaßen:

Sogar einen Termin beim Arzt zu bekommen ist sehr schwierig, weil man ohne einen Übersetzer nicht zum Arzt gelangt. Man muss einen Übersetzer mitnehmen, weil es solche gibt, dass der Arzt einen ohne einen Übersetzer nicht aufnimmt, schon wieder die Sprache. Man muss einen Übersetzer haben oder dass man dir/ Am Anfang wurde uns ein Übersetzer zugewiesen, verstehst du, aber wenn es keine Möglichkeit gibt, muss man einen anstellen oder wie? WIE? Verstehst du, man muss irgendwo irgendwas SUCHEN. (P. 17)¹

Doch fehlende Sprachkenntnisse bedingen ebenfalls die negative Einschätzung eigener beruflicher Chancen und gehen unter anderem mit dem Gefühl der Hilflosigkeit einher, wie Larissa konkretisiert:

Aber ich KANN die Sprache nicht und im Prinzip kann ich nicht für mein Kind eintreten oder einfach bitten oder einschränken, damit er sie einfach in Ruhe lässt. In diesem Moment verstehe ich, dass ich ein WEHRLOSER Mensch bin, weil ich keine elementaren Momente erbitten kann, dass ich mich nicht für mein Kind eintreten/ einsetzen kann. (P. 47)

Die beiden Subkategorien *fehlende Informationen* und *Bürokratie* umfassen Herausforderungen, mit denen die Befragten insbesondere beim Zugang zu genauen und strukturierten Informationen, beim Verständnis der Gesetze und Verfahren des Ziellandes und bei der Navigation durch neue Systeme und Prozesse konfrontiert sind. Die Teilnehmer*innen haben oft damit zu kämpfen, dass es keine klaren Anweisungen gibt, welche Schritte, wie zu unternehmen sind, was zu Unsicherheit, mangelndem Kompetenzerfinden und Orientierungslosigkeit führt. Zusätzlich verschlimmern Sprachbarrieren diese Herausforderung und erschweren das Verständnis der Anforderungen, eine effektive Kommunikation und den Zugang zu wichtigen Informationen und Dienstleistungen.

Doch auch das *Nichtstun* wird als große Herausforderung von den Befragten angegeben, denn sie ziehen es vor, beschäftigt anstatt untätig zu sein und betonen das Bedürfnis nach einer Aufgabe und dem Gefühl, einen Beitrag zu leisten. Alexej beschreibt diese Herausforderung wie folgt:

¹ P. bezeichnet im Fall der Interviewzitate die Position des Textes in MAXQDA.

Aber ich mache nichts (lacht). Was mache ich? NICHTS. Ich beschäftige mich mit den Kindern, den Enkeln, der Familie und das wars. Als Arbeit (lacht) kann man das nicht bezeichnen, das ist FAMILIENleben, sagen wir so. Anfangs war es für mich ÜBERHAUPT/ jetzt ist schon ein halbes Jahr vergangen, so hat man sich, sagen wir, langsam ADAPTIERT. Aber anfangs, auf der STELLE sitzen, (.) das war hart. (P. 72)

Aufgrund des Nichtstuns wird die eigene Lebensstruktur als schlecht empfunden, was mit dem Gefühl der Nutzlosigkeit einhergeht und die eigenen Handlungen sinnlos erscheinen lassen, wie Sofija ausführt:

Hier habe ich sehr viel Freizeit, in der ich NICHTS ZU TUN habe. Ich kann sie mit nichts NÜTZLICHEM, interessantem füllen. Das heißt (..) es gibt kein VERLANGEN irgendwas Besonderes zu tun. Das heißt es ist irgend so ein Gefühl von SINNLOSIGKEIT, es gibt keine Ziele. (P. 38)

In diesem Zusammenhang wird die Abwehrstrategie der Unterdrückung am häufigsten erwähnt, bei der die Befragten ihre Gedanken an den Krieg aktiv unterdrücken oder versuchen, sich durch beliebige Aufgaben abzulenken.

Zu den Herausforderungen der Subkategorie *Kinder/Familie* gehören unter anderem die Pflege eines*einer kranken Ehepartners*Ehepartnerin, die Übernahme neuer Rollen innerhalb der Familienstruktur und der damit einhergehenden Verantwortungsübernahme für Familienmitglieder sowie die Integration der Kinder in ein neues Schulsystem. Diese Betreuungsaufgaben und das Zusammenleben haben oft erhebliche Auswirkungen auf das Privatleben und Wohlbefinden der Befragten, da sie deshalb keine Zeit für Sprachkurse oder die Arbeitssuche haben und aufgrund mangelnden Rückzugsmöglichkeiten wenig Zeit für sich alleine haben.

Vor allem das *Leben im Lager* hat sich mit Kindern um ein Vielfaches erschwert, da es an geeigneten Nahrungsmitteln und Lebensbedingungen für kleine Kinder mangelte. Doch auch für die erwachsenen Befragten gestalteten sich die oft beengten oder überfüllten Zimmer, die eingeschränkte Privatsphäre sowie die ungenügenden Schlafmöglichkeiten oft als schwierig. Im Zusammenhang mit den *Prozessen im Lager* wird vor allem die Ermangelung von Informationen hinsichtlich des Lebens im Aufnahmeland betont, um die neue Umgebung verstehen, die mit der Migration verbundenen Prozesse bewältigen und sich in die lokale Gesellschaft integrieren zu können. Daraus resultierten Gefühle der Anspannung und Unsicherheit, „[w]eil du nicht verstanden hast, was du tun sollst, wohin du dich bewegen sollst. Also schon so nach einigen STUNDEN dieser ganzen Unverständnisse (lacht), in der Hysterie,

dort ging irgendwas irgendwie voran, aber sehr langsam (.) aus dieser Geschichte heraus.“ (Larissa, P. 16). Diese unzureichende Klarheit des Registrierungsprozesses wird durch fehlende Kommunikation bedingt, denn den Teilnehmer*innen wurden die Dokumente abgenommen, ohne dass sie klare Anweisungen erhielten, wie sie weiter vorgehen sollten. Auch mangelte es an allgemeiner Organisation des Prozesses, was sich einige Befragte durch die Überforderung der Freiwilligenhelfer*innen aufgrund der hohen Anzahl an Geflüchteten und deren Anforderungen erklären. Allerdings werden auch positive Aspekte von den Teilnehmer*innen hervorgehoben, wie die Anwesenheit von Ärzt*innen, Dolmetscher*innen und unterstützenden Behörden in den Lagern. Dank Institutionen wie dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) wurden ihre Dokumente schnell formalisiert und die Hilfe von Freiwilligen erleichterte das Leben im Lager.

Unterstützung. Die induktive Oberkategorie *Unterstützung* wird ausnahmslos von allen Teilnehmer*innen erwähnt und ihre Wichtigkeit nachdrücklich betont. Ohne im Interviewleitfaden abgefragt worden zu sein, ist sie dennoch die gesamte gesehen am vierthäufigsten codierte Kategorie. Die Befragten drücken ihre Dankbarkeit für die umfassende Unterstützung von *Freiwilligen* aus, die sie während ihres Migrationsprozesses erhalten haben, wie beispielsweise durch Hilfe bei den Dokumenten, Übersetzungsdienste, Terminvereinbarungen und die Bereitstellung notwendiger Ressourcen. Das Engagement, die Freundlichkeit und die Bereitschaft der Freiwilligen, die Geflüchteten über das normale Maß hinaus zu unterstützen, werden besonders hervorgehoben. Freiwillige Helfer*innen und bestimmte Organisationen, wie die Diakonie und das DRK, hatten einen bedeutenden positiven Einfluss auf die Erfahrungen der Befragten, wie Yulia erzählt:

Freiwillige machen vielleicht mehr als 70% der Hilfe hier aus, vielleicht sogar 90% würde ich sagen. FÜR MICH PERSÖNLICH hat die Freiwilligenhilfe praktisch IN ALLEM eine Rolle gespielt, einfach in allem. Angefangen/ Überall, ich weiß nicht/ Einfach der Aufenthalt hier, Unterkunft, Schule, Krankenhäuser, ich weiß nicht wo, Job Center, im Lager, überall Freiwillige, überall ihre Hilfe, ihre BERATUNG, ihre Übersetzungen. Das ist einfach/ Ohne sie wäre es hier einfach UNMÖGLICH. Weil sie in keiner Behörde einen ÜBERSETZER bereitgestellt haben (.) das ist überhaupt nicht normal. (P. 119)

Die kollektive Unterstützung durch *Verwandte und Freunde* wird ebenfalls als entscheidend beim Meistern der migrationsspezifischen Herausforderungen angesehen. Insbesondere Lesja, eine Verwandte aller Befragten, die sowohl Deutsch als auch Russisch

spricht, spielt eine wesentliche Rolle bei der Bereitstellung verschiedener Formen von Hilfe, wie z. B. Übersetzung, Begleitung zu Terminen, Sicherung von Wohnraum, Beschaffung von Dokumenten und moralischer Unterstützung. In diesem Zusammenhang wird häufig die Copingstrategie des praktischen Hilfesuchts erwähnt, auf dessen Grundlage die Befragten das Gefühl haben, schwierige Aufgaben bewältigen zu können.

Eine weitere wichtige Unterstützungsquelle stellt der *Staat* dar, denn dieser bietet den Befragten gute Sozialleistungen, einen Zugang zur Gesundheitsversorgung sowie Medikamenten und kostenlose Sprachkurse. Die staatliche Unterstützung bewirkt bei den Befragten das Gefühl der finanziellen Sicherheit, die Zufriedenheit mit der physiologischen Versorgung und die allgemeine Zufriedenheit in Deutschland. Allerdings weist ein Befragter darauf hin, dass aufgrund bundeslandabhängiger Unterschiede in dem staatlichen Unterstützungssystem seine Erfahrungen in Bayern und Hamburg divergieren.

Explizit betont wird auch die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der *Mitmenschen*, die einen starken Wunsch zu helfen haben. Sie erkundigen sich bei den Befragten, ob sie Hilfe benötigen, bieten Ressourcen an und helfen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Die Mitmenschen werden als verständnisvoll und mitfühlend beschrieben, die die Befragten mit Respekt und Einfühlungsvermögen behandeln. Außerdem organisieren lokale Netzwerke Versammlungen, um den Teilnehmer*innen die Integration in die Gemeinschaft zu erleichtern.

Zugehörigkeit. Diese Unterstützung seitens der Mitmenschen und die Interaktionen mit ihnen bewirken das *Zugehörigkeitsgefühl* bei den Befragten, denn sie fühlen sich akzeptiert und willkommen. Die Mitmenschen bemühen sich, die sprachlichen und kulturellen Barrieren zu überbrücken, zeigen ernsthaftes Interesse und lächeln stets. Die Teilnehmer*innen geben an, keine Unterschiede in der Behandlung aufgrund ihrer Nationalität wahrzunehmen oder sich fremd zu fühlen. Aleksandr beschreibt das folgendermaßen:

Im Vergleich zu der Ukraine ist der Lebensstandard ganz anders, scheinbar ist nichts Besonderes, aber (.) bei uns ist das alles anders (seufzt). Bei uns sind die VERHÄLTNISSE anders, bei ihnen ist es irgendwie/ Es ist nicht so, dass man sich gegenseitig nicht liebt oder so. Bei uns ist alles einfach irgendwie (.) NICHT SO. Aber hier scheint alles BEHUTSAM, alle KÜMMERN sich umeinander. Und es ist nicht so, dass es/ Man sieht, wenn es GESPIELT ist, wenn Leute besser wirken wollen als sie tatsächlich sind. Sie haben uns sehr gut behandelt. (P. 5)

Dennoch berichten einige Befragte auch von beobachteten *kulturellen Unterschieden* hinsichtlich Mentalität, Werten und Prioritäten, die die Integration in die deutsche Gesellschaft

erschweren. Es wird eine Zurückhaltung der Deutschen festgestellt, enge Freundschaften zu schließen oder sie zu privaten Treffen einzuladen. Die Einschränkung beim Aufbau tiefer sozialer Beziehungen aufgrund von Sprachbarrieren oder kulturellen Unterschieden schmälern das Zugehörigkeitsgefühl und das Wohlbefinden.

5.2. Sorgen

Der thematische Schwerpunkt der *Sorgen* gliedert sich in die induktiv gewonnenen Oberkategorien *Zukunft*, *Kinder / Familie*, *Sprache*, *Arbeit* und *Stabilität* auf. Die Sorgen der Teilnehmer*innen wurden mit einer Ad-hoc-Frage erfasst und wurden gesamt gesehen nur selten codiert. In diesem Zusammenhang interessant scheint die Beobachtung, dass der thematische Schwerpunkt der *Hoffnungen* um knapp das Dreifache häufiger codiert wurde, obwohl dieser ebenfalls mit lediglich einer Ad-hoc-Frage erkundet wurde.

Zukunft. Sorgen um die *Zukunft* wurden von sieben der neun der befragten Personen genannt und bildet die am häufigsten codierte Oberkategorie. Die Teilnehmer*innen berichten in einem ständigen Zustand der Unsicherheit und Ungewissheit zu leben, da unklar ist, wie sich die Situation in der Ukraine entwickeln wird und welche Lebensbedingungen dort vorherrschend sein werden. Die Ungewissheit ihrer Situation macht es ihnen schwer, langfristige Pläne zu machen und fundierte Entscheidung über ihr zukünftiges Leben zu treffen. Sie leben von Tag zu Tag, können sich keine stabile Zukunft vorstellen und machen sich Sorgen über die politische Situation und die Unwägbarkeiten, die vor ihnen liegen. Damit zusammenhängend geht die Abwehrstrategie der Unterdrückung einher, um den als schwierig erlebten Kontrast zwischen ihrer derzeitigen sicheren Umgebung und den Unruhen in ihrem Heimatland bewältigen zu können.

Kinder / Familie. Gleichermaßen sorgen sich die Teilnehmer*innen um ihre *Kinder / Familie*. Die Befragten äußern sich besorgt und ängstlich über die Zukunft und das Wohlergehen ihrer Familienmitglieder, insbesondere ihrer Kinder. Zum Ausdruck kommt es durch Sorgen über die Integration ihrer Kinder in die neue Umgebung und die potentiell traumatischen Auswirkungen des Krieges. Doch auch die Sicherheit und das Wohlergehen ihrer Familienmitglieder, die sich noch in der Konfliktzone befinden, beunruhigt die Befragten stark. Sie fürchten ebenfalls die möglichen Auswirkungen des Konflikts auf ihre Beziehungen und die Gefahr, sich von ihren Familien und Partner*innen zu entfremden.

Sprache, Arbeit, Stabilität. Die Kategorien *Sprache*, *Arbeit* und *Stabilität* kommen vergleichsweise selten im Themenbereich der Sorgen zur Sprache, denn sie bilden vielmehr die

Hoffnungen der Befragten. Dennoch werden Sorgen über das Sprachenlernen und die Sprachbeherrschung zum Ausdruck gebracht, da Sprachkenntnisse für verschiedene Aspekte als entscheidend anerkannt werden, unter anderem für ihre beruflichen Möglichkeiten und ihr allgemeines Wohlbefinden. Die Befragten äußern Bedenken hinsichtlich ihrer Berufsaussichten, weil sie angemessene Sprachkenntnisse als eine notwendige Voraussetzung dafür ansehen. Einige Teilnehmer*innen äußern außerdem Sorgen im Zusammenhang mit der Aufrechterhaltung stabiler Lebensbedingungen und dem Zugang zu notwendigen Gesundheitsleistungen und hoffen auf ihr Fortbestehen.

5.3. Bedürfnisse

Die Kategorien des Schwerpunkts der *Bedürfnisse* wurden nahezu vollständig aus der Theorie abgeleitet und systematisieren sich in die Oberkategorien *physiologische Bedürfnisse*, *Sicherheitsbedürfnisse*, *Autonomiebedürfnis*, *Verbundenheitsbedürfnis* sowie *Kompetenzbedürfnis*. Insgesamt entfallen knapp 1/4 der codierten Segmente auf dieses Thema, welches mit 16 Ad-hoc-Fragen ermittelt wurde, die wiederum die Grundlage für die thematischen und evaluativen Subkategorien bilden.

5.3.1. *Physiologische und Sicherheitsbedürfnisse*

Physiologische Bedürfnisse. Hinsichtlich der *physiologischen Bedürfnisse* äußern sich alle Befragten zufrieden mit der physiologischen Versorgung in Deutschland, einschließlich guter Qualität von Lebensmitteln, Wasser und Heizung. Sie schätzen die Verfügbarkeit und Vielfalt der Produkte sowie die Tatsache, dass die Grundbedürfnisse kostenlos oder zu angemessenen Preisen angeboten werden.

Sicherheitsbedürfnisse. Die *Sicherheitsbedürfnisse* werden durch die Subkategorien *medizinische Versorgung*, *Wohnsituation*, *Lebensstruktur*, *finanzielle Sicherheit* sowie die *beruflichen Chancen* abgebildet. Alle Befragten sind äußerst zufrieden mit der *medizinischen Versorgung*, wobei vor allem das Vorhandensein einer Krankenversicherung sehr geschätzt wird, da sie als Quelle der Stabilität und Unterstützung in schwierigen Zeiten angesehen wird. Es wird die Qualität der medizinischen Versorgung und der Dienstleistungen hervorgehoben, wobei gut ausgestattete Ambulanzen und Krankenhäuser erwähnt werden. Es werden jedoch auch Bedenken zu bestimmten Aspekten des medizinischen Systems geäußert, wie längere Wartezeiten, eingeschränkte Kommunikation resp. kürzere Konsultationszeiten mit den Ärzt*innen und Schwierigkeiten beim Zugang zu spezialisierter Versorgung. Außerdem wird

das Fehlen eines allgemeinen Verständnisses des Gesundheitssystems deutlich, das aus einem Informationsmangel resultiert. Auch hinsichtlich ihrer derzeitigen *Wohnsituation* äußern sich die Befragten zufrieden und schätzen die Bemühungen ihrer Vermieter*innen, ihnen eine komfortable Unterkunft zu bieten. Sie beschreiben ihre Häuser oder Wohnungen als ideal, mit guten Bedingungen und allen notwendigen Einrichtungen. Die Teilnehmer*innen schätzen sich glücklich, eine Unterkunft gefunden zu haben, denn sie charakterisieren die Wohnungssuche als „nicht nur schwer, das war (.) überhaupt ziemlich unmöglich“ (Yulia, P. 51).

In Bezug auf die Zufriedenheit mit ihrer aktuellen *Lebensstruktur* fallen die Bewertungen nicht ganz so positiv aus, denn fünf der neun Befragten empfinden ihre Lebensstruktur als schlecht. Sie erwähnen, dass sie Schwierigkeiten haben, sinnvolle Aktivitäten zu finden, insbesondere aufgrund von Arbeitslosigkeit, des Fehlens von Sprachkursen oder wenn sie aufgrund von Betreuungspflichten nur wenig Zeit haben. Die schlechte Lebensstruktur hängt besonders stark mit der Herausforderung des *Nichtstuns* zusammen, was das folgende Beispiel von Larissa verdeutlicht:

Wir hängen ständig in diesen vier Wänden rum. Also jeder findet sich irgendeine Aufgabe, damit man sich mit irgendwas BESCHÄFTIGT, weil wir früher alle gearbeitet haben, alle sind zur ARBEIT gegangen, alle hatten eigene Verpflichtungen außer den HÄUSLICHEN, die wir jetzt verrichten, es gab noch ARBEIT und irgendwelche Momente. Jetzt gibt es keine ARBEIT, du versuchst dich mit irgendwas zu BESCHÄFTIGEN. Ich suche mir Fahrten zu irgendwelchen Supermärkten oder irgendwelche Treffen (lacht) mit meiner Cousine, lass uns treffen, wir müssen zur Versicherungsgesellschaft fahren, sonst irgendwohin. Das heißt, wir suchen einen GRUND (lacht) (.), um aus diesen vier Wänden auszubrechen, weil es tatsächlich schwierig ist. (P. 113)

Das unstrukturierte Leben und das Nichtstun aufgrund des Mangels an Arbeit und Aktivitäten beeinträchtigen das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen besonders stark, denn damit gehen fehlende Motivation sowie Gefühle der Sinn- und Ziellosigkeit einher, wie Sofija beschreibt:

Ich habe tatsächlich nichts zu tun und das deprimiert mich, weil wenn es keine Bewegung gibt. Es ist so ein Gefühl, dass du einfach EINGEFROREN bist und du Zeit verlierst. Du tust nichts und (..) das Leben geht, aber du bist wie auf Pause. Ich kann ja mein Leben nicht einfach pausieren. Und ich verstehe überhaupt nicht, was ich mache, wofür das alles ist. Irgendwelche solche Momente, dass das Leben geht, Zeit vergeht,

aber ich EINFACH (.) nichts mache. Ich verschwende meine Zeit. (.) Aber das deprimiert mich. (P. 21)

In diesem Zusammenhang ist die Bewältigungsstrategie der Situationsakzeptanz besonders häufig zu beobachten:

Wir haben keine andere Wahl. DAS WARS (lacht). Es gibt keine andere Wahl. Man gewöhnt sich an alles, in seinem Leben, an das Gute und an das Schlechte, leider. Aber es gibt keine andere Wahl. (...) Wohin soll man laufen, was soll man tun? Was soll man tun (lacht)? Was kann ich ändern? NICHTS. Leider. Wir haben, was wir haben (lacht), wie man es in der Ukraine sagt. Ich habe mich schon irgendwie dran gewöhnt um sieben Uhr aufzustehen, ich öffne die Augen, gehe in die Küche, mache Kaffee (.) und dann nehme ich eine Zigarette, trinke Kompott und so weiter. Und schon ist jeden Tag das gleiche, natürlich (.) deprimiert das SEHR, aber man hat keine Wahl. (Alexej, P. 74)

Hinsichtlich der *finanziellen Sicherheit* schätzen die befragten Personen die finanzielle Unterstützung, die sie in Deutschland erhalten. Sie fühlen sich abgesichert, da sie damit ihre Grundbedürfnisse wie Nahrung und Wohnraum befriedigen können. Allerdings nehmen einige Teilnehmer*innen aufgrund ihrer derzeitigen finanziellen Situation auch Einschränkungen wahr und äußern den Wunsch nach mehr finanzieller Freiheit oder Ressourcen, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Dabei rechnet sich lediglich eine Person *gute berufliche Chancen* aus, während die anderen Teilnehmer*innen sie entweder als schlecht bewerten oder dahingehend unsicher sind. Mehrere Befragte erwähnen spezifische Einschränkungen, die ihre Beschäftigungsaussichten beeinträchtigen, wie das fortgeschrittene Alter oder gesundheitliche Probleme, die die Art der Arbeit, die sie ausüben können, einschränken. Auch in diesem Zusammenhang sind Sprachbarrieren eine häufig genannte Herausforderung, die die Kommunikation, das Verständnis der Arbeitsanforderungen und die Suche nach einer geeigneten Stelle erschweren und auf dessen Grundlage sich die Befragten schlechte Erfolgchancen ausrechnen. Doch auch die fehlende Hilfestellung beim Zugang zu Sprachkursen und zum Arbeitsmarkt entmutigt einige der Befragten:

Damit ich hier eine ANSTELLUNG bekomme, muss ich die SPRACHE lernen, damit ich MINIMUM irgendein/ damit ich mit Leuten kommunizieren kann, damit ich verstehen kann, was sie von mir wollen (.) und damit sie mir erklären können, was zu tun ist oder sonst etwas. Meine Frau ist jetzt krank, ich kann jetzt nicht arbeiten. Außerdem, wenn ich beim JOB CENTER wäre, würden sie mich zu Deutschkursen

schicken. Aber das SOZIALAMT schickt einen nicht, leb wie du willst. Wenn du willst, schlaf tagsüber, wenn du willst/ Ich kann keinen Job bekommen, (.) weil mich ohne Sprachkenntnisse keiner nehmen wird. Obwohl wir eine Arbeitserlaubnis haben, sie erlauben einem zu arbeiten. (Aleksandr, P. 53)

Andere Teilnehmer*innen äußern sich unsicher über ihre Aussichten am Arbeitsmarkt in Deutschland und verweisen auf einen Mangel an Informationen über verfügbare Stellen und die Anforderungen für diese Stellen. Trotz der Herausforderungen und Ungewissheiten sind vor allem die jüngeren Befragten positiv eingestellt und äußern sich optimistisch, da sie sich Unterstützung und Beratung seitens der Behörden erhoffen und bereit sind, ihre Qualifikationen und Fähigkeiten durch Kurse oder Schulungen zu verbessern.

5.3.2. *Psychologische Bedürfnisse*

Autonomiebedürfnis. Das *Bedürfnis nach Autonomie* wird durch die Subkategorien *Entscheidungs-/ Handlungsfreiheit*, *freie Lebensgestaltung* und *Handlungszwang* abgebildet. Sieben der neun Befragten berichten über einen Mangel an *Entscheidungs-/ Handlungsfreiheit* aufgrund ihrer Abhängigkeit von staatlichen Strukturen in Deutschland, die ihnen vorschreiben, was sie zu tun und wohin sie zu gehen haben. Sie äußern den Wunsch nach finanzieller Unabhängigkeit und Autonomie, da sie sich sicherer und selbstbewusster fühlten, als sie in der Ukraine die Freiheit hatten, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Die Befragten haben das Gefühl, dass sie sich an staatliche Vorschriften halten und an Pflichtkursen und -terminen teilnehmen müssen, was ihre Entscheidungsfreiheit einschränkt. Sie glauben auch, dass sie sich vollständig fühlen würden, wenn sie fließend Deutsch sprechen und eine Beschäftigung finden könnten, da ihnen dies mehr Freiheit und Unabhängigkeit verschaffen würde.

Ähnliches gilt im Hinblick auf die *freie Lebensgestaltung*, die sieben der neun befragten Personen als nicht gegeben empfinden. Für die Teilnehmer*innen ist die Freiheit, ihr Leben selbst zu gestalten, eng mit finanzieller Stabilität und der Aussicht auf ein besseres Leben verbunden ist. Sie fühlen sich jedoch häufig durch finanzielle, rechtliche oder bürokratische Faktoren eingeschränkt, die ihre Wahlmöglichkeiten und Lebensentscheidungen begrenzen. Häufig wird der Wunsch geäußert, die Kontrolle über ihren eigenen Lebensunterhalt zu haben und nicht mehr vom Staat oder dem Sozialsystem abhängig zu sein. Alexej schildert die in diesem Zusammenhang einhergehenden Gefühle der Sinn- und Nutzlosigkeit folgendermaßen:

Dort lebst du, hier hältst du dich nur auf, das ist der Unterschied. Das ist ein ganz anderes Leben, ein ganz anderes GEFÜHL. Dort lebst du tatsächlich. Dort (lacht) wachst du auf

und du hast schon im Kopf, aha das werde ich heute machen, das werde ich, dort werde ich hin. Sogar ein Monat, eine Woche im Voraus planst du schon irgendwas, denkst du irgendwas. Und hier, was? Du wachst auf (lacht), wartest auf den Abend, legst dich schlafen, DAS WARS. Dasselbe. Du wartest auf einen Brief (lacht), wartest bis deine Versicherung kommt, wartest bis dein Geld kommt. (P. 58)

Trotz fehlender Entscheidungs-/ Handlungsfreiheit und freier Lebensgestaltung spüren die Teilnehmer*innen keinen *Handlungszwang* aufgrund äußerer Faktoren oder der Umstände der Migration. Sie erkennen die Notwendigkeit der Befolgung der Regeln und Vorschriften des neuen Landes, des Sprachenlernens und der gesellschaftlichen Integration an, auch wenn dies nicht ganz freiwillig geschieht. In diesem Zusammenhang kommt die Bewältigungsstrategie der Situationsakzeptanz häufig zum Einsatz.

Verbundenheitsbedürfnis. Das Bedürfnis nach Verbundenheit wird mit den beiden Subkategorien *soziale Kontakte* und *Verbundenheit mit wichtigen Personen* erfasst. Alle befragten Personen empfinden ihre *sozialen Kontakte* in Deutschland als ungenügend, da sie nur begrenzte soziale Beziehungen zu Deutschen haben. Sie berichten, nur wenige Möglichkeiten zu haben, um mit Deutschen zu interagieren und nehmen die Deutschen als wenig sozial und oft abgrenzend in sozialen Interaktionen wahr. Sprachbarrieren stellen ein Hindernis für die Kontaktaufnahme mit Deutschen dar, was ihren Wunsch nach mehr sozialer Interaktion und Unterstützung, das Bedürfnis nach Verständnis und Anpassung an das Leben in Deutschland behindern. Lediglich zwei der Befragten geben an, Trost und Unterstützung im Austausch mit anderen Ukrainer*innen zu finden, die sie in Organisationen wie dem Diakonie-Café treffen. Doch der größte Teil ihrer Kommunikation findet innerhalb ihrer eigenen Familie statt, wodurch sich die Teilnehmer*innen in ihrem sozialen Umfeld eingeschränkt fühlen und den Wunsch nach sinnvollen Kontakten außerhalb des Familienkreises äußern, wie Sofia markant zum Ausdruck bringt:

(seufzt) Hauptsächlich verbringe ich meine Zeit zu Hause, mit meinem Kind, manchmal treffe ich meine Cousine. Das sind Glücksmomente (lacht). Ich kann alleine, ohne Kind, ohne Eltern rausgehen und einfach mit einem Menschen sprechen. (..) Sich unterhalten (..) über verschiedene Themen. Es ist wie ein AUSGANG ins Licht, wie ein Schluck frischer Luft. (P. 91)

Trotz der Herausforderungen fühlen die Befragten eine emotionale *Verbundenheit mit wichtigen Personen* in ihrem Leben, z. B. mit ihren Kindern, Ehepartner*innen, Verwandten und Freunden in ihrem Heimatland. Sie kommunizieren regelmäßig über Telefonanrufe und

schätzen die Wärme und Unterstützung, die sie bei diesen Kontakten erfahren. Die in diesem Zusammenhang häufig auftretende Bewältigungsstrategie des emotionalen Hilfesuchts zeigt sich dadurch, dass die Befragten die Wichtigkeit von persönlichen Begegnungen, den Austausch von Gedanken und Gefühlen sowie die emotionale Unterstützung durch vertraute Personen für die Bewältigung der migrationsspezifischen Schwierigkeiten betonen. Allerdings kommen auch Gefühle der Einsamkeit und der Abkoppelung zur Sprache, denn einige der Teilnehmer*innen äußern das Fehlen von emotionalen und körperlichen Kräften, um sich auf Gespräche einzulassen oder Interesse am Leben anderer zu zeigen.

Kompetenzbedürfnis. Das *Bedürfnis nach Kompetenz* wird durch die evaluativen und analytischen Subkategorien *Sinnhaftigkeit eigener Handlungen* als Ausdruck des Kohärenzgefühls, *Wichtigkeit von Sprachkenntnissen*, *Möglichkeiten des Spracherwerbs*, *Kompetenzempfinden im Handeln* sowie empfundene *Aufgabenbewältigung* abgebildet. Hinsichtlich der *Sinnhaftigkeit eigener Handlungen* glauben mit der Ausnahme einer Person alle der Befragten, dass ihre derzeitigen Aktivitäten und Bemühungen im Gastland sinnvoll sind, weil sie ihr Leben und ihre Zukunft gestalten. Trotz des Wunsches, in ihr Heimatland zurückzukehren, erkennen sie die Notwendigkeit, sich im Aufnahmeland zu etablieren und günstige Bedingungen für ihr Wohlbefinden zu schaffen. Obwohl das Nichtstun und die schlechte Lebensstruktur die eigenen Handlungen sinnlos erscheinen lassen, sind sich die Teilnehmer*innen ihrer Verantwortung gegenüber ihren Kindern und Familienmitgliedern bewusst und betrachten ihre Sicherheit als den wichtigsten Motivator für ihre Handlungen.

Sprachkenntnisse konnten in den Interviews als zentraler Faktor für das Kompetenzbedürfnis der Teilnehmer*innen identifiziert werden, denn die Herausforderung der fehlenden Sprachkenntnisse bedingt Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen. Dazu gehören das Weltverständnis, alltägliche Dinge wie das Einkaufen oder der Zugang zu medizinischer Hilfe, die Arbeitssuche, das Zurechtfinden und Wohlbefinden, sowie die Selbstsicherheit, Integration und der Selbstwert. In diesem Zusammenhang berichten die Befragten von Gefühlen der Minderwertigkeit, Hilflosigkeit und Unsicherheit aufgrund ihrer mangelnden Kommunikationsfähigkeit, was ebenfalls zur schlechten Bewertung ihrer sozialen Kontakte und des Kompetenzempfindens beiträgt.

Allerdings bewerten lediglich zwei der befragten Personen die *Möglichkeiten des Spracherwerbs* als gut. Viele Befragte äußern ihre Frustration über die begrenzte Verfügbarkeit von Sprachkursen und die langen Wartelisten. Sie erwähnen, dass es schwierig ist, verfügbare Kurse zu finden, weshalb sie auf selbstgesteuertes Lernen zurückgreifen. Dies gestaltet sich allerdings oft als schwierig aufgrund von Betreuungspflichten oder dem fortgeschrittenen Alter,

welches die Merkfähigkeit beeinträchtigt. Gerade die Interaktion mit Muttersprachler*innen wird als wichtig angesehen, um das Sprachverständnis allmählich verbessern zu können, aber auch um die deutsche Lebensweise zu verstehen und die Integration zu fördern.

Das *Kompetenzempfinden* der Befragten wird von ihren Fähigkeiten in bestimmten Bereichen, ihrer Anpassung an neue Umgebungen, ihrer Bereitschaft, neue Fähigkeiten zu erlernen und zu erwerben, und ihrer Wahrnehmung der eigenen Fortschritte und Verbesserungen im Laufe der Zeit beeinflusst. Die Hälfte der Teilnehmer*innen gibt an, sich in ihrer aktuellen Situation kompetent zu fühlen und glaubt, dass sie ihre Situation effektiv bewältigt hat. Die Befragten betonen greifbare Errungenschaften wie das Wohnen in einer komfortablen Wohnung, die Pflege guter Beziehungen und die Fähigkeit zur Aufgabenbewältigung als Quellen des Vertrauens in ihre Kompetenz. In diesem Zusammenhang wird der Willensstärke eine große Rolle zugeschrieben, die sich im anpassungsfähigen und proaktiven Ansatz im Umgang mit den Lebensumständen der Befragten äußert. Allerdings bringt die andere Hälfte der befragten Personen ein Gefühl der Inkompetenz oder begrenzten Kompetenz zum Ausdruck, insbesondere in unbekannten Gebieten, da es ihnen an Informationen und Wissen mangelt, wie Yulia ausführt:

Kompetenzen nein, weil man die INFORMATION nirgendwo her nehmen kann. ICH weiß zumindest nicht, woher man sie nehmen kann. Wir KÖNNEN KEINE Zeitung lesen, irgendwelche Internetseiten, wir wissen nicht, welche Internetseite man FINDEN sollte, wo man das nachlesen kann. Sehr wenig, sehr wenig. Vielleicht gab es das anfänglich irgendwo, aber vielleicht/ vielleicht gab es das auch nicht, ich weiß es nicht. Als wir im LAGER waren (..) dass sowas zu uns/ Man hat uns einfach EINKUARTIERT, ernährt und sowas. ES GAB KEINEN solchen Bildungsprozess im Hinblick auf den Aufenthalt in Deutschland. Damit wir irgendwas verstehen können, wo wie was abläuft, wie alles arrangiert ist (.) hier im Leben. In dieser Hinsicht nein, ich habe keine Kompetenzen. (P. 96)

Hinsichtlich der empfundenen *Aufgabenbewältigung* äußern die meisten der Befragten ein Vertrauen in ihre Fähigkeiten, schwierige Aufgaben und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen, das aus positiven Ergebnissen und Erfolgen resultiert, wie beispielsweise dem Kauf von Fahrkarten oder der Eröffnung eines Bankkontos. Einige der Teilnehmer*innen führen ihren Erfolg bei der Aufgabenbewältigung auf die Hilfe und Unterstützung zurück, die sie von anderen erhalten haben und erkennen die entscheidende Rolle an, die diese bei der Bewältigung ihrer Aufgaben gespielt haben. Aber auch in diesen Fällen ist die Bereitschaft vorhanden, sich

anzustrengen, und es werden persönliche Grenzen anerkannt, während gleichzeitig überraschende Momente der Selbstständigkeit und des erfolgreichen Abschlusses von Aufgaben trotz Unsicherheiten und Selbstzweifeln hervorgehoben werden. In diesem Zusammenhang wird häufig die Wichtigkeit der Widerstandsfähigkeit und Entschlossenheit betont, um Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können.

5.4. Hoffnungen

Der thematische Schwerpunkt der *Hoffnungen* gliedert sich in die induktiv gewonnenen Oberkategorien *Sprachkenntnisse*, *Integration*, *Arbeit*, *Beschäftigung*, *Unabhängigkeit*, *(Seelen-)Frieden*, *Familienzusammenführung*, *Rückkehr* und *Sonstiges* auf, die teilweise in enger Wechselwirkung stehen. Unter *Sonstiges* finden sich Themen, die verhältnismäßig selten zur Sprache kommen, wie *Selbstverwirklichung*, *Lebensgenuss*, *Gesundheit* und die *Entfaltung der Kinder*. Obwohl die Hoffnungen der Teilnehmer*innen mit nur einer Ad-hoc-Frage erfasst wurden, bilden sie die insgesamt am dritthäufigsten codierte Kategorie.

Sprachkenntnisse und Integration. Sich *Sprachkenntnisse* anzueignen, ist die am häufigsten und von allen Befragten geäußerte Hoffnung. Sie betonen, dass Sprachkenntnisse für eine effektive Kommunikation, das Verständnis der lokalen Kultur, die Integration in die Gemeinschaft und die Wahrnehmung von Beschäftigungsmöglichkeiten unerlässlich sind. Doch sie betrachten den Spracherwerb ebenfalls als ein Mittel, um ihren Horizont zu erweitern, sich produktiv zu fühlen und sich auf persönlicher und beruflicher Ebene weiterzuentwickeln. Gerade im Hinblick auf den Wunsch nach *Integration* und authentischen sozialen Beziehungen hoffen die Teilnehmer*innen auf die Verbesserung ihrer Sprachkompetenz, da es als Mittel zur vollen Teilhabe, zur Informationsbeschaffung und zum Verständnis lokaler Bräuche und Traditionen angesehen wird. Die soziale Integration wird als ein wichtiger Aspekt ihres allgemeinen Wohlbefindens angesehen, denn der Aufbau sinnvoller Beziehungen und Verbindungen innerhalb der Gemeinschaft wird als wertvoll und förderlich für ihr Zugehörigkeitsgefühl empfunden. Aleksandr bringt das folgendermaßen zum Ausdruck:

Wenn ich die Sprache könnte, wäre es viel einfacher. (4) Reintegration bedeutet an der Gesellschaft teilnehmen, richtig? Nicht nutzlos sein, sagen wir es so, kein Ballast sein. Dafür braucht es Sprachkenntnisse. Nicht nur Sprachkenntnisse, das sind Sprachkenntnisse, dann über das Volk lernen, in welchem du lebst, (.) ihre Traditionen und (.) ihre Feste, ihre Lebensweise, einfach in ihre Mentalität eintauchen. (P. 107)

Arbeit und Beschäftigung. Die Hoffnung auf *Arbeit* steht den Sprachkenntnissen in nichts nach, da beide Faktoren eng miteinander verwoben sind. Obwohl die befragten Personen ihre beruflichen Chancen eher schlecht empfinden, äußern sie dennoch den Wunsch nach Arbeit, um sich produktiv zu fühlen. Sie sehen eine berufliche Beschäftigung als wesentlich für ihre persönliche Entwicklung, die Verbesserung ihrer Lebensqualität und die Sinnhaftigkeit an. Die damit einhergehende finanzielle Stabilität ist ein wichtiger Faktor ihrer empfundenen Autonomie und ihres Selbstwertgefühls. Viele erwähnen ihre Bereitschaft, in verschiedenen Berufen und Branchen zu arbeiten, aber sie äußern eine Präferenz für eine Arbeit, die ihrem beruflichen Hintergrund oder ihren Qualifikationen entspricht. Sie streben nach einer Arbeit, die ihnen ein Gefühl der Erfüllung, der *Selbstverwirklichung* und des Erfolgs vermittelt, um sich als Individuum voll zu entwickeln und auszudrücken. Doch fast genauso wichtig für die Befragten ist die Hoffnung auf *Beschäftigung* im Sinne von Aktivitäten, Aufgaben und Möglichkeiten, aus der Enge ihres Zuhauses auszubrechen. Sie suchen nach Bewegung, sei es durch Lernen oder Erledigungen, um dem Nichtstun und der schlechten Lebensstruktur entgegenzuwirken. Sie äußern den starken Wunsch, nützlich zu sein, anderen zu helfen, einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten und ein Gefühl der Erfüllung zu verspüren.

Unabhängigkeit. Die Befragten schildern, dass die Beherrschung der Sprache ihnen *Unabhängigkeit* und Freiheit verschaffen und sie in die Lage versetzen würde, verschiedene Verwaltungsverfahren zu bewältigen, ohne sich auf andere verlassen zu müssen. Sie äußern auch ihr Unbehagen darüber, auf externe Hilfe oder staatliche Unterstützung angewiesen zu sein, denn sie wollen eigenständig für sich selbst und ihre Familien sorgen können, ohne von anderen abhängig zu sein. Die Bedeutung von Eigenverantwortung und autonomen Entscheidungen für ihre Identität sowie ihr Selbstwertgefühl wird auch durch die Schilderung von Evgenia verdeutlicht:

Vielleicht ist für mich manchmal unangenehm diese Hilfe anzunehmen, weil ich mein GANZES Leben lang gewohnt bin, dass ICH jemandem helfe, ich war immer ein selbstständiger Mensch, der verdient hat, der/ Und jetzt in dieser Lage zu sein ist für mich ein bisschen (.) moralisch schwierig. (P. 18)

(Seelen-)Frieden. Die Befragten äußern einen starken Wunsch nach *Frieden*, sowohl in ihrem persönlichen Leben als auch in ihrem vom Krieg betroffenen Heimatland. Sie erhoffen ein Leben frei von Angst, Unruhe und dem ständigen Warten auf das Ende des Krieges. Das Bedürfnis nach einem Leben ohne Sorgen und der Möglichkeit, für die Zukunft zu planen, wird besonders hervorgehoben. Gegenwärtig fühlen sie sich aufgrund der Ungewissheit ihrer

Lebensumstände gezwungen, von Tag zu Tag zu leben und wünschen sich klare langfristige Perspektiven. Sie sind erschöpft vom Warten auf das Ende des Krieges und sehnen sich nach einer Rückkehr zu den Verhältnissen vor dem Konflikt.

Familienzusammenführung und Rückkehr. Hinsichtlich der *Familienzusammenführung* besteht die Hoffnung, bald wieder mit ihren Familienmitgliedern, einschließlich Ehepartner*innen, Kindern, Verwandten und Freunden, wiedervereint zu sein. Sie äußern eine tiefe Sehnsucht danach, ihre Verwandten persönlich zu sehen und mit ihnen zu sprechen, im Familienverbund zusammenzuleben und Entscheidungen über ihre Zukunft gemeinsam zu treffen. Aufgrund dessen äußern einige Teilnehmer*innen den Wunsch nach *Rückkehr* in ihre Heimat, denn die tiefen Wurzeln und wertvollen Erinnerungen vermitteln ihnen Gefühle der Vertrautheit und Verbundenheit. Zeitgleich erhoffen sie sich, ein Gleichgewicht zwischen ihrer Sehnsucht nach der Heimat und den Perspektiven an ihrem derzeitigen Wohnort zu finden.

Sonstiges: Lebensgenuss, Entfaltung der Kinder, Gesundheit. Innerhalb der Subkategorie des *Lebensgenusses* drehen sich die Hoffnungen der Befragten darum, ein Gefühl der Normalität, des Wohlbefindens und der Freude in ihrer neuen Umgebung zu erreichen. Sie hoffen auf ein normales und gutes Leben sowie auf eine verbesserte finanzielle Freiheit, um das Leben genießen und Freizeitaktivitäten nachgehen zu können. Außerdem ist die *Entfaltung der Kinder* ebenfalls bedeutsam für einige Teilnehmer*innen, damit sie sich weiterentwickeln und ihr Potenzial entfalten können. Gleichzeitig wird betont, dass ohne eine gute *Gesundheit* andere Wünsche und Ziele unbedeutend werden.

5.5. Konsequenzen

Der Schwerpunkt der *Konsequenzen* umfasst die drei Oberkategorien *Fluchterfahrungen*, *Lebenszufriedenheit* und *zukünftiger Verbleib* in Deutschland, die mit analytischen und evaluativen Subkategorien codiert wurden. Die Kategorie der *Fluchterfahrungen* entstand induktiv und umfasst die Subkategorien Flucht-/Kriegserfahrungen, Fluchtgründe sowie *Fluchtfolgen*, wobei in der vorliegenden Arbeit nur die *Folgen der Flucht* näher beschrieben werden. Die *Lebenszufriedenheit* und der *zukünftige Verbleib* in Deutschland sind deduktive Kategorien und wurden mit jeweils einer Ad-hoc-Frage ermittelt.

Fluchtfolgen. Die Teilnehmer*innen berichten von einer transformativen Wirkung ihrer Flucht, die sowohl positive als auch negative Aspekte beinhaltet. Sie betrachten ihre

Erfahrungen als wertvolle Lebenslektionen, die persönliches Wachstum, Kommunikation mit anderen, Anpassung an ungewohnte Bedingungen und die Bewältigung von Herausforderungen beinhalten. Einige der Teilnehmer*innen führen aus, wie ihre Migrationserfahrungen zu persönlichem Wachstum und erhöhter Widerstandsfähigkeit geführt haben, da sie aufgrund der Bewältigung von Herausforderungen stärker und zuversichtlicher geworden sind. Die Interviews spiegeln ebenfalls einen Werte- und Perspektivenwandel als Folge des Krieges oder der Erfahrung, in einem anderen Land zu leben, wider. Dazu gehören eine Neubewertung der persönlichen Freiheiten, der Einfluss äußerer Umstände auf ihr Leben und eine umfassendere Sicht auf die Welt. Allerdings werden auch die Auswirkungen der Migration auf die Beziehungen angesprochen, denn einige der befragten Personen fühlen sich nicht mit ihnen wichtigen Personen verbunden, da sie den Kontakt verloren haben. Dennoch empfinden sie ihre bisherigen Entscheidungen und Handlungen als sinnvoll, da sie damit die Sicherheit ihrer Familienangehörigen gewährleisten können.

Lebenszufriedenheit. Sieben der neun befragten Personen geben an, zufrieden oder eher zufrieden in Deutschland zu sein, was im Zusammenhang mit der finanziellen Stabilität und dem höheren Lebensstandard steht. Das gut ausgebaute und regelbasierte Unterstützungssystem in Deutschland, wie die Krankenversicherung und die Sozialbeihilfen, vermittelt den Teilnehmer*innen das Gefühl von Sicherheit und Fairness. Doch sie schätzen auch die Abwesenheit von Vorurteilen und die Toleranz in der deutschen Gesellschaft, die allgemeine Lebensqualität und die gut ausgebauten öffentlichen Verkehrsmittel. Unzufriedenheit wird durch die Einschränkung in der Entscheidungs-/Handlungsfreiheit und der freien Lebensgestaltung hervorgerufen, insbesondere durch die fehlende Lebensstruktur und Arbeit. Sie haben Schwierigkeiten beim Anpassen an die neue Gesellschaft und beim Aufbau von sozialen Beziehungen und fühlen sich verunsichert, insbesondere wenn sie auf staatliche Unterstützung angewiesen sind und am Existenzminimum leben.

Zukünftiger Verbleib. Hinsichtlich des *zukünftigen Verbleibs* in Deutschland fallen die Angaben gemischt aus, denn zwei Teilnehmer*innen geben an, in Deutschland bleiben zu wollen, während fünf nicht bleiben wollen und sich zwei Personen unsicher sind. Sehen die Personen mehr Zukunftsperspektiven und eine höhere Stabilität in Deutschland, so sind sie eher geneigt, zu bleiben. Doch auch Faktoren wie Familie, Vertrautheit, wirtschaftliche Bedingungen und persönliches Wohlbefinden werden abgewogen. Gerade der Wunsch nach Familienzusammenführung ist ein wesentlicher Aspekt in ihrer Entscheidungsfindung, denn die Befragten zögern vor allem ohne ihre Ehepartner*innen Zukunftspläne zu machen, weshalb sie keine endgültige Entscheidung treffen können. Außerdem erwähnen sie die in der Heimat

vorherrschende bessere wirtschaftliche Situation, das Gefühl der Zugehörigkeit, der familiären Bindungen und der Vertrautheit als Aspekte, die ihren Rückkehrwunsch bedingen. Alexej beschreibt das wie folgt:

Man möchte nach Hause. Dort ist Mama, dort ist Papa, dort (.) sind die Gräber meine ich, dort ist mein Bruder, der täglich anruft, dort kämpft mein Neffe irgendwo. (5) Sohn, Schwiegersohn, Wohnung, Autos und so weiter, du verstehst selbst. Dort ist ALLES. Hier ist es gut, aber zu Hause ist es besser. (P. 37)

5.6. Gruppenvergleich

Um verschiedene Perspektiven des individuellen Erlebens zu untersuchen, wurden die Personen in die drei Gruppen *Alleinstehende*, *Mehrgenerationenhaushalt Eltern* und *Mehrgenerationenhaushalt Großeltern* unterteilt. Damit konnte nicht nur der Einfluss des Alters, sondern auch der familiären Lebensverhältnisse auf das Antwortverhalten der verschiedenen Familienmitglieder erfasst werden.

Alleinstehende. Die Analyse der Interviews mit den *Alleinstehenden* zeigt, dass sie sich auf ihre Selbständigkeit, den Spracherwerb und ihre Hoffnung auf einen Arbeitsplatz konzentrieren. Die beiden Teilnehmerinnen haben keine nennenswerten Probleme mit der Bürokratie, der Familie oder dem Lagerleben, da sie für sich selbst verantwortlich sind. Im Gegensatz zu den anderen Befragten machten sie keine Aussagen über Zugehörigkeit oder kulturelle Unterschiede und äußerten nicht den Wunsch nach (Seelen-)Frieden. Sie sind mit ihrer Wohnsituation zufrieden, da sie alleine leben. Durch das Angebot von Sprachkursen sind sie beschäftigt, haben einen strukturierten Alltag und das Problem des Nichtstuns ist ebenso beseitigt wie der Wunsch nach einer Beschäftigung. Die Bedeutung von Sprachkenntnissen wird vor allem auf ihre Wirkung bei der Arbeitssuche zurückgeführt, wobei die Berufschancen zwar als unsicher, aber tendenziell positiv eingeschätzt werden. Die beiden Befragten sind die einzigen, die keinen Rückkehrwunsch äußern. Stattdessen betonen sie ihren Wunsch nach Unabhängigkeit und äußern die Absicht, in Deutschland zu bleiben, da sie hier eine Zukunftsperspektive für sich sehen.

Mehrgenerationenhaushalt Eltern. Die Auswertung der Interviews mit Frauen, die mit mindestens einem minderjährigen Kind und einem Elternteil zusammenleben, hat einige wichtige Erkenntnisse gebracht. Ein hervorstechendes Thema ist die Doppelbelastung dieser Frauen durch die alleinige Verantwortung sowohl für ihre Kinder als auch für ihre Eltern. Gerade mit Kindern im Flüchtlingslager zu sein, wurde als extrem belastend empfunden, da es

keine geeigneten Bedingungen für sie gab. Sie beschreiben die Herausforderungen der Entscheidungsfindung und der alleinigen Verantwortung, die sie in diesem Ausmaß nicht gewohnt waren, da normalerweise ihre Ehemänner die Entscheidungen trafen oder gemeinsam Lösungen gefunden wurden. Nun fühlen sich die Befragten für die Integration der Kinder, die Bewältigung der Bürokratie für sich sowie für ihre Eltern und alle anderen migrationsspezifischen Aspekte verantwortlich. Das Zusammenleben mit den Eltern wird teilweise als belastend empfunden, da es Anpassung erfordert und Generationenunterschiede mit sich bringt, die zu Spannungen aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen führen. Hinsichtlich der psychischen Befindlichkeit berichtet diese Gruppe am häufigsten von Gefühlen der Unsicherheit und Orientierungslosigkeit.

Die Teilnehmerinnen sind aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage, an Sprachkursen teilzunehmen, z. B. aufgrund von Kinderbetreuungspflichten, bürokratischen Aufgaben oder Schwierigkeiten beim Zugang zu Kursen. Folglich haben sie das Gefühl, dass ihnen eine angemessene Lebensstruktur und sinnvolle Aufgaben fehlen, sowohl in Bezug auf die Arbeit als auch auf das Sprachenlernen. Darüber hinaus werden Sprachkenntnisse als entscheidend für die Bewältigung des Alltags, das Wohlbefinden, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl angesehen. Der Mangel an Sprachkenntnissen und Informationen stellt für diese Gruppe die größte Herausforderung dar. Sie machen sich daher am meisten Sorgen um den Erwerb von Sprachkenntnissen, um ihre Zukunft und streben nach Unabhängigkeit vom Sozialsystem.

Zu den Beschäftigungsmöglichkeiten äußern sich die Teilnehmerinnen unterschiedlich. Während einige aufgrund ihrer Ausbildung gute Aussichten sehen, äußern andere Bedenken aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen oder eines Mangels an Informationen. Interessanterweise äußert nur diese Gruppe von Befragten ein einheitliches Gefühl der Kompetenz, das durch die positiven Ergebnisse, die sie in Deutschland erzielt haben, beeinflusst wird. Was die Zukunftspläne betrifft, so ist der Verbleib der Teilnehmerinnen in Deutschland ungewiss oder hängt von der Zusammenführung mit ihren Ehemännern ab, was die Bedeutung der Familienzusammenführung für ihre Entscheidungen unterstreicht.

Mehrgenerationenhaushalt Großeltern. Die Analyse der älteren Generation verdeutlicht den Ausschluss der Befragten von Sprachkursen, ihre starke Abhängigkeit von ihren Kindern und die Herausforderungen, mit denen sie aufgrund ihres Alters konfrontiert sind. Die Teilnehmer*innen berichten darüber, dass das Sozialamt sie nicht zu Sprachkursen einlädt und nicht versucht, sie zu integrieren:

Wir sind hergekommen, man hat uns in einen goldenen Käfig gesperrt. Die jüngeren Leute werden zu Sprachkursen geschickt, versuchen sie zu INTEGRIEREN. Aber uns ältere Leute, wir sind Pensionisten, (.) sitzt und wartet darauf, bis wir uns etwas für euch einfallen lassen. (Alexej, P. 66)

Altersbedingte Herausforderungen wie die Schwierigkeit, eine neue Sprache zu lernen, sich an eine andere Kultur anzupassen und die eingeschränkte Mobilität, vor allem in Bezug auf den in Deutschland wichtigen Internetzugang, tragen ebenfalls zu ihren Kämpfen bei. Das Fehlen von Informationen sehen sie hingegen nicht als drängendes Problem an, da sie sich in dieser Hinsicht auf ihre Kinder verlassen. Sie sind in vielerlei Hinsicht auf ihre Kinder angewiesen, z. B. bei bürokratischen Angelegenheiten, sprachlicher Unterstützung und moralischer Hilfe. Dabei wird das Zusammenleben mit Kindern und Enkelkindern sowohl als moralische Unterstützung als auch als Schwierigkeit angesehen.

Alle Teilnehmer*innen der älteren Generation betonten, wie schwierig das Leben im Lager für sie war. Interessanterweise sprechen sie im Durchschnitt über weniger Sorgen als die anderen Gruppen, wobei der Schwerpunkt auf der Sorge um die Kinder und Familie liegt. Ihre beruflichen Möglichkeiten sehen sie durch Faktoren wie mangelnde Sprachkenntnisse, gesundheitliche Einschränkungen und fortgeschrittenes Alter eingeschränkt, was unter anderem dazu beiträgt, dass sie keinen Wunsch nach Selbstverwirklichung äußern. Sprachkenntnisse werden vor allem für die Kommunikation, das tägliche Leben und die Arbeit als wichtig erachtet, aber auch um die Welt zu verstehen und die Integration zu erleichtern. Einen zukünftigen Aufenthalt in Deutschland können sie sich nicht vorstellen und verweisen auf die Schwierigkeiten eines Neuanfangs im Alter und fehlende Perspektiven. Die psychischen Zustände sind vor allem durch das Gefühl gekennzeichnet, aus ihrem bisherigen Leben herausgerissen worden zu sein. In Bezug auf Abwehr- und Bewältigungsstrategien zeigen die Teilnehmer*innen Akzeptanz ihrer Situation, suchen praktische Hilfe und wenden Unterdrückung zur Bewältigung der Stressoren an.

6. Diskussion

In der vorliegenden Studie zu den gelebten Erfahrungen von ukrainischen Flüchtlingen in Deutschland wurde zum einen untersucht, über welche Sorgen, Bedürfnisse und Hoffnungen die Befragten berichten, um einen tieferen Einblick in ihre Lebensrealität zu erhalten. Dabei wurden in die Ergebnisdarstellung auch Erkenntnisse einbezogen, die nicht vom Interviewleitfaden abgedeckt wurden, aber von den Teilnehmer*innen als wichtige

Bestandteile ihres individuellen Erlebens beschrieben wurden. Anhand der Ergebnisse wird deutlich, dass sich wechselseitig beeinflussende Postmigrationsstressoren und die Frustration von psychologischen und Sicherheitsbedürfnissen zu einem verminderten Wohlbefinden der Befragten beitragen. Zum anderen wurden im Gruppenvergleich Unterschiede in der individuellen Wahrnehmung des Erlebten in Abhängigkeit von den familiären Lebensverhältnissen der Befragten herausgearbeitet, wobei Frauen mit mindestens einem minderjährigen Kind und Elternteil sowie ältere Geflüchtete besonders unter den Migrationserfahrungen leiden. Aus diesem Grund wird im folgenden Teil ein besonderer Fokus auf die Diskussion von Herausforderungen und Bedürfnisfrustrationen gelegt, die sich negativ auf das Wohlbefinden der Befragten auswirken und somit die wichtigsten Aspekte abbilden, die in zukünftigen Unterstützungsprogrammen berücksichtigt werden sollten.

6.1. Zusammenfassung der Ergebnisse

Zu den *Herausforderungen* gehören die von allen Teilnehmer*innen angegebenen mangelnden Sprachkenntnisse. Dies behindert die Kommunikation, die Berufsaussichten, die Integration, den Zugang zur Gesundheitsversorgung und das Verständnis offizieller Dokumente. Fehlende Informationen und bürokratische Hindernisse tragen zu Unsicherheit und einem Gefühl der Inkompetenz bei. Nichtstun, die Schwierigkeiten bei der Betreuung von Familienangehörigen und die Lebensbedingungen in den Lagern kommen ebenfalls zur Sprache. *Unterstützung*, die von allen Teilnehmer*innen erwähnt wurde, kommt von Freiwilligen, Verwandten/ Freunden und Mitmenschen, die mit Dokumenten, Übersetzungen, Terminen und Ressourcen helfen und zum Zugehörigkeitsgefühl beitragen. Die *Zugehörigkeit* wird durch Akzeptanz, echtes Interesse und Bemühungen, kulturelle Barrieren zu überbrücken, gefördert. Aufgrund dessen fühlen sich die Befragten willkommen und akzeptiert, auch wenn sie feststellen, dass kulturelle Unterschiede und Sprachbarrieren den Aufbau tiefergehender sozialer Beziehungen erschweren.

Die Ungewissheit und Unsicherheit über die Zukunft ist eine der *Hauptsorgen* der Teilnehmer*innen. Sie äußern sich besorgt über die Entwicklung der Lage in der Ukraine und die dortigen Lebensbedingungen. Der Mangel an Stabilität macht es ihnen schwer, langfristig zu planen und fundierte Entscheidungen zu treffen. Im Alltag machen sie sich Sorgen über die politische Lage und die Ungewissheit, die vor ihnen liegt. Die Befragten machen sich ebenfalls Sorgen um die Zukunft und das Wohlergehen ihrer Familienangehörigen, insbesondere ihrer Kinder. Sie sorgen sich um die Integration ihrer Kinder in die neue Umgebung und um mögliche

traumatische Auswirkungen des Krieges. Die Sicherheit und das Wohlergehen von Familienmitgliedern, die sich noch in der Konfliktzone befinden, sind ebenfalls ein wichtiges Anliegen. Einige fürchten auch die Auswirkungen des Krieges auf ihre Beziehungen und das Risiko, sich von ihren Familien und Partner*innen zu entfremden. Darüber hinaus äußerten die Befragten Bedenken hinsichtlich ihrer Fähigkeit, Arbeit zu finden und sich in die Gesellschaft zu integrieren, sowie ihren Bedarf an mehr Informationen über die deutsche Sprache und Kultur. Die Aufrechterhaltung stabiler Lebensbedingungen und der Zugang zu den notwendigen Gesundheitsdiensten werden ebenfalls thematisiert, da die Teilnehmer*innen auf deren Fortbestand hoffen.

Die Krankenversicherung wird als eine Quelle der Stabilität und Unterstützung angesehen und die Qualität der *medizinischen Versorgung* wird geschätzt, auch wenn einige Bedenken hinsichtlich der Wartezeiten, der eingeschränkten Kommunikation mit den Ärzt*innen und der Schwierigkeiten beim Zugang zu spezialisierter Versorgung geäußert werden. Die Teilnehmer*innen sind auch mit ihrer *Wohnsituation* zufrieden und halten ihre Unterkünfte für ideal, da sie über gute Bedingungen und die notwendigen Einrichtungen verfügen, obwohl das gemeinsame Zusammenleben mit der Familie teilweise belastend ist. Allerdings haben sie Schwierigkeiten, sinnvolle Aktivitäten zu finden, was zu einer schlechten *Lebensstruktur* und dem Gefühl des *Nichtstuns* und der Ziellosigkeit führt. Die *finanzielle Sicherheit* wird geschätzt, aber es werden auch Einschränkungen und der Wunsch nach mehr finanzieller Freiheit geäußert. Die *Berufsaussichten* werden aufgrund von Faktoren wie Alter, gesundheitlichen Einschränkungen, Sprachbarrieren und mangelnder Unterstützung beim Zugang zu Sprachkursen und zum Arbeitsmarkt als schlecht oder unsicher eingeschätzt.

Die Teilnehmer*innen beschreiben einen Mangel an *Autonomie* und Freiheit in ihren Entscheidungen und Handlungen. Sie fühlen sich durch staatliche Strukturen und Vorschriften eingeengt, was ihre Wahlmöglichkeiten und Unabhängigkeit einschränkt und sie weniger selbstbewusst macht. Finanzielle Unabhängigkeit und die Beherrschung der deutschen Sprache werden als Mittel zur Erlangung von Autonomie und Freiheit angesehen. Trotz des Mangels an Freiheit fühlen sich die Befragten jedoch nicht zu bestimmten Handlungen gezwungen, da sie die Notwendigkeit sehen, Regeln zu befolgen und sich in die Gesellschaft zu integrieren. In Bezug auf das *Bedürfnis nach Verbundenheit* berichten die Teilnehmer*innen von unzureichenden sozialen Kontakten zu Deutschen, mit eingeschränkten Interaktionsmöglichkeiten und Schwierigkeiten beim Aufbau sinnvoller Beziehungen aufgrund von Sprachbarrieren. Die meisten sozialen Kontakte finden innerhalb der eigenen Familie statt, was zu dem Wunsch nach mehr sozialen Interaktionen außerhalb des Familienkreises führt.

Emotionale Bindungen zu wichtigen Personen wie Kindern, Ehepartner*innen und Freunden im Heimatland bieten Trost und Unterstützung, obwohl auch Gefühle der Isolation zum Ausdruck gebracht werden. Sprachkenntnisse werden als entscheidend für das *Kompetenzgefühl* der Teilnehmer*innen angesehen. Mangelnde Sprachkenntnisse wirken sich auf verschiedene Aspekte ihres Lebens aus, darunter Kommunikation, tägliche Aktivitäten, Arbeitssuche, Integration und Selbstvertrauen. Es wird Frustration über die begrenzten Möglichkeiten des Sprachenlernens geäußert. Die Befragten nehmen ihre Kompetenz auf der Grundlage ihrer Fähigkeiten in bestimmten Bereichen, der Anpassung an neue Umgebungen, des Lernfortschritts und der erfolgreichen Bewältigung von Aufgaben wahr. Einige fühlen sich in ihrer aktuellen Situation kompetent und fähig, während andere ein Gefühl von Inkompetenz oder begrenzter Kompetenz zum Ausdruck bringen, das oft auf einen Mangel an Informationen und Wissen zurückzuführen ist.

Der Erwerb von Sprachkenntnissen ist die am häufigsten genannte *Hoffnung*, da er als wesentlich für die persönliche und berufliche Entwicklung, für die Erweiterung des eigenen Horizonts und für das Verständnis lokaler Sitten und Gebräuche angesehen wird. Obwohl die Beschäftigungsmöglichkeiten begrenzt sind, äußern die Teilnehmer*innen den Wunsch nach Arbeit, um sich produktiv zu fühlen, sich persönlich weiterzuentwickeln, ihre Lebensqualität zu verbessern und einen Sinn zu haben. Sie drücken ihr Unbehagen aus, von fremder Hilfe oder staatlicher Unterstützung abhängig zu sein und streben nach Unabhängigkeit, die ihnen mehr Freiheit und Autonomie geben würde. Es besteht auch eine starke Hoffnung auf Frieden im persönlichen Leben und in ihrem Heimatland. Die Teilnehmer*innen sehnen sich nach einem Leben frei von Angst, Furcht und Unsicherheit, wünschen sich klare langfristige Perspektiven und ein Ende des ständigen Wartens auf das Ende des Krieges. Sie äußern auch Hoffnungen auf Familienzusammenführung und Rückkehr in die Ukraine, wenn sich die Situation verbessert, sowie auf persönliche Entwicklung wie Selbstverwirklichung, Lebensfreude und die Entwicklung ihrer Kinder.

In Bezug auf die *Fluchtfolgen* wird die transformative Wirkung der Flucht beschrieben, wobei persönliches Wachstum, erhöhte Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit an ungewohnte Bedingungen hervorgehoben werden. Die Migrationserfahrungen werden als wertvolle Lektionen für das Leben angesehen, die mit veränderten Werten und Perspektiven, einschließlich einer Neubewertung persönlicher Freiheiten und erweiterter Weltsicht, einhergehen. Es werden jedoch auch die Auswirkungen auf die Beziehungen erwähnt, wobei einige Teilnehmer*innen das Gefühl haben, von wichtigen Menschen in ihrem Leben getrennt zu sein, weil sie den Kontakt verloren haben. Die Mehrheit der Befragten äußert sich zufrieden

mit dem *Leben in Deutschland* und führt dies auf die finanzielle Stabilität, ein gut ausgebautes Unterstützungssystem, das Fehlen von Vorurteilen, die erlebte Toleranz und den höheren Lebensstandard zurück. Die Unzufriedenheit resultiert aus der eingeschränkten Entscheidungs- und Handlungsfreiheit, der fehlenden Lebens- und Arbeitsstruktur, den Anpassungsschwierigkeiten, dem Aufbau sozialer Beziehungen und der Unsicherheit resultierend aus der Abhängigkeit von staatlicher Unterstützung. Die Meinungen der Teilnehmer*innen über den *Verbleib in Deutschland* sind unterschiedlich. Zu den Faktoren, die ihre Entscheidung beeinflussen, gehören Zukunftsperspektiven, Stabilität, Familienzusammenführung, wirtschaftliche Bedingungen, persönliches Wohlbefinden und ein Gefühl der Zugehörigkeit. Auch die Ungewissheit über die Situation des Ehepartners spielt eine wichtige Rolle bei der Entscheidungsfindung.

Für die *Alleinstehenden* stehen Unabhängigkeit, Spracherwerb sowie berufliche Perspektiven im Vordergrund und sie äußern keine großen Probleme hinsichtlich der Bürokratie, Familie oder dem Leben im Lager. Das Alleinleben und der Besuch von Sprachkursen bieten ihnen sinnvolle Aufgaben und beseitigen das Problem des Nichtstuns und des unstrukturierten Lebens. Im Gegensatz zu den anderen Gruppen äußern sie aufgrund der wahrgenommenen Zukunftsperspektiven die Absicht, in Deutschland zu bleiben. Die Frauen der Gruppe *Mehrgenerationenhaushalt Eltern* sind mit einer doppelten Verantwortung konfrontiert, da sie sich sowohl um die Kinder als auch um die Eltern kümmern. Erfahrungen in Flüchtlingslagern mit Kindern werden aufgrund der unzureichenden Bedingungen als extrem belastend beschrieben. Alleinige Entscheidungsfindung und Verantwortung für alle migrationsbezogenen Aspekte stellen große Herausforderungen dar, da sie an solch umfassende Rollen nicht gewöhnt sind. Das Zusammenleben mit den Eltern wird aufgrund von Generationsunterschieden und Anpassungsschwierigkeiten bisweilen als belastend empfunden. Sprachkurse sind aufgrund von Kinderbetreuungspflichten oder bürokratischen Aufgaben nicht zugänglich, wodurch es ihnen an sinnvollen Aufgaben und einer angemessenen Lebensstruktur mangelt. Ihre Beschäftigungsaussichten bewerten die Teilnehmer*innen unterschiedlich, äußern allerdings einheitlich den Wunsch nach Unabhängigkeit. Hinsichtlich ihrer Zukunftspläne sind die Befragten unsicher, da sie von der Familienzusammenführung abhängen. Ältere Teilnehmer*innen der Gruppe *Mehrgenerationenhaushalt Großeltern* betonen den Ausschluss von Sprachkursen, die starke Abhängigkeit von ihren Kindern und altersbedingte Herausforderungen. Sie haben Schwierigkeiten, eine neue Sprache zu lernen, sich an eine andere Kultur anzupassen und sind in ihrer Mobilität eingeschränkt. Sie sind in vielerlei Hinsicht auf ihre Kinder angewiesen, z. B. bei bürokratischen Verfahren, sprachlicher

Unterstützung und moralischer Hilfe. Allerdings bietet das Zusammenleben mit Kindern und Enkelkindern nicht nur moralische Unterstützung, sondern bringt auch Herausforderungen mit sich. Ihre Beschäftigungsaussichten sind aufgrund von Faktoren wie unzureichenden Sprachkenntnissen, gesundheitlichen Einschränkungen und Alter begrenzt, was zu Perspektivlosigkeit führt und den Wunsch nach Rückkehr hervorruft.

6.2. Herausforderungen und Sorgen

Die bisherigen Ergebnisse legen nahe, dass die Befragten mit vielfältigen Postmigrationsstressoren und Sorgen konfrontiert sind, die sich potentiell negativ auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken können (Aikawa & Kleyman, 2019). Als größte Herausforderung werden von den Teilnehmer*innen fehlende Sprachkenntnisse genannt, die eine starke Interdependenz zu diversen Lebensbereichen aufweisen und in negativen Gefühlen resultieren. Die Aus- und Wechselwirkungen von Sprachkompetenzen und ihre besondere Bedeutung im flucht- und migrationsspezifischen Bereich wurden auch in anderen Studien ermittelt. Es konnte gezeigt werden, dass das subjektive Wohlbefinden von Migrant*innen eng mit ihren Kenntnissen der Sprache des Aufnahmelandes zusammenhängt. Dabei haben Flüchtlinge mit geringen Sprachkenntnissen eine schlechtere psychische Gesundheit, während höhere Sprachkenntnisse mit geringerem Leidensdruck verbunden sind (Campbell et al., 2018; Walther et al., 2020). Doch unzureichende Sprachkenntnisse können auch zu sozialer Isolation und Abhängigkeit von anderen führen (Campbell et al., 2018; Schilz et al., 2023). Die dadurch hervorgerufene Frustration, das Gefühl der Hilflosigkeit und der Wunsch nach Selbstständigkeit zeigen sich deutlich in den vorliegenden Erlebnisberichten der Teilnehmer*innen sowie anderer ukrainischer Flüchtlinge (UNHCR, 2022c).

In engem Zusammenhang damit steht die Herausforderung der fehlenden Informationen, denn Sprachbarrieren werden als grundlegendes Problem bei dem Zugang zu genauen und strukturierten Informationen sowie der Navigation durch bürokratische Hindernisse benannt. Auch in größer angelegten Befragungen von ukrainischen Flüchtlingen konnte es als zentrale Schwierigkeit identifiziert werden (Rosenberger & Lazareva, 2022; UNHCR, 2022c). Solche Postmigrationsstressoren können die psychische Gesundheit (Buchcik et al., 2023) sowie das Wohlbefinden negativ beeinflussen, denn ein mangelnder Zugang zu Informationen führt zur Frustration des Kompetenzbedürfnisses (Weinstein et al., 2016). Bei den Befragten der vorliegenden Stichprobe äußert sich das durch Gefühle der Unsicherheit und Orientierungslosigkeit sowie mangelndes Kompetenzzempfinden. Sprachkenntnisse spielen

somit eine entscheidende Rolle im Prozess der Anpassung und Integration in ein neues Land und eine neue Kultur, denn sie beeinflussen die Beschäftigungschancen, die Bildungsaussichten, den Zugang zu Gesundheits- und Sozialdiensten, die Suche nach geeigneten Wohnverhältnissen, das Zugehörigkeitsgefühl (Chan et al., 2016) sowie das Wohlbefinden.

Diese Faktoren bedingen allerdings auch die Herausforderung des Nichtstuns. Die Mehrheit der Befragten betont das Bedürfnis nach Beschäftigung sowie dem Gefühl, einen Beitrag zu leisten und leidet stark unter der Untätigkeit, was sich in Gefühlen der Sinn- und Nutzlosigkeit äußert. Dies lässt sich unter anderem mittels der Studienergebnisse von Wu et al. (2023) erklären, die gezeigt haben, dass Nichtstun genauso aversiv, und in manchen Fällen sogar aversiver sein kann wie kognitive Anstrengung. Um das Nichtstun zu vermeiden, was nur begrenzte Informationen bietet, entscheiden sich Personen dafür, sich anzustrengen, da Informationen als wertvoll erachtet werden und wie eine Art Belohnung wirken, was zur Motivation ihrer Aufrechterhaltung führt. Auch wenn sich die Untersuchungsteilnehmer*innen bewusst waren, dass die anstrengende Option keine Belohnung in Form von neuen Informationen bringen würde, haben sie sie dennoch nicht vermieden und dem Nichtstun vorgezogen. Im Hinblick auf das Wohlbefinden konnte ebenfalls gezeigt werden, dass die aktive Teilnahme an der Gesellschaft positiv mit dem Gefühl der Migrant*innen verbunden ist, nützlich zu sein und einen Beitrag leisten zu können anstatt nur auf Hilfe angewiesen zu sein. Dieses Gefühl der Nützlichkeit und des Beitrags steht wiederum in einem positiven Zusammenhang mit dem Zugehörigkeitsgefühl und dem subjektiven Wohlbefinden (Martinez-Damia et al., 2022). Gerade das Erleben des Sinns und der Bedeutung im Leben spielt eine entscheidende Rolle für den Menschen, insbesondere in Zeiten großer Unsicherheit, da es die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden positiv beeinflusst. Die aktive Teilnahme an sinnstiftenden Aktivitäten wird mit größerer Zufriedenheit, besserer körperlicher Gesundheit und geringerer Wahrscheinlichkeit von Depressionen, Stress und Ängsten in Verbindung gebracht (Chen et al., 2022). In diesem Zusammenhang wenden die Teilnehmer*innen der vorliegenden Untersuchung am häufigsten die Abwehrstrategie der Unterdrückung an, indem sie ihre Gedanken an den Krieg aktiv unterdrücken oder sich durch beliebige Aufgaben ablenken. Auch Walther et al. (2021) konnten in ihrer qualitativen Studie zur Resilienz von Flüchtlingen beobachten, dass die Befragten dieselben Strategien anwenden, um ihre psychische Gesundheit zu schützen und die lähmenden Gefühle der Unsicherheit und des Zweifels zu bekämpfen.

Darüber hinaus erweist sich die Migration gemeinsam mit Kindern und/oder anderen Familienangehörigen aus unterschiedlichen Gründen als belastend für die Befragten. Die Übernahme neuer Rollen innerhalb der Familienstruktur ist ein Postmigrationsfaktor, der die psychische Gesundheit der Migrant*innen negativ beeinflussen kann (Akesson & Sousa, 2020; Kirmayer et al., 2011). Im Fall der vorliegenden Stichprobe stehen die Frauen, die gemeinsam mit mindestens einem minderjährigen Kind und einem Elternteil geflohen sind, vor der Herausforderung der alleinigen Verantwortungsübernahme. Allerdings herrschen in der Ukraine klassische Rollenmodelle vor, in denen Männer als Hauptversorger der Familie gelten. Das Fehlen einer solchen Unterstützung stellt für die Teilnehmerinnen eine Belastung dar und kann in schlechterer psychischer Gesundheit resultieren (Buchcik et al., 2023). Doch auch Konflikte aufgrund des plötzlichen Zusammenlebens mit den Eltern stehen mit psychischen Erkrankungen im Zusammenhang (Malm et al., 2020).

Gerade das Leben im Lager wurde als deutlich schwieriger von den Teilnehmer*innen empfunden, wenn sie mit betreuungspflichtigen Kindern zusammenlebten und ist das Ergebnis von unzureichenden Lebensmitteln und -bedingungen. Das Leben im Flüchtlingslager und die dort vorherrschenden harten Lebensbedingungen, wie überfüllte Zimmer und rationiertes Essen, gelten als traumatische Erlebnisse, die einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Geflüchteten haben (Chan et al., 2016; Hajak et al., 2021; Kirmayer et al., 2011). Dies geht mit höheren Depressionsraten (Hajak et al., 2021), einer geringeren Lebensqualität (Schilz et al., 2023) sowie einem größeren Leidensdruck und einer geringeren Lebenszufriedenheit (Walther et al., 2020) einher. Schlechte Wohnverhältnisse mit begrenzter Privatsphäre und eingeschränkter Autonomie können nicht nur Gesundheitsprobleme verursachen, sondern auch die Bewältigung und Verarbeitung traumatischer Erlebnisse sowie die Integration und den Spracherwerb behindern (Schilz et al., 2023; Walther et al., 2020). Die von den Teilnehmer*innen genannte Ermangelung an Informationen im Lager wirken sich als zusätzlich belastend aus, wie bereits eingangs ausgeführt.

Überdies äußern die Befragten diverse Sorgen betreffend ihre Zukunft und ihre Familienangehörigen. Aufgrund der Unsicherheit über die zukünftige Entwicklung ihres Lebens und des Krieges können sie keine langfristigen Pläne machen und sind besorgt um das Wohlergehen ihrer Familie. Die Ungewissheit über den Ausgang der Migration, die Sorge um zurückgelassene Familienmitglieder und die Möglichkeit der Wiedervereinigung sind Postmigrationsstressoren, die einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen haben können (Kirmayer et al., 2011). Beispielsweise konnte in der Studie zur psychischen Gesundheit und Lebensqualität von ukrainischen Geflüchteten von Buchcik et al.

(2023) beobachtet werden, dass mehr als 60% der Teilnehmer*innen von erheblichem oder schwerem psychischen Stress berichten und von Faktoren wie Schlafverlust aufgrund von Sorgen und dem Verlust von Selbstvertrauen begleitet werden. Die daraus resultierende schlechte psychische Gesundheit wird unter anderem auf die Unsicherheiten sowie die Sorgen um die Sicherheit von zurückgelassenen Familienmitgliedern zurückgeführt. Die Forschung weist außerdem darauf hin, dass Sorgen um die Familie eine wichtige Rolle bei den Symptomen psychischer Belastung und PTBS spielt. Insbesondere zeigte die Studie von Schweitzer et al. (2006), dass die Erfahrung der Sorge um die Familie nach der Migration einen gleichwertigen Einfluss auf Depressionen, Angstzustände und PTBS hatten wie die Auswirkungen der Traumaexposition vor der Migration. Auch die Ergebnisse von Fogden et al. (2020) weisen darauf hin, dass Stress und Sorgen im Zusammenhang mit der Trennung von Familienmitgliedern zu der Entwicklung von PTBS und einem höheren Maß an psychischer Belastung beitragen können.

6.3. Bedürfnisse

Entlang der Ergebnisse zeigt sich allerdings auch, dass die Teilnehmer*innen von Frustrationen einiger ihrer Grundbedürfnisse berichten. Dass sich Bedürfnisfrustration negativ auf die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit von Menschen auswirkt, konnte bereits in verschiedenen Bereichen nachgewiesen werden (siehe Kapitel 2.4. und 2.5.). Insbesondere in der Flüchtlingsforschung ist sie jedoch trotz der hohen Relevanz aufgrund der erhöhten Vulnerabilität dieser Population unterrepräsentiert. Flüchtlinge müssen sich in einem neuen sozio-kulturellen System zurechtfinden, um ihre Grundbedürfnisse wie Nahrung, Unterkunft und Gesundheitsversorgung zu decken (Chan et al., 2016). Die Teilnehmer*innen der vorliegenden Untersuchung berichten dabei von Schwierigkeiten beim Zugang zur medizinischen Versorgung, wobei abermals fehlende Informationen und Sprachkenntnisse eine Rolle spielen. Doch auch ihre beruflichen Chancen schätzen sie deswegen als tendenziell schlecht ein, indes ein Beschäftigungsverhältnis eine der größten Hoffnungen der Befragten ist. Auch in größer angelegten Befragungen ukrainischer Flüchtlinge konnte beobachtet werden, dass Schwierigkeiten beim Zugang zur Gesundheitsversorgung aufgrund langer Wartezeiten, Sprachbarrieren oder finanzieller Mittel genannt wurden (UNCHR, 2023a). Speziell ihre Rückkehrabsichten werden durch den Zugang zu Gesundheitsdiensten sowie dauerhafte und adäquate Beschäftigungsmöglichkeiten beeinflusst (UNCHR, 2023b).

Alle Interviewten äußern sich frustriert über ihre Arbeitslosigkeit, denn sogar die Pensionist*innen gingen in der Ukraine einer Erwerbstätigkeit nach. Sie begründen dies nicht nur mit der damit verbundenen finanziellen Freiheit, sondern sehen darin auch einen wichtigen Faktor für ihr Wohlbefinden. Studienergebnisse bestätigen, dass Arbeitslosigkeit, Unterbeschäftigung und der Verlust des sozialen Status bei gefährdeten Bevölkerungsgruppen zu psychischen Problemen führen können (Bhugra et al., 2011; Kirmayer et al., 2011). So haben Campbell et al. (2018) in ihrer Längsschnittstudie zu den Auswirkungen sozialer Determinanten auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen gefunden, dass Geflüchtete, die von Arbeitslosigkeit oder unbefriedigenden Arbeitsverhältnissen betroffen sind, in schlechten Unterkünften leben, nur über begrenzte soziale Unterstützung verfügen, mit finanziellen Problemen konfrontiert sind, die Sprache des Aufnahmelandes nicht beherrschen oder diskriminiert werden, ein schlechteres emotionales Wohlbefinden aufweisen. Insbesondere Flüchtlinge mit einem höheren Bildungsniveau oder sozioökonomischen Hintergrund sind stark davon betroffen. Fühlen sich die Teilnehmer*innen für ihre Arbeit überqualifiziert, haben sie eine schlechtere psychische Gesundheit, was auf die Verschlechterung ihres beruflichen Status zurückgeführt wird. Auch Hajak et al. (2021) konnten in ihrem systematischen Review von Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen feststellen, dass viele Studien von signifikanten Auswirkungen der beruflichen Tätigkeit auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden berichten. Die Frustration des Beschäftigungsbedürfnisses wird mit PTBS-Symptomen in Verbindung gebracht, führt zu geringerem Selbstwertgefühl, höherem psychischen Stress, schlechterer psychischer Gesundheit und verdoppelt das Risiko einer Depression. In diesem Zusammenhang besonders relevant scheint die Studie von Kameråde et al. (2019), die die optimale Stundenanzahl an vergüteter Tätigkeit für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden untersucht hat. Sie nutzten dabei Daten aus Längsschnittbefragungen zu Beschäftigung und Gesundheitsergebnissen aus acht Wellen mit einem analytischen Sample von 156.734 Personen. Die Ergebnisse zeigten signifikante Unterschiede in Bezug auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zwischen Personen mit bezahlter Beschäftigung und ohne eine solche, während die Unterschiede zwischen Personen mit unterschiedlichen Arbeitszeiten nicht signifikant waren. Besonders bemerkenswert ist das Ergebnis, dass bereits eine Mindestanzahl von einer bis acht Arbeitsstunden pro Woche ausreichend ist, um psychische Vorteile aus einer bezahlten Tätigkeit zu ziehen. Außerdem beschreiben die Befragten der Studie von Walther et al. (2021), dass Arbeit eine wichtige Bewältigungsstrategie für sie darstellt, um sich von negativen

Gedanken und Problemen abzulenken, die eigene Stimmung zu regulieren und unsicheren Zeiten einen Sinn zu geben.

Doch Erwerbsarbeit hat ebenfalls latente Funktionen wie Zeitstruktur, Sozialkontakte, gemeinsame Ziele, Identität und Aktivität, die psychischen Bedürfnissen entsprechen und bei Frustration eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit herbeiführen (Jahoda, 1982). Gerade hinsichtlich ihrer Lebensstruktur äußern sich die Teilnehmer*innen besonders frustriert, denn aufgrund von Arbeitslosigkeit und dem Nichtstun fehlt es ihnen an sinnvollen Aktivitäten, was wiederum in fehlender Motivation und Gefühlen der Sinn- und Ziellosigkeit resultiert. Die Befunde der Metaanalyse von McKee-Ryan et al. (2005) zum psychologischen und physischen Wohlbefinden während der Arbeitslosigkeit bestätigen, dass die Zeitstruktur von Arbeitslosen mit einer positiven psychischen Gesundheit in Verbindung steht. Es konnten allerdings keine Aussagen hinsichtlich des Zusammenhangs mit der Lebenszufriedenheit oder dem physischen Wohlbefinden aufgrund von mangelnden Forschungsergebnissen gemacht werden. Dafür konnten Taormina und Gao (2013) in ihrer Untersuchung zeigen, dass die Befriedigung des Sicherheitsbedürfnisses, welches unter anderem die Lebensstruktur umfasst (siehe auch Kapitel 2.4.1.), in einem hochsignifikanten Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit steht.

Entlang der Ergebnisse zeigt sich abermals die Wechselwirkung zwischen den Bedürfnissen nach Sicherheit, Autonomie, Verbundenheit sowie Kompetenz, die wiederum von Postmigrationsstressoren abhängen. Die Teilnehmer*innen berichten von einer mangelnden Befriedigung ihres Autonomiebedürfnisses im Hinblick auf die Entscheidungs-/Handlungsfreiheit sowie freie Lebensgestaltung und begründen das mit finanziellen, sprachlichen und bürokratischen Einschränkungen. Dabei nennen sie Unabhängigkeit von staatlichen Strukturen, gute Sprachkenntnisse und eine Erwerbstätigkeit als notwendige Bedingungen zur Bedürfnisbefriedigung, um die ersehnten Gefühle nach Kontrolle, Sinnhaftigkeit sowie Selbstbestimmung zu erreichen und eigene Entscheidungen treffen zu können. Allerdings kann nicht unbedingt von einer Frustration des Autonomiebedürfnisses gesprochen werden, da die Teilnehmer*innen keinen Handlungszwang verspüren. In diesem Zusammenhang wenden sie am häufigsten die Bewältigungsstrategie der Situationsakzeptanz an, die sich dadurch äußert, dass die Befragten die Notwendigkeit zur Anpassung an die Bedingungen des Aufnahmelandes anerkennen und dementsprechend handeln. Einen möglichen Erklärungsansatz liefert die SDT, die betont, dass sich Menschen autonom fühlen können, auch während sie extrinsisch motiviert sind und zwar dann, wenn sie die Regulierung von Aktivitäten internalisieren. Eine der Arten der Internalisierung ist die Identifikation, deren Wirken für die vorliegende Stichprobe vermutet wird. Dabei akzeptieren Menschen die

Bedeutung des Verhaltens für sich selbst und machen es zu ihrem eigenen. Aufgrund der Identifikation mit der Regulierung werden die Verhaltensweisen mit einem größeren Gefühl der Autonomie und einem geringeren Gefühl des Handlungszwangs ausgeführt (Deci & Ryan, 2008).

Allerdings berichtet die Hälfte der Teilnehmer*innen von der Frustration ihres Kompetenzbedürfnisses, speziell aufgrund mangelnder Sprachkenntnisse und Informationen sowie der daraus resultierenden Abhängigkeit von Hilfe anderer hinsichtlich der Aufgabenbewältigung. Sie geben an, sich nicht kompetent zu fühlen und insbesondere in unbekannten Bereichen die anfallenden Aufgaben nicht effektiv bewältigen zu können, was in Gefühlen der Minderwertigkeit, Hilflosigkeit und Unsicherheit mündet. Doch gerade die Erfüllung des Kompetenzbedürfnisses wurde als wichtigster Einflussfaktor auf die Lebensqualität (Krabbenborg et al., 2016), das Wohlbefinden (Korlat et al., 2022) und die Lebenszufriedenheit (Jordan & Smith, 2022) identifiziert. Erschwerend kommt hinzu, dass sich Bedürfnisfrustration negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt, was sich in depressiven Symptomen, Angst, Stress sowie PTBS-Symptomen äußert (Jordan & Smith, 2022; Schutte & Malouff, 2021; Weinstein et al., 2016).

Alle Teilnehmer*innen äußern außerdem die Frustration ihres Bedürfnisses nach Verbundenheit, da sie keine sozialen Kontakte zur deutschen Bevölkerung haben. Die Deutschen werden als abgrenzend in sozialen Interaktionen wahrgenommen und die fehlenden Sprachkenntnisse erschweren eine erfolgreiche Kontaktaufnahme sowie Integration. Allerdings wird gerade die Interaktion mit Muttersprachler*innen von den Befragten als wichtig angesehen, um ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und sich zu integrieren. Zusätzlich behindern das Nichtstun und die Arbeitslosigkeit die Gefühle der sozialen Eingebundenheit, der Zugehörigkeit und der Nützlichkeit, da die Teilnehmer*innen einen Beitrag zur Gesellschaft leisten wollen. Außerdem berichten einige von ihnen, sich nicht mit nahestehenden Personen verbunden zu fühlen, weil ihnen aufgrund der Postmigrationsstressoren die Kräfte fehlen, um die Beziehungen erfolgreich aufrechterhalten zu können. Summa summarum führt das zu Gefühlen der sozialen Entfremdung, Einsamkeit und Abkopplung bei den Befragten. Dabei verweisen Forschungsergebnisse wiederholt auf die Wichtigkeit von sozialer Unterstützung und sozialer Kontakte im Gastland, um die psychische Gesundheit von Flüchtlingen zu verbessern. Besonders bemerkenswert sind an dieser Stelle die Befunde von Walther et al. (2020), denn sie haben herausgefunden, dass die Dauer der mit Deutschen verbrachten Zeit sowohl mit Stress als auch mit der Lebenszufriedenheit positiv korreliert. Die Zeit, die man mit nicht-verwandten Personen aus dem Herkunftsland oder mit Personen aus anderen Ländern

verbringt, zeigt jedoch keinen Zusammenhang mit beiden. Dies deutet darauf hin, dass insbesondere die Interaktionen mit der Bevölkerung des Aufnahmelandes einen Einfluss auf das Stressniveau und die Lebenszufriedenheit haben. Indes helfen soziale Netzwerke den Geflüchteten nicht nur, mit den Postmigrationsstressoren besser umgehen zu können, sondern fördern ebenfalls ihr Zugehörigkeitsgefühl (Walther et al., 2021) und sind signifikante Prädiktoren für die Lebensqualität und das Wohlbefinden (Campbell et al., 2018; Ekoh et al., 2022; Krabbenborg et al., 2016).

6.4. Gruppenvergleich

Ein weiteres Anliegen der vorliegenden Untersuchung war die Aufdeckung unterschiedlicher Perspektiven in den gelebten Erfahrungen der Teilnehmer*innen. Es hätte erwartet werden können, dass die Gruppe der Alleinstehenden aufgrund der Trennung von ihrer Familie am stärksten unter der Flucht leiden. Forschungsergebnisse berichten von signifikant höheren PTBS-Werten, mehr Stress und Isolation bei Flüchtlingen, die ohne Familienangehörige im Aufnahmeland leben (Ekoh et al., 2022). Dies wird mit der schützenden Funktion der sozialen Unterstützung von Familienmitgliedern begründet, denn die Anwesenheit eines Familienmitglieds verringert das Ausmaß von Depressionen und wirkt mildernd gegen die Auswirkungen der Postmigrationsstressoren (Fogden et al., 2020). Allerdings zeigen die vorliegenden Ergebnisse, dass speziell die alleinstehenden Frauen von weniger Herausforderungen berichten und die einzigen sind, die eine Bleibeabsicht in Deutschland zum Ausdruck bringen. Eine mögliche Erklärung dafür könnte ihr Besuch von Sprachkursen sein, der stellvertretend die Wirkung einer Erwerbsarbeit erfüllt (siehe auch Kapitel 6.2.). Die tägliche Teilnahme an Sprachkursen strukturiert den Alltag der Teilnehmerinnen und eliminiert die Herausforderung des Nichtstuns, womit ihr Sicherheitsbedürfnis erfüllt wird. Darüber hinaus kann es ihr Kompetenzbedürfnis fördern, da sie den Besuch von Sprachkursen als sinnvoll erleben und somit das Gefühl haben, dass ihr Handeln zielgerichtet und effektiv ist. Insbesondere im Hinblick auf ihre Bleibeabsichten und ihre beruflichen Perspektiven sind Sprachkenntnisse für sie relevant und Sprachkurse bilden somit ein wichtiges Mittel zur Zielerreichung. Darüber hinaus machen sie ihren zukünftigen Verbleib in Deutschland nicht von Familienangehörigen abhängig, was ihnen möglicherweise eine längerfristige Planung und das Abwägen von Zukunftsperspektiven erleichtert. Hinzu kommt, dass beide Frauen nur für sich selbst verantwortlich sind und keinen

Betreuungspflichten nachkommen müssen, was gerade im Vergleich zur Gruppe der Frauen mit minderjährigen Kindern ein relevanter Erklärungsansatz zu sein scheint.

Die Frauen mit mindestens einem betreuungspflichtigen Kind beschreiben das Leben im Flüchtlingslager als besonders belastend, da es dort keine geeigneten Bedingungen für kleine Kinder gab. Sie machen sich große Sorgen um ihre Kinder, sei es um ihre psychische Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Integration oder ihre Entfaltung. Die Teilnehmerinnen äußern sich frustriert darüber, dass sie ihre Kinder nicht beschützen können und ihnen nicht dieselben Möglichkeiten und Lebensbedingungen bieten können, die sie ihnen zuvor in der Ukraine haben bieten können. Auch in anderen Studien konnte gezeigt werden, dass geflüchtete Eltern von einem Verlust ihres Gefühls für die elterliche Rolle berichten. Während sie vor der Flucht ihre Kinder versorgen und beschützen konnten, haben sie während der Neuansiedlung ihre elterliche Kompetenz verloren. Aufgrund des fehlenden Verständnisses für die neue Kultur und das Umfeld fühlen sie sich nicht mehr fähig, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu befriedigen, was zu einer Krise der Elternschaft führt (Akesson & Sousa, 2020; Huntley et al., 2021). Somit bedingen fehlende Sprachkenntnisse und Informationen für diese Gruppe von Frauen nicht nur die Frustration des psychologischen Bedürfnisses nach Kompetenz, sondern auch der elterlichen Kompetenz. Allerdings berichten die befragten Frauen, dass sie aufgrund von Zugangsschwierigkeiten, Betreuungsaufgaben sowie bürokratischen Aufgaben nicht an Sprachkursen teilnehmen, obwohl Sprachkenntnisse eine große Hoffnung von ihnen sind. Erschwerend kommt die alleinige Verantwortungsübernahme für ihre Kinder sowie Eltern(teile) hinzu, wie bereits in Kapitel 6.2. diskutiert wurde. Folglich kann die Anwesenheit von weiteren Familienmitgliedern nicht nur ein protektiver Faktor sein, sondern auch zusätzliche Belastungen mit sich bringen, wie auch die Studie von Fogden et al. (2020) entgegen ihrer Annahmen gefunden hat. Sie berichtet vom kontraintuitiven Ergebnis, dass das Zusammenleben mit Familienmitgliedern in fast allen Fällen mit einem schlechteren Verlauf von PTBS und psychischer Belastung bei Flüchtlingen verbunden ist. Aber auch die Trennung von ihren Ehemännern belastet die Teilnehmerinnen stark und beeinflusst insbesondere ihre Bleibeabsichten, die sie von der Familienzusammenführung abhängig machen. Aufgrund des ungewissen Ausgangs des Krieges können sie ihre Zukunft jedoch nicht planen, was zu einem Gefühl der Unsicherheit und Orientierungslosigkeit führt. Forschungsergebnisse bestätigen, dass das Vorhandensein von Ungewissheit die Wahrscheinlichkeit für anhaltende psychische Störungen erhöht und zu einem Verlust der persönlichen Kontrolle beiträgt (Boettcher & Neuner, 2022), was die besondere Vulnerabilität dieser Befragtengruppe noch einmal unterstreicht.

Für die Gruppe der älteren Befragten, die gemeinsam mit ihrer erwachsenen Tochter, mindestens einem minderjährigen Enkelkind und ggf. einem*einer Ehepartner*in zusammen leben, stellt dieses familiäre Netz nach eigenen Angaben eher eine Unterstützung als eine Belastung dar. Sie sprechen gesamtgesehen über weniger Sorgen als die anderen Befragten, da sie sich auf die Hilfestellung seitens ihrer Tochter verlassen und betrachten das gemeinsame Familienleben als moralische und emotionale Stütze. Dies steht im Einklang mit anderen Forschungsergebnissen, die gezeigt haben, dass die Verfügbarkeit von Unterstützungsnetzwerken für ältere Erwachsene die Auswirkungen von Traumata mildern, die Genesung fördern und eine Schutzbarriere gegen Stress bilden kann. Sie haben einen großen Einfluss auf die Gesundheit, die Lebensbedingungen, die soziale Integration, das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität und -zufriedenheit älterer Geflüchteter (Ekoh et al., 2022). Nichtsdestotrotz ist bei dieser Gruppe der Befragten eine Rückkehr in die Ukraine am wahrscheinlichsten, denn das Zusammenleben im engeren Familienkreis wiegt nicht die Trennung von der Großfamilie, von Freunden und der vertrauten Umgebung auf. Sie fühlen sich aus ihrem bisherigen Leben herausgerissen und berichten von den Schwierigkeiten eines Neuanfangs im fortgeschrittenen Alter. Dabei benennen die Teilnehmer*innen nicht nur fehlende soziale Kontakte, sondern auch Probleme beim Spracherwerb und der Adaption an die neue Kultur, eingeschränkte Mobilität sowie fehlende Perspektiven. Dies deckt sich mit anderen Forschungsergebnissen, die dieselben Probleme als Risikofaktoren für die psychische Belastung älterer Flüchtlinge identifizieren (Kirmayer et al., 2011) und sich unter anderem in erhöhten Depressions- und Angststraten niederschlagen (Ekoh et al., 2022).

Abschließend sei nochmals festgehalten, dass geflüchtete Frauen sowie ältere Flüchtlinge eine schlechtere psychische Gesundheit, höhere PTBS-Werte und ein schlechteres Wohlbefinden aufweisen (Buchcik et al., 2023; Campbell et al., 2018; Fogden et al., 2020) sowie eher eine Rückkehrabsicht in die Ukraine äußern (UNCHR, 2023b). Dabei konnte in größer angelegten Studien von ukrainischen Flüchtlingen gezeigt werden, dass ältere Befragte im Vergleich zu den jüngeren Geflüchteten eine deutlich schlechtere Lebenszufriedenheit aufweisen (Brücker et al., 2023). Dies könnte unter anderem damit zusammenhängen, dass es den jüngeren Befragten aufgrund ihrer Flexibilität leichter fällt, sich an eine neue Kultur und Gesellschaft anzupassen (Campbell et al., 2018) und sie nicht das Gefühl haben, bei null anzufangen (Walther et al., 2021). Darüber hinaus zeigt sich bei den jüngeren Teilnehmer*innen der vorliegenden Studie ihre Kompetenz in den eigenständig erreichten Ergebnissen, während die älteren Teilnehmer*innen bei der Befriedigung ihrer Bedürfnisse stark von ihren Kindern abhängig sind, was Gefühle der Ineffektivität und Hilflosigkeit auslöst

und somit zu einer geringeren Zufriedenheit beitragen könnte. Erschwerend kommt hinzu, dass sich ältere Flüchtlinge exkludiert fühlen, weil sie nicht die Möglichkeit haben, an Sprachkursen teilzunehmen, die ihr Bedürfnis nach Kompetenz und Selbstständigkeit erhöhen würden.

6.5. Praktische Implikationen

Die mit den geflüchteten Ukrainer*innen geführten Interviews liefern erste Einblicke in ihre Lebensrealität und in die Faktoren, die ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden beeinflussen. Die Ergebnisse zeigen, dass fehlende Sprachkenntnisse und Informationen, das Nichtstun sowie das Zusammenleben mit Familienangehörigen die größten Herausforderungen darstellen. Es lässt sich ebenfalls erkennen, dass diese Herausforderungen wesentlich die Befriedigung oder Frustration ihrer Grundbedürfnisse bedingen, wobei insbesondere die Bedürfnisse nach Sicherheit, Verbundenheit und Kompetenz stark davon betroffen sind. Die geführten Interviews verdeutlichen aber auch, dass die Sorgen und Hoffnungen der Befragten hauptsächlich das Thema der Integration betreffen. Sie bringen einen starken Willen zur Inklusion in Deutschland mit, auch wenn ihr Aufenthalt nur temporär ist und leiden stark unter ihrem „goldenen Käfig“ (Alexej, P. 66; Kateryna, P. 65; Larissa, P. 115). Diese Erkenntnisse sind von entscheidender Bedeutung für das Verständnis des Unterstützungsbedarfs der ukrainischen Flüchtlinge und bilden die Grundlage für die folgenden Optimierungsvorschläge. Die Umsetzung dieser Empfehlungen hat das Potenzial, eine höhere Bedürfnisbefriedigung der Geflüchteten zu fördern und zu ihrem allgemeinen Wohlbefinden beizutragen.

Sprachkurse. Die Verbesserung der Zugänglichkeit zu Sprachkursen ist entscheidend für eine Vielzahl von Faktoren. Sprachkurse sollten leicht zugänglich sein, da sie ein wichtiges Instrument sind, um sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden, das psychische Wohlbefinden zu fördern und das Selbstvertrauen zu stärken. Die Vermittlung von Werte- und Orientierungswissen, vorzugsweise im Rahmen von Sprachkursen, ermöglicht es den Flüchtlingen, die kulturelle und gesellschaftliche Dynamik des Aufnahmelandes zu verstehen und sich ihr anzupassen, was die Selbstständigkeit und somit das Kompetenzgefühl fördert sowie zu einer erfolgreichen Integration beiträgt.

Informationen. Die rechtzeitige und umfassende Bereitstellung von Informationen ist von entscheidender Bedeutung, um die Unsicherheit der Flüchtlinge zu verringern und ihnen zu helfen, fundierte Entscheidungen über ihr Leben zu treffen. Viele Flüchtlinge berichten auch noch Monate nach ihrer Ankunft über einen Mangel an Informationen, was auf die Notwendigkeit verbesserter Kommunikationskanäle hinweist. Die Einrichtung eines

strukturierten und zugänglichen Informationsverbreitungssystemen kann Flüchtlinge durch die verschiedenen Verwaltungsverfahren führen, die notwendigen Schritte aufzeigen und sie über Arbeitsmöglichkeiten und Aussichten auf einen dauerhaften Aufenthalt informieren. Auch kann die Entwicklung eines Handlungsalgorithmus in der Anfangsphase, insbesondere in Flüchtlingslagern, helfen, bürokratische Prozesse zu bewältigen. Ein beispielsweise 10-schrittiger Leitfaden sollte klare Anweisungen zu den wichtigsten Verwaltungsaufgaben enthalten und die Personen zu den entsprechenden Ämtern leiten, um Unsicherheiten zu vermeiden und ihr Kompetenzempfinden zu stärken.

Arbeitsmarkt. Die Ermöglichung eines frühzeitigen Zugangs zum Arbeitsmarkt kann erheblich zum Wohlbefinden von Flüchtlingen beitragen. Während der Spracherwerb von wesentlicher Bedeutung ist, sollten Anstrengungen unternommen werden, um gleichzeitige Beschäftigungsmöglichkeiten zu erleichtern. Das Angebot einer sinnvollen Beschäftigung und die Möglichkeit, ein eigenes Einkommen zu erwirtschaften, stärkt das Gefühl der Autonomie, der Sinnhaftigkeit und der Nützlichkeit der Flüchtlinge und trägt wesentlich zu einer guten Lebensstruktur bei.

Sozialisation und Integration. Die Förderung der Sozialisation und die Erleichterung von Gelegenheiten für Flüchtlinge, soziale Kontakte zu knüpfen, sind für ihr allgemeines Wohlbefinden entscheidend. Flüchtlinge, insbesondere diejenigen, denen es an Informationen mangelt, fühlen sich isoliert und einsam, weil sie nicht wissen, wie und wo sie soziale Kontakte knüpfen können. Die Durchführung psychosozialer Aktivitäten, die die psychische Gesundheit fördern, Stress abbauen und Möglichkeiten zur sozialen Interaktion schaffen, kann ihre Integration und ihr allgemeines Wohlbefinden erheblich verbessern sowie das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit fördern.

Übersetzer*innen in Verwaltungsbüros. Um die Kommunikation und das Verständnis zu verbessern, ist die Verfügbarkeit von Übersetzer*innen in den Verwaltungsbüros von entscheidender Bedeutung. Viele Flüchtlinge stehen vor dem Problem, dass ihnen Übersetzer*innen fehlen, weil sie nicht wissen, wo sie eine*n engagieren können, weil sie aus finanziellen Gründen keine*n engagieren können und/oder weil sie keine Verwandten haben, die bei der Übersetzung helfen können. Leicht zugängliche Übersetzer*innen in Behörden können eine effektive Kommunikation erleichtern und den Stress, der mit der Bewältigung bürokratischer Prozesse verbunden ist, mindern.

Gezielte Unterstützung für Frauen mit minderjährigen Kindern. Angesichts der Herausforderungen, mit denen Frauen mit betreuungspflichtigen Kindern konfrontiert sind, ist es von entscheidender Bedeutung, geeignete Bedingungen und Ressourcen für die

Kinderbetreuung bereitzustellen. Die Einrichtung von kinderfreundlichen Räumen in den Flüchtlingslagern und die Gewährleistung des Zugangs zu geeigneten Einrichtungen können den Stress und die Sorgen dieser Mütter lindern und das Wohlbefinden, die Integration und die Entwicklung ihrer Kinder fördern. Darüber hinaus kann der Zugang zu Kinderbetreuungseinrichtungen während der Sprachkurse oder anderer Unterstützungsaktivitäten es den Müttern ermöglichen, an diesen Programmen teilzunehmen und gleichzeitig die Betreuung und Sicherheit ihrer Kinder zu gewährleisten. Außerdem ist die Behebung des Informationsmangels für diese Flüchtlingsgruppe von entscheidender Bedeutung. Die Bereitstellung mehrsprachiger Ressourcen und der Einsatz von Strategien zur Kontaktaufnahme mit der Gemeinschaft können dazu beitragen, die Informationslücke zu schließen und die Mütter in die Lage versetzen, fundierte Entscheidungen über ihr Leben und das Leben ihrer Kinder zu treffen.

Gezielte Unterstützung für ältere Geflüchtete. Ältere Flüchtlinge benötigen spezielle Unterstützung, die auf ihre besonderen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die Bereitstellung von Unterstützungsnetzwerken, die sie mit Gleichaltrigen und Gemeinschaftsdiensten verbinden, kann helfen, das Gefühl der Nutzlosigkeit zu bekämpfen und soziales Engagement zu fördern. Spracherwerbsprogramme, die auf ältere Lernende zugeschnitten sind und ihre kognitiven Fähigkeiten und Lernstile berücksichtigen, können dazu beitragen, Hindernisse beim Sprachenlernen zu überwinden und die Integration zu fördern. Auch die Berücksichtigung von Problemen im Zusammenhang mit eingeschränkter Mobilität und die Bereitstellung von Möglichkeiten für ein sinnvolles Engagement, beispielsweise in Form von Freiwilligenarbeit oder generationenübergreifenden Aktivitäten, können das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit verbessern. Darüber hinaus kann die Bereitstellung von Informationen und Ressourcen über verfügbare Unterstützungsprogramme und -ansprüche älteren Flüchtlingen helfen, sich in ihrer neuen Umgebung zurechtzufinden und ihre Abhängigkeit von ihren Kindern zu verringern.

6.6. Limitationen

Die qualitative Untersuchung weist einige Einschränkungen auf, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen. Erstens schränkt die geringe Stichprobengröße die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse auf eine breitere Bevölkerungsgruppe ein. Außerdem umfasste das Sample Teilnehmer*innen mit einem relativ hohen Bildungsniveau und sozioökonomischem Hintergrund, was die Übertragbarkeit der

Ergebnisse auf Flüchtlinge mit anderem Hintergrund einschränken kann. Ferner ist der Vergleich zwischen den verschiedenen Gruppen aufgrund der subjektiven Sichtweise der Teilnehmer*innen möglicherweise nicht repräsentativ. Eine weitere Einschränkung könnte der theoretische Hintergrund sein, denn er basiert auf Studien, die mit Flüchtlingen aus dem Nahen und Mittleren Osten durchgeführt wurden und möglicherweise nur begrenzt auf die untersuchte ukrainische Flüchtlingsgruppe übertragbar ist. Darüber hinaus bringt der Übersetzungsprozess potenzielle Herausforderungen mit sich, denn die Übersetzung durch Personen mit dem gleichen sprachlichen und kulturellen Hintergrund kann nicht völlig unvoreingenommen sein, da ihre eigenen Perspektiven und Vorurteile den Prozess beeinflussen können (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021).

6.7. Ausblick

Nichtsdestotrotz liefern die vorliegenden Befunde wertvolle Einblicke in die gelebten Erfahrungen ukrainischer Flüchtlingsfamilien, ermöglichen die Bestätigung von sowie Identifikation weiterer Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden von Geflüchteten und bieten vielfältige Hinweise auf zukünftige Forschungsmöglichkeiten. Ein hervorstechendes Thema, welches noch immer eine drängende Forschungslücke darstellt, ist die Unterstützung von Flüchtlingen basierend auf der Bedürfnisbefriedigung ihrer psychologischen Grundbedürfnisse. Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung decken sich mit jenen von Weinstein et al. (2016), denn sie weisen darauf hin, dass Flüchtlinge mit ein wenig strukturierter Unterstützung ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbstständig verbessern könnten. Deshalb erscheinen weitere leicht umzusetzende Interventionsstudien, die Hilfe zur Selbsthilfe fördern, als besonders wertvoll.

Doch auch Untersuchungen zur Wirksamkeit von Integrationsmaßnahmen und -interventionen, die auf die Bedürfnisbefriedigung ukrainischer Flüchtlingsfamilien eingehen, wären wertvoll. Die Bewertung der Auswirkungen von Sprachkursen, Programmen zur Beschäftigungsförderung, Initiativen zur sozialen Integration und Möglichkeiten des gesellschaftlichen Engagements auf das Wohlbefinden der Flüchtlinge könnte die Entwicklung evidenzbasierter Strategien und Maßnahmen unterstützen. Außerdem würde ein Vergleich der Erfahrungen ukrainischer Flüchtlingsfamilien mit Familien aus anderen Kulturkreisen zu einem umfassenderen Verständnis der Faktoren beitragen, die ihr Wohlbefinden beeinflussen. Die Erforschung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden verschiedener Flüchtlingsgruppen

könnte die besonderen Herausforderungen jeder Gruppe aufzeigen und Informationen für maßgeschneiderte Unterstützung und Maßnahmen liefern.

In der Diskussion nicht thematisiert, aber in den Ergebnissen deutlich erkennbar, sind Hinweise auf Bewältigungsstrategien der ukrainischen Flüchtlinge und Anzeichen für posttraumatisches Wachstum, die die Folgen der Flucht und der Stressoren ggf. abmildern. Die Erforschung der psychologischen Resilienz im Kontext der Erfahrungen von Flüchtlingen birgt ein erhebliches Potenzial für Kliniker*innen, die mit dieser Bevölkerungsgruppe arbeiten, da sie Aufschluss über die einzigartigen Quellen der Stärke dieser Menschen geben kann. Darüber hinaus wird damit eine Perspektive gefördert, die die Stärken der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen und des Integrationsprozesses hervorhebt, anstatt ausschließlich die Defizite zu betonen und die Population zu pathologisieren. Die Forschung zur Resilienz von Flüchtlingen, insbesondere von Erwachsenen, ist jedoch nach wie vor begrenzt, und noch weniger Studien verwenden einen qualitativen Ansatz (Walther et al., 2021).

Literaturverzeichnis

- Aikawa, M., & Kleyman, K. (2019). Immigration, coping, and well-being: Implications for communities' roles in promoting the well-being of immigrants and refugees. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 49(1), 81–92. <https://doi.org/10.1080/10852352.2019.1633066>
- Akesson, B., & Sousa, C. (2020). Parental suffering and resilience among recently displaced Syrian refugees in Lebanon. *Journal of Child and Family Studies*, 29(5), 1264–1273. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01664-6>
- American Psychological Association. (o.J.a). Mental health. In *APA Dictionary of Psychology*. Abgerufen am Juli 19, 2023, von <https://dictionary.apa.org/mental-health>
- American Psychological Association. (o.J.b). Well-being. In *APA Dictionary of Psychology*. Abgerufen am Juli 19, 2023, von <https://dictionary.apa.org/well-being>
- Aziz, I. A., Hutchinson, C. V., & Maltby, J. (2014). Quality of life of Syrian refugees living in camps in the Kurdistan Region of Iraq. *PeerJ*, 2(10), e670. <https://doi.org/10.7717/peerj.670>
- Belau, M. H., Becher, H., & Kraemer, A. (2021). Loneliness as a mediator of social relationships and health-related quality of life among refugees living in North Rhine-Westphalia, Germany. *BMC Public Health*, 21(1), 2233. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12303-5>
- Bhugra, D., Gupta, S., Bhui, K., Craig, T., Dogra, N., Ingleby, J. D., Kirkbride, J., Moussaoui, D., Nazroo, J., Qureshi, A., Stompe, T., & Tribe, R. (2011). WPA guidance on mental health and mental health care in migrants. *World Psychiatry*, 10(1), 2–10. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2011.tb00002.x>
- Boettcher, V. S., & Neuner, F. (2022). The impact of an insecure asylum status on mental health of adult refugees in Germany. *Clinical Psychology in Europe*, 4(1), e6587. <https://doi.org/10.32872/cpe.6587>
- Bogic, M., Ajdukovic, D., Bremner, S., Franciskovic, T., Galeazzi, G. M., Kucukalic, A., Lecic-Tosevski, D., Morina, N., Popovski, M., Schützwohl, M., Wang, D., & Priebe, S. (2012). Factors associated with mental disorders in long-settled war refugees: Refugees from the former Yugoslavia in Germany, Italy and the UK. *The British Journal of Psychiatry*, 200(3), 216–223. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.084764>

- Brandmaier, M. (2015). Qualitative Interviewforschung im Kontext mehrerer Sprachen – Reflexion als Schlüssel zum Verstehen. *Resonanzen*, 2, 131–143. <https://www.resonanzen-journal.org/index.php/resonanzen/article/view/377>
- Breuer, F. (1996). Theoretische und methodologische Grundlinien unseres Forschungsstils. In F. Breuer (Hrsg.), *Qualitative Psychologie. Grundlagen, Methoden und Anwendungen eines Forschungsstils* (S. 14–40). Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-663-07902-6>
- Breuer, F. (2020). Wissenschaftstheoretische Grundlagen qualitativer Methodik in der Psychologie. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (Band 1, S. 27–48). Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8>
- Breuer, F., Muckel, P. & Dieris, B. (2019). Forschen als leibgebunden-engagierte Tätigkeit im Kontext – Selbstreflexivität als Erkenntnisfenster. In F. Breuer (Hrsg.), *Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung für die Forschungspraxis* (2. Aufl., S. 83–128). Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92580-6>
- Brücker, H., Ette, A., Grabka, M. M., Kosyakova, Y., Niehues, W., Rother, N., Spieß, C. K., Zinn, S., Bujard, M., Cardozo, A., Décieux, J. P., Maddox, A., Milewski, N., Naderi, R., Sauer, L., Schmitz, S., Schwanhäuser, S., Siegert, M., Tanis, K., & Steinhauer, H. W. (Hrsg.). (2023). *Geflüchtete aus der Ukraine in Deutschland: Ergebnisse der ersten Welle der IAB-BiB/FReDA-BAMF-SOEP Befragung*. IAB-Forschungsbericht 02/2023. <https://doi.org/10.48720/IAB.FB.2302>
- Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. (2023). Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5>
- Campbell, M. R., Mann, K. D., Moffatt, S., Dave, M., & Pearce, M. S. (2018). Social determinants of emotional well-being in new refugees in the UK. *Public Health*, 164, 72–81. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.07.022>
- Chan, K. J., Young, M. Y., & Sharif, N. (2016). Well-Being after trauma: A review of posttraumatic growth among refugees. *Canadian Psychology*, 57(4), 291–299. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000065>
- Chen, S., van der Meij, L., van Zyl, L. E., & Demerouti, E. (2022). The Life Crafting Scale: Development and validation of a multi-dimensional meaning-making measure. *Frontiers in Psychology*, 13, 795686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795686>

- Coventry, P. A., Meader, N., Melton, H., Temple, M., Dale, H., Wright, K., Cloitre, M., Karatzias, T., Bisson, J., Roberts, N. P., Brown, J. V. E., Barbui, C., Churchill, R., Lovell, K., McMillan, D., & Gilbody, S. (2020). Psychological and pharmacological interventions for posttraumatic stress disorder and comorbid mental health problems following complex traumatic events: Systematic review and component network meta-analysis. *PLoS Medicine*, 17(8), e1003262. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003262>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Self-determination theory. In P. A. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Ed.), *Handbook of Theories of Social Psychology* (Volume 1, pp. 416–437). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215>
- DeSa, S., Gebremeskel, A. T., & Yaya, S. (2020). Barriers and facilitators to access mental health services among refugee women in high-income countries: Study protocol for a systematic review. *Systematic Reviews*, 9(1), 186. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01446-y>
- Döring, N. (2023). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (6. Aufl.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2>
- Dresing, T., & Pehl, T. (2018). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (8. Aufl.). Eigenverlag. <https://www.audiotranskription.de/downloads/#praxisbuch>
- Ekoh, P. C., Iwuagwu, A. O., George, E. O., & Walsh, C. A. (2022). Forced migration-induced diminished social networks and support, and its impact on the emotional wellbeing of older refugees in Western countries: A scoping review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 105, 104839. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104839>
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2023). *Fleeing Ukraine. Displaced people's experiences in the EU. Ukrainian survey 2022*. Publications Office of the European Union. <https://fra.europa.eu/en/project/2022/online-survey-persons-displaced-ukraine>
- Flick, U. (2023). *An introduction to qualitative research* (7. ed.). SAGE Publications Ltd.

- Fogden, G., Berle, D., & Steel, Z. (2020). The impact of family separation and worry about family on psychological adjustment in refugees resettled in Australia. *Journal of Traumatic Stress*, 33(6), 894–907. <https://doi.org/10.1002/jts.22568>
- Gagliardi, J., Brettschneider, C., & König, H. H. (2021). Health-related quality of life of refugees: A systematic review of studies using the WHOQOL-Bref instrument in general and clinical refugee populations in the community setting. *Conflict and Health*, 15(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s13031-021-00378-1>
- Georgiadou, E., Schmitt, G. M., & Erim, Y. (2020). Does the separation from marital partners of Syrian refugees with a residence permit in Germany have an impact on their quality of life? *Journal of Psychosomatic Research*, 130, 109936. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109936>
- Hajak, V. L., Sardana, S., Verdeli, H., & Grimm, S. (2021). A systematic review of factors affecting mental health and well-being of asylum seekers and refugees in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 643704. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643704>
- Huntley, F., Ulph, F., El-Khani, A., & Calam, R. (2021). The parenting process in Syrian refugees: A Grounded Theory study. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 27(1), 67–80. <https://doi.org/10.1037/pac0000533>
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*. Cambridge University Press.
- Jesuthasan, J., Sönmez, E., Abels, I., Kurmeyer, C., Gutermann, J., Kimbel, R., Krüger, A., Niklewski, G., Richter, K., Stangier, U., Wollny, A., Zier, U., Oertelt-Prigione, S., Shouler-Ocak, M., & Female Refugee Study Investigators. (2018). Near-death experiences, attacks by family members, and absence of health care in their home countries affect the quality of life of refugee women in Germany: A multi-region, cross-sectional, gender-sensitive study. *BMC Medicine*, 16(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-1003-5>
- Jordan, L. N., & Smith, C. V. (2022). Examining American adult's mental well and ill-being during the 2020 COVID-19 pandemic using a self-determination theory perspective. *International Journal Of Public Health*, 67, 1604508. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604508>
- Kamerāde, D., Wang, S., Burchell, B., Balderson, S. U., & Coutts, A. (2019). A shorter working week for everyone: How much paid work is needed for mental health and well-being? *Social Science & Medicine*, 241, 112353. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.06.006>

- Keller, A. M., & Hajji, R. (2021). Die psychische Gesundheit von Geflüchteten in Deutschland. Zur Rolle der Lebenszufriedenheit als Mediator zwischen dem Gefühl „willkommen zu sein“ und der psychischen Gesundheit. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 16(4), 354–360. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00833-0>
- Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C., Pottie, K., & Canadian Collaboration for Immigrant and Refugee Health (CCIRH). (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 183(12), 959–967. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>
- Kokun, O. (2023). The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*. Advanced online publication. <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>
- Korlat, S., Reiter, J., Kollmayer, M., Holzer, J., Pelikan, E., Schober, B., Spiel, C., & Lüftenegger, M. (2022). Basic psychological needs and agency and communion during the COVID-19 pandemic. Gender differentials and the role of well-being in adolescence and early adulthood. *Journal of Individual Differences*, 44(1), 18–35. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000378>
- Krabbenborg, M. A. M., Boersma, S. A., van der Veld, W. M., Vollebergh, W. A. M., & Wolf, J. R. L. M. (2016). Self-determination in relation to quality of life in homeless young adults: Direct and indirect effects through psychological distress and social support. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 130–140. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163404>
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (5. Aufl.). Beltz Juventa.
- Kunyu, D. K., Schachner, M. K., Juang, L. P., Schwarzenhal, M., & Aral, T. (2021). Acculturation hassles and adjustment of adolescents of immigrant descent: Testing mediation with a self-determination theory approach. *Child & Adolescent Development*, 2021(177), 101–121. <https://doi.org/10.1002/cad.20408>
- Lettau, A., & Breuer, F. (2007). Forscher/innen-Reflexivität und qualitative sozialwissenschaftliche Methodik in der Psychologie. *Journal für Psychologie*, 15(2), o. S. <https://journal-fuer-psychologie.de/article/view/126>
- Lindert, J., Ehrenstein, O. S., Priebe, S., Mielck, A., & Brähler, E. (2009). Depression and anxiety in labor migrants and refugees: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 69(2), 246–257. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.04.032>

- Malm, A., Tinghög, P., Narusyte, J., & Saboonchi, F. (2020). The refugee post-migration stress scale (RPMS) - development and validation among refugees from Syria recently resettled in Sweden. *Conflict and Health*, 14(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0246-5>
- Martinez-Damia, S., Paloma, V., Luesia, J. F., Marta, E., & Marzana, D. (2022). Community participation and subjective wellbeing among the immigrant population in Northern Italy: An analysis of mediators. *American Journal of Community Psychology*, 71(3-4), 382–394. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12652>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: a meta-analytic study. *The Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53–76. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.53>
- Metzing, M., Schacht, D., & Scherz, A. (2020). Psychische und körperliche Gesundheit von Geflüchteten im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen. *DIW Wochenbericht*, 87(5), 63–72. https://doi.org/10.18723/diw_wb:2020-5-1
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325–340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Österreichisches Institut für Familienforschung (ÖIF). (2022). *Aktuelle Situation und Zukunftsperspektiven von Ukraine-Vertriebenen in Österreich. Befragung des Österreichischen Instituts für Familienforschung an der Universität Wien*. Österreichischer Integrationsfonds. <https://www.integrationsfonds.at/mediathek/mediathek-publikationen/publikation/oeif-studie-aktuelle-situation-und-zukunftsplaene-von-ukraine-vertriebenen-in-oesterreich-13948/>
- Przyborski, A., & Wohlrab-Sahr, M. (2021). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch* (5. Aufl.). De Gruyter Oldenbourg. <https://doi.org/10.1515/9783110710663>
- Rosenberger, S., & Lazareva, A. (2022). „Ich wollte auf Urlaub und nicht als Geflüchtete nach Österreich kommen“. *Vertriebene Ukrainerinnen in Wien. Forschungsbericht*. Universität Wien. <https://inex.univie.ac.at/research/ukraine/>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319–338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Ryan, R., & Deci, E. (2018). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I., & Deci, E. L. (2019). The nature and the conditions of human autonomy and flourishing: Self-determination Theory and basic psychological needs. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (2. ed., pp. 89–110). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.6>
- Schiess-Jokanovic, J., Knefel, M., Kantor, V., Weindl, D., Schäfer, I., & Lueger-Schuster, B. (2022). The boundaries between complex posttraumatic stress disorder symptom clusters and post-migration living difficulties in traumatised Afghan refugees: A network analysis. *Conflict & Health*, 16(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s13031-022-00455-z>
- Schilz, L., Kemna, S., Karnouk, C., Böge, K., Lindheimer, N., Walther, L., Mohamad, S., Suboh, A., Hasan, A., Höhne, E., Banaschewski, T., Plener, P., Strupf, M., Hahn, E., & Bajbouj, M. (2023). A house is not a home: A network model perspective on the dynamics between subjective quality of living conditions, social support, and mental health of refugees and asylum seekers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(5), 757–768. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02419-3>
- Schittenhelm, K. (2017). Mehrsprachigkeit als methodische Herausforderung in transnationalen Forschungskontexten. *ZQF*, 18(1), 101–115. <https://doi.org/10.3224/zqf.v18i1.08>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2021). Basic psychological need satisfaction, affect and mental health. *Current Psychology*, 40, 1228–1233. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0055-9>
- Schweitzer, R., Melville, F., Steel, Z., & Lacherez, P. (2006). Trauma, postmigration living difficulties, and social support as predictors of psychological adjustment in resettled Sudanese refugees. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(2), 179–187. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01766.x>

- Scoglio, A. A. J., & Salhi, C. (2021). Violence exposure and mental health among resettled refugees: A systematic review. *Trauma, Violence & Abuse*, 22(5), 1192–1208. <https://doi.org/10.1177/1524838020915584>
- Taormina, R. J., & Gao, J. H. (2013). Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs. *The American Journal of Psychology*, 126(2), 155–177. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.126.2.0155>
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2022a). *Displacement patterns, protection risks and needs of refugees from Ukraine regional protection analysis #1*. UNHCR Regional Bureau for Europe. <https://data.unhcr.org/en/documents/details/96447>
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2022b). *Lives on hold. Intentions and perspectives of refugees from Ukraine. Regional intentions report #2*. UNHCR Regional Bureau for Europe. <https://data2.unhcr.org/en/documents/details/95767>
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2022c). *Lives on hold. Profiles and intentions of refugees from Ukraine #1*. UNHCR Regional Bureau for Europe. <https://data2.unhcr.org/en/documents/details/94176>
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2022d). *Zahl der Vertriebenen verdoppelt*. Abgerufen am Mai 31, 2023, von <https://www.unhcr.org/dach/de>
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2023a). *Displacement patterns, protection risks and needs of refugees from Ukraine. Regional protection analysis #2*. UNHCR Regional Bureau for Europe. <https://data2.unhcr.org/en/documents/details/100191>
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2023b). *Lives on hold. Intentions and perspectives of refugees from Ukraine. Regional intentions report #3*. UNHCR Regional Bureau for Europe. <https://data2.unhcr.org/en/documents/details/99072>
- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2023c). *Operational data portal. Ukraine refugee situation*. Abgerufen am Mai 31, 2023, von <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine>
- UNO-Flüchtlingshilfe. (2023). *Humanitäre Krise in der Ukraine*. Abgerufen am Mai 31, 2023, von <https://www.uno-fluechtlingshilfe.de/hilfe-weltweit/ukraine>
- Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2020). *Manual of the basic psychological need satisfaction and frustration scale (BPNSFS)*. Ghent University. <https://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-need-satisfaction-and-frustration-scale/>

- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- VERBI Software. (2021). *MAXQDA 2022* [computer software]. VERBI Software. Available from maxqda.com
- von Unger, H. (2014). Forschungsethik in der qualitativen Forschung: Grundsätze, Debatten und offene Fragen. In H. von Unger, P. Narimani, & R. M´Bayo (Hrsg.), *Forschungsethik in der qualitativen Forschung. Reflexivität, Perspektiven, Positionen* (S. 13–39). Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-04289-9>
- Walther, L., Amann, J., Flick, U., Ta, T. M. T., Bajbouj, M., & Hahn, E. (2021). A qualitative study on resilience in adult refugees in Germany. *BMC Public Health*, 21(1), 828. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10817-6>
- Walther, L., Fuchs, L. M., Schupp, J., & von Scheve, C. (2020). Living conditions and the mental health and well-being of refugees: Evidence from a large-scale German survey. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 22(5), 903–913. <https://doi.org/10.1007/s10903-019-00968-5>
- Weinstein, N., Khabbaz, F., & Legate, N. (2016). Enhancing need satisfaction to reduce psychological distress in Syrian refugees. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(7), 645–650. <https://doi.org/10.1037/ccp0000095>
- Witzel, A. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung* / *Forum: Qualitative Social Research*, 1(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-1.1.1132>
- World Health Organization. (2021). *Mental health and forced displacement*. Abgerufen am Mai 31, 2023, von <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-forced-displacement>
- Wu, R., Ferguson, A. M., & Inzlicht, M. (2023). Do humans prefer cognitive effort over doing nothing? *Journal of Experimental Psychology: General*, 152(4), 1069–1079. <https://doi.org/10.1037/xge0001320>

Anhang

Abstracts

Flüchtlinge weisen eine erhöhte Prävalenz von psychischen Störungen auf, und zusätzliche Postmigrationsstressoren beeinflussen ihr Wohlbefinden. Bislang gibt es jedoch kaum Forschungsergebnisse über diese gefährdete Bevölkerungsgruppe, die sich auf die Befriedigung physiologischer und psychologischer Bedürfnisse konzentrieren. Für die vorliegende Untersuchung wurden ukrainische Flüchtlingsfamilien angehört, um ihnen einen Raum zu geben, in dem sie ihre Erfahrungen teilen konnten. Dazu wurden neun teilstrukturierte Interviews durchgeführt, in denen die Befragten über ihre Sorgen, Bedürfnisse und Hoffnungen berichten konnten. Verschiedene Aspekte der Herausforderungen und Bedürfnisfrustrationen wurden mit Hilfe einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Die mit ukrainischen Flüchtlingen geführten Interviews bieten wertvolle Einblicke in ihr tägliches Leben und die Faktoren, die sich auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken. Die größten Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert sind, sind mangelnde Sprachkenntnisse, fehlende Informationen, Untätigkeit und Abhängigkeit. Diese Herausforderungen haben einen großen Einfluss auf die Befriedigung bzw. Frustration von Grundbedürfnissen, insbesondere nach Sicherheit, Verbundenheit und Kompetenz. Als besonders belastet erweisen sich Frauen mit minderjährigen Kindern und ältere Geflüchtete. Darüber hinaus wird deutlich, dass sich die größten Sorgen und Hoffnungen der Befragten auf die Integration in ihr neues Umfeld beziehen. Im Mittelpunkt der Diskussion steht die Frage, wie diese Ergebnisse die universelle Bedeutung der Bedürfnisbefriedigung für das psychische Wohlbefinden unterstreichen und wie die Befriedigung dieser Bedürfnisse als Schutzfaktor gegen die immensen Belastungen, denen Flüchtlinge ausgesetzt sind, dienen kann. Darüber hinaus werden aus den Erfahrungsberichten unterstützende Maßnahmen formuliert, die das Wohlbefinden von Flüchtlingen verbessern könnten.

Refugees have an increased prevalence of mental disorders and additional postmigration stressors affect their well-being. To date, however, there is little research on this vulnerable population that focuses on meeting physiological and psychological needs. For the present study, Ukrainian refugee families were listened to in order to give them a space to share their experiences. For this purpose, nine semi-structured interviews were conducted in which respondents could talk about their concerns, needs and hopes. Various aspects of the challenges and needs frustrations were evaluated using a content structuring qualitative content analysis.

The interviews conducted with Ukrainian refugees offer valuable insights into their daily lives and the factors affecting their mental health and well-being. The main challenges they face are lack of language skills, lack of information, inactivity and dependency. These challenges have a major impact on the satisfaction or frustration of basic needs, especially for security, connectedness and competence. Women with minor children and older refugees prove to be particularly burdened. Furthermore, it becomes clear that the respondents' greatest concerns and hopes relate to integration into their new environment. The discussion focuses on how these findings underscore the universal importance of need satisfaction for psychological well-being and how the satisfaction of these needs can serve as a protective factor against the immense stresses refugees face. Furthermore, supportive measures that could improve refugees' well-being are formulated from the field reports.

Transkriptionsregeln

(Erweiterte) Inhaltlich-semantische Transkription (Dresing & Pehl, 2018, S. 21-23)

- Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend.
- Wortverschleifungen werden an das Schriftdeutsch angenähert.
- Umgangssprachliche Partikeln wie „gell, gelle, ne“ werden transkribiert.
- Stottern wird geglättet bzw. ausgelassen. Wortdoppelungen werden nur erfasst, wenn sie als Stilmittel zur Betonung genutzt werden.
- Interpunktion wird zugunsten der Lesbarkeit geglättet, das heißt, bei kurzem Senken der Stimme oder nicht eindeutiger Betonung wird eher ein Punkt als ein Komma gesetzt. Sinneinheiten sollten beibehalten werden.
- Rezeptionssignale wie „hm, aha, ja, genau“, die den Redefluss der anderen Person nicht unterbrechen, werden nicht transkribiert. Sie werden dann transkribiert, wenn sie als direkte Antwort auf eine Frage genannt werden.
- Jeder Sprecherbeitrag erhält eigene Absätze. Zwischen den Sprechern gibt es eine freie, leere Zeile. Auch kurze Einwürfe werden in einem separaten Absatz transkribiert. Mindestens am Ende eines Absatzes werden Zeitmarken eingefügt.
- Emotionale nonverbale Äußerungen der befragten Person und des Interviewers, welche die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (wie lachen oder seufzen), werden beim Einsatz in Klammern notiert.
- Besonders betonte Wörter oder Äußerungen werden durch VERSALIEN gekennzeichnet.
- Wort- und Satzabbrüche werden mit „/“ markiert.
- Pausen werden je nach Länge durch Auslassungspunkte in Klammern markiert. Hierbei steht „(.)“ für circa eine Sekunde, „(..)“ für circa zwei Sekunden, „(...)“ für circa drei Sekunden und „(Zahl)“ für mehr als drei Sekunden.

Kurzfragebogen (deutsch/russisch)

Опросник демографических данных

Имя: _____
(Name)

День рождения: _____
(Geburtsdatum)

Уровень образования: _____
(Bildungsgrad)

Место жительства в Украине: _____
(Wohnort Ukraine)

Место жительства в Германии: _____
(Wohnort Deutschland)

Дата прибытия в Германию: _____
(Aufenthaltsbeginn Deutschland)

Тип размещения (количество человек, комнаты):
Wohnform (Personen, Zimmer)

Семья (семейное положение, дети, родственники [в Германии]):
Familie (Partner, Kinder, Angehörige [in Deutschland])

Interviewleitfaden (deutsch/russisch)

Vorbemerkungen

- Zusicherung der Anonymität und der vertraulichen Behandlung der Daten
- Hinweis auf die Freiwilligkeit der Teilnahme und die Möglichkeit, das Interview jederzeit zu Pausieren oder Abzubrechen
- Aufklärung über Forschungsvorhaben sowie den Ablauf des Interviews
- Möglichkeiten für etwaige Fragen seitens Interviewpartner*innen
- Einverständniserklärung zur Audioaufzeichnung

Einstieg

1. Erzählen Sie mir bitte, wie Sie Ihren Migrationsprozess in Deutschland empfunden haben.
 - *Расскажите, пожалуйста, как Вы ощущали/ восприняли процесс миграции в Германии.*
2. Mit welchen Herausforderungen und Schwierigkeiten waren bzw. sind Sie während der Migration konfrontiert?
 - *С какими вызовами и трудностями вы столкнулись во время миграции?*
 - i. Was hat zu diesen Herausforderungen beigetragen? (optional)
 - *Что вызвало возникновение этих трудностей?*
3. Wenn Sie an Ihr derzeitiges Leben in Deutschland denken: Welche Themen sind für Sie aktuell am wichtigsten?
 - *Когда Вы думаете о своей теперешней жизни в Германии: Какие вопросы в настоящее время наиболее важны для Вас?*

Hauptteil

Kategorie I: physiologische Bedürfnisse

4. Wie empfinden Sie die physiologische Versorgung in Deutschland? (z. B. Wasser, Lebensmittel, Wärme)
 - *Как Вы воспринимаете физиологическое снабжение в Германии?*

Kategorie II: Sicherheitsbedürfnisse

5. Wie empfinden Sie die Angebote der medizinischen Versorgung in Deutschland?

- *Как Вы воспринимаете медицинское обслуживание, предлагаемое в Германии?*
- 6. Wie empfinden Sie Ihre aktuelle Wohnsituation?
 - *Как Вы ощущаете/относитесь к своей нынешней жилищной ситуации?*
- 7. Wie empfinden Sie die Struktur Ihres Lebens in Deutschland? (z. B. feste Routinen, feste Schlafenszeiten, organisierter Lebensraum usw.)
 - *Как Вы воспринимаете структуру вашей жизни в Германии?*
- 8. Wie empfinden Sie Ihre finanzielle Sicherheit?
 - *Как Вы ощущаете свою финансовую безопасность?*
- 9. Wie empfinden Sie Ihre beruflichen Chancen in Deutschland?
 - *Как Вы оцениваете свои возможности по трудоустройству в Германии?*

Kategorie III: Bedürfnis nach Autonomie

10. Haben Sie das Gefühl, dass Sie frei und selbst entscheiden, was Sie tun?
 - *Есть у Вас ощущение что Вы сами и свободно решаете что Вы делаете?*
11. Haben Sie das Gefühl, dass Sie frei entscheiden können, wie Sie Ihr Leben gestalten?
 - *Есть у Вас ощущение что Вы можете свободно выбирать, как Вы формируете свою жизнь?*
12. Fühlen Sie sich gezwungen, viele Dinge zu tun, die Sie sich nicht selbst aussuchen würden?
 - *Чувствуете ли Вы себя принуждённым делать многое из того, что Вы не выбрали бы для себя?*

Kategorie IV: Bedürfnis nach Verbundenheit

13. Wie empfinden Sie Ihre sozialen Kontakten in Deutschland? (z. B. mit wem verbringen Sie wie viel Zeit)
 - *Как Вы оцениваете свои социальные контакты в Германии?*
14. Fühlen Sie sich mit Ihnen wichtigen Personen verbunden?
 - *Чувствуете ли Вы тесную связь с важными для Вас людьми?*

Kategorie V: Bedürfnis nach Kompetenz

15. Wie wichtig ist es Ihnen, die deutsche Sprache zu lernen?

- *Насколько важно для Вас выучить немецкий язык?*

16. Wie empfinden Sie Ihre Möglichkeiten, die deutsche Sprache zu lernen?

- *Как Вы оцениваете свои возможности по изучению немецкого языка?*

17. Fühlen Sie sich kompetent in dem, was Sie tun? (z. B. Gefühl haben, Dinge gut zu können; fähig sein, Dinge gut zu machen)

- *Чувствуете ли Вы себя компетентным в том, что Вы делаете?*

18. Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Tätigkeiten sinnvoll sind?

- *Есть у Вас ощущение того, что то, что Вы делаете, имеет смысл?*

19. Haben Sie das Gefühl, dass Sie schwierige Aufgaben erfolgreich meistern können?

- *Есть ли у Вас чувство, что Вы можете успешно справиться с трудными задачами?*

Schluss

20. Wie zufrieden sind Sie momentan mit Ihrem Leben in Deutschland?

- *Насколько Вы удовлетворены своей жизнью в Германии в настоящее время?*

21. Möchten Sie in Deutschland bleiben?

- *Хотели бы Вы остаться в Германии?*
 - i. Wenn ja: Welche Ziele möchten Sie in Deutschland erreichen?
 - *Если да: Какие цели Вы хотели бы достичь в Германии?*

22. Was wünschen Sie sich für ein gutes Leben in der Zukunft?

- *Что Вы себе желаете для хорошей жизни в будущем?*

23. Sind für Sie noch Themen oder Punkte offen geblieben, auf die Sie näher eingehen möchten?

- *Есть ли у Вас какие-то темы или моменты, о которых Вы хотели бы поговорить подробнее?*
 - i. Was hat das Interview bei Ihnen ausgelöst?
 - *Какие чувства и мысли возбудило у Вас это интервью?*

Kategorienhandbuch

Ordnungskategorie: Migrationsprozess in Deutschland

Hauptkategorie	Subkategorie	Codedefinition	Beispiele	Ankerbeispiel
Herausforderungen	Fehlende Sprachkenntnisse/ Übersetzer*innen	Umfasst weitläufige Probleme, die mit fehlenden Sprachkenntnissen und/oder Übersetzer*innen einhergehen.	Zugang Arbeitsmarkt, Arztbesuch, Informationsbeschaffung, Behördengänge, Alltag (Supermarkt, Kommunikation)	Erstens gibt es nicht überall einen Übersetzer, nichts, und es ist SCHWIERIG über Telefone [A.d.Ü. zu übersetzen], schwierig über/ Das ist sehr schwierig. Schwierig. FÜR UNS ist es schwierig. Es ist für viele sogar schwer/ Sogar einen Termin beim Arzt zu bekommen ist sehr schwierig, weil man ohne einen Übersetzer nicht zum Arzt gelangt. Man muss einen Übersetzer mitnehmen, weil es solche gibt, dass der Arzt einen ohne einen Übersetzer nicht aufnimmt, schon wieder die Sprache. Man muss einen Übersetzer haben oder dass man dir/ Am Anfang wurde uns ein Übersetzer zugewiesen, verstehst du, aber wenn es keine Möglichkeit gibt, muss man einen anstellen oder wie? WIE? Verstehst du, man muss irgendwo irgendwas SUCHEN. (Evgenia, P. 17)
	Fehlende Informationen	Umfasst Schwierigkeiten, die mit einem fehlenden Verständnis der Handlungsabläufe und -möglichkeiten einhergehen.	Unwissen bzgl. Gesetze, Informationsbeschaffung, Abläufe, Unterkunftssuche, nächste Schritte	Schwierigkeiten, weil du nichts verstehst. Das heißt es gab keinen klaren Algorithmus. Du musst dorthin kommen, du musst dieses Dokument machen, du musst dich wenden an/ Das heißt es gab kein klares Verständnis. Also irgendwie, irgendwo, irgendwas, du musst irgendwohin gehen/ (Larissa, P. 5)
	Nichtstun	Umfasst weitläufige Probleme, die mit dem Nichtstun einhergehen.	Fehlende Freiheit, Struktur und Beschäftigung/ Aufgaben, belastende mentale Zustände	Hier habe ich sehr viel Freizeit, in der ich NICHTS ZU TUN habe. Ich kann sie mit nichts NÜTZLICHEM, interessantem füllen. Das heißt (..) es gibt kein VERLANGEN irgendwas besonderes zu tun. Das heißt es ist irgend so ein Gefühl von SINNLOSIGKEIT, es gibt keine Ziele. (Sofija, P. 38)
	Kinder/ Familie	Umfasst Herausforderungen, die mit der Obsorge von Kindern und/oder	Obsorge Kinder/ Familienmitglieder, Übernahme neuer Rollen innerhalb	Wenn du ALLEINE gewesen wärst, ein erwachsener Mensch, wahrscheinlich kann er VIEL überleben. Aber mit einem kleinen Kind war das emotional mal 10 um ehrlich zu sein. Also es gab keine Bedingungen für solche kleinen

	Familienmitgliedern einhergehen.	Familienstruktur, Zusammenleben	Kinder, so. (.) Das ist weil/ also ältere Leute können es immerhin alles überwinden. (Larissa, P. 15)
Leben im Lager	Umfasst Herausforderungen, die mit dem Leben im Lager einhergehen.	Lebensbedingungen, fehlende Hilfestellung, schlechte Organisation	Schwierigkeiten mit der Ernährung, also wir hatten keine normale Ernährung. Es gab ÜBERHAUPT keine flüssige Nahrung, also morgens gab es dort irgendeinen Aufstrich mit Tee. Mittags gab es an 7 oder 8 (lacht) von 10 Tagen Reis (.) verschiedener/ mit verschiedenen Geschichten und abends auch Tee mit irgendeinem Aufstrich. Also wenn schon ERWACHSENE Kinder und du als ERWACHSENER Mensch mit irgendwelchen Butterbrotten im Prinzip (.) ÜBERLEBEN kannst für eine gewisse Anzahl an Tagen (.) dann mit einem kleinen Kind, er/ bei ihm haben gleich Probleme mit dem Magen begonnen, weil bei ihm hörte auf/ er hat einige Tage nichts GEGESSEN. Er hatte gleich Erbrechen, Verstimmung und kurz gesagt hohes Fieber und DAS WARS. Es gibt keine Medikamente, es gibt nichts und (.) ja (lacht). Wenn man über irgendwelche Bedingungen spricht/ also alle Sachen sind DRECKIG, die du hattest. Und im Lager war einmal die Woche Washtag. Bei uns war es Dienstags. Also du wartest EINE WOCHЕ, um Wäsche zu waschen. Ja also Bedingungen gab es NICHT (lacht) und dort/ nun also das war HORROR. (Larissa, P. 103)
Bürokratie	Umfasst bürokratische Herausforderungen.	Behördengänge, Kommunikation, persönliche Anwesenheit	Aber im selben Augenblick (..) (seufzt) haben natürlich alle diese bürokratischen Fragen sehr angespannt. Das war moralisch sehr schwer, das war lange, das war nervlich belastend. Diese ganzen Gänge zu allen Instanzen, bei allen möglichen Fragen, es hat viel Zeit beansprucht, das alles hat viele Nerven geraubt. Und das war natürlich ein gewisses Unbehagen. (Yulia, P. 3)
Unterstützung	Freiwillige	Umfasst die Freiwilligenarbeit als unterstützender Faktor bei der Migration.	Deutsches Rotes Kreuz, Organisation, übersetzte Broschüren, Formulare, Übersetzungen, Spenden,
			Freiwillige machen vielleicht mehr als 70% der Hilfe hier aus, vielleicht sogar 90% würde ich sagen. FÜR MICH PERSÖNLICH hat die Freiwilligenhilfe praktisch IN ALLEM eine Rolle gespielt, einfach in allem. Angefangen/ Überall, ich weiß nicht/ Einfach der Aufenthalt hier,

			Orientierung, Formalisierung der Dokumente, Psycholog*innen, Diakonie, Treffen, herzlicher Empfang	Unterkunft, Schule, Krankenhäuser, ich weiß nicht wo, Job Center, im Lager, überall Freiwillige, überall ihre Hilfe, ihre BERATUNG, ihre Übersetzungen. Das ist einfach/ Ohne sie wäre es hier einfach UNMÖGLICH. Weil sie in keiner Behörde einen ÜBERSETZER bereitgestellt haben (.) das ist überhaupt nicht normal. (Yulia, P. 119)
Verwandte/ Freunde	Umfasst Verwandte und Freunde als unterstützender Faktor bei der Migration.	Lesja als Übersetzerin und Organisatorin, moralische Unterstützung durch Familienkollektiv		Ich verstehe ÜBERHAUPT nicht (lacht), wie wir das alles gelöst haben, um ehrlich zu sein. Es gibt irgendein Ziel und du VERSUCHST das zu machen. (..) Aber tatsächlich haben uns sehr viele Leute aus Deutschland geholfen, wie Lesja oder eine andere Freiwillige. Die Leute haben uns sehr mit irgendwelchen Fragen geholfen, wenn es diese Leute nicht gegeben hätte, weiß ich ÜBERHAUPT nicht, was ich gemacht hätte. Das heißt die Lösung der Fragen ist eher nicht MEIN Verdienst, sondern der Verdienst der Leute, die wir getroffen haben und die uns geholfen haben. Weil alles komplett alleine zu machen, ich (lacht) weiß überhaupt nicht, was wir gemacht hätten. (Sofija, P. 45)
Staat	Umfasst den Staat als unterstützender Faktor bei der Migration.	Kostenlose Sprachkurse, Sozialleistungen, Übernahme der Wohnkosten und Krankenversicherung, Hilfe bei Arbeitssuche, kostenlose Fahrtickets, kostenlose Rezepte		Hier gibt es Hilfe vom Staat, es gibt eine gewisse Stabilität in all dem. Du verstehst irgendwie, jetzt einen Schritt, dann noch einen, dann den dritten und so weiter, es gibt eine Art Vertrauen in die Stabilität. [...] MÖGLICHKEITEN, wie die Möglichkeit die Sprache zu lernen, dass sie die Wohnung bezahlen, das Leben bezahlen sie auch, darin liegt die Sicherheit, indem, dass du nicht auf der Straße lebst und du was zu essen hast. Niemand zwingt dich, arbeiten zu gehen oder sonst irgendwas zu machen. Du kannst irgendwie selbst entscheiden. Jetzt LERNST du die Sprache, danach kannst du, wenn du irgendeine Möglichkeit hast, etwas dazuverdienen gehen oder sonst was. (Viktorija, P. 105-107)
Mitmenschen	Umfasst die Mitmenschen als unterstützender Faktor bei der Migration.	Bieten Hilfe an, herzlicher Empfang, interessiert am Wohlbefinden		Die Leute, die mich umgeben, mit denen man sich unterhält, sind sehr wohlwollend. Manchmal denke ich mir, mein Gott, WOMIT habe ich solch ein Glück verdient. (...) Bei uns in der Ukraine helfen sich sogar Verwandte gegenseitig nicht so sehr, wie sie hier helfen. Ein Mensch, in seiner Freizeit,

				auf eigene Benzinkosten/ Das ist viel Wert (..) das ist sehr viel Wert. Ich finde, dass dank solcher Leute/ wir sind fremde Leute. (.) Ich bin direkt (weint), ich (lacht) bin sowas nicht gewohnt. Das ist natürlich klasse. Die Menschen sind toll. (..) Bei uns ist es ein bisschen anders. (Evgenia, P. 84)
Zugehörigkeit	---	Umfasst das empfundene Zugehörigkeitsgefühl in Deutschland.	Begegnung auf Augenhöhe, gute Behandlung, herzlicher Empfang, große Hilfsbereitschaft, positives Miteinander	Im Vergleich zu der Ukraine ist der Lebensstandard ganz anders, scheinbar ist nichts Besonderes, aber (.) bei uns ist das alles anders (seufzt). Bei uns sind die VERHÄLTNISSE anders, bei ihnen ist es irgendwie/ Es ist nicht so, dass man sich gegenseitig nicht liebt oder so. Bei uns ist alles einfach irgendwie (.) NICHT SO. Aber hier scheint alles BEHUTSAM, alle KÜMMERN sich umeinander. Und es ist nicht so, dass es/ Man sieht, wenn es GESPIELT ist, wenn Leute besser wirken wollen als sie tatsächlich sind. Sie haben uns sehr gut behandelt. (Aleksandr, P. 5)
	Kulturelle Unterschiede	Umfasst Kulturvergleiche zwischen Deutschland und der Ukraine.	Unterschiede in Abläufen, der Mentalität, zwischenmenschlichem Umgang (Individualismus vs. Kollektivismus)	Wir haben (.) völlig unterschiedliche Gesetze, völlig unterschiedliche (.) Ansichten über das Leben, eine völlig andere Bewusstseinssebene, völlig andere Ordnungen und dessen Ausführung. In Deutschland (.) ist alles ganz anders, andere Anforderungen, andere Gesetze. Hier ist ALLES ganz anders (.) als bei uns. (Evgenia, P. 10)

Ordnungskategorie: Sorgen

Hauptkategorie	Subkategorie	Codedefinition	Beispiele	Ankerbeispiel
Sorgen	Zukunft	Umfasst Sorgen, die durch eine ungewisse Zukunft bedingt sind.	Ungewisse Zukunft hinsichtlich Kriegsende, Lebensbedingungen in der Heimat und Bleibeperspektive	Ich verstehe BIS JETZT nicht, wie das alles weiter sein wird. Einerseits möchte man nicht zurück, andererseits habe ich Angst, dass ich zurückkehre und es bereuen werde, weil (.) unverständlich ist, was weiter sein wird mit der Ukraine, welche Lebensbedingungen dort herrschen werden. (Sofija, P. 5)
	Kinder/ Familie	Umfasst Sorgen um die Kinder und (zurückgelassene) Familienmitglieder sowie Verbundenheit mit dem Partner.	Wohlbefinden und Sicherheit von Kindern und (zurückgelassenen) Familienmitgliedern, Entfremdung von Partner	Die größte Sorge ist nicht um sich selbst, sondern um die Kinder, weil (..) sie sind (.) der Grund, warum wir hierhergekommen sind. Weil mir scheint, dass wenn wir keine Kinder gehabt hätten, dann wären wir doch irgendwo zu Hause geblieben. (.) Da es die Sorge um die Kinder gibt/ (Larissa, P. 24)
	Sprache	Umfasst Sorgen um das Erlernen der deutschen Sprache.	Schwer zu lernende Sprache, Voraussetzung für Arbeit	Das erste ist das Sprachenlernen und im zweiten geht es um die Arbeit, entweder die Bestätigung des Diploms oder irgendeiner weiteren Tätigkeit. (..) Aber zur Zeit das Sprachenlernen. (Viktorija, P. 21)
	Arbeit	Umfasst Sorgen um die Arbeitssuche.	Sprache als notwendige Bedingung	Unkenntnis der SPRACHE und die Arbeitssuche, damit man sich gut, komfortabel fühlt, weil momentan ist die Frage nach der UNTERKUNFT BESCHLOSSEN, die Kinder gehen in die SCHULE, Kindergarten ist noch fraglich, im Prinzip sind alle Lebensbedingungen vorhanden. Also der einzige Moment ist die Suche nach zukünftiger Arbeit. (Larissa, P. 42)
	Stabilität	Umfasst Sorgen um die Erhaltung von stabilen Lebensbedingungen.	Krankenversicherung, Beihilfen, Wohnraum	Mich sorgt nur die Frage, dass das alles STABIL bleibt, die Frage der Stabilität sorgt mich, das wars. Dass das alles nicht plötzlich stoppt, sodass ich mich dann nicht fragen muss, wohin ich laufen soll, was ich tun soll. Die Frage nach der Stabilität ist das einzige, was mich sorgt, dass alles stabil bleibt. Auf der jetzigen Etappe ist bei mir alles gut. (Yulia, P. 21)

Ordnungskategorie: Bedürfnisse

Hauptkategorie	Subkategorie	Codedefinition	Beispiele	Ankerbeispiel
Physiologische Bedürfnisse	Physiologische Versorgung	Umfasst die Bewertungen des Wassers, der Lebensmittel, der Wärmeversorgung als Ausdruck der Grundbedürfnisse.	---	Wasser, Essen, für mich/ (.) Ich bin alle diese Essiggurken nicht gewohnt (.) sehr sogar, wirklich nicht schlecht. Sogar wirklich nicht schlecht. Sogar besser als in der Ukraine, ehrlich. Es ist natürlich speziell, irgendwas ist scharf, irgendwas/ Aber was mich betrifft, dann ist es sogar wirklich sehr sehr gut. Die Qualität ist besser, die Qualität von allem. Angefangen bei der Milch, die Butter, die Wurst und so weiter. Alles ist wesentlich qualitativer. (..) Die Deutschen (.) sorgen sich um ihre (lacht) Einwohner. Nicht so wie bei uns, es braucht Quantität und nicht Qualität, leider. (Alexej, P. 22)
Sicherheitsbedürfnisse	Medizinische Versorgung	Umfasst die Bewertung medizinischen Versorgung als Ausdruck der Grundbedürfnisse.	Lange Wartezeiten auf Termine, wenig Zeit für Patienten, ärztliches Ermessen	Dem PATIENTEN wird nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt, wenig ZEIT für den Patienten, bei uns wird mehr mit dem Patienten kommuniziert. Hier ist alles schnell, keiner hört sich an (lacht), was dich sorgt. Aber das ist meine Meinung. Und deswegen ist in der Ukraine mehr (.) wie eine psychologische Unterstützung des Patienten. Du kommst dort hin und UNTERHÄLTST dich einfach, du sprichst einfach, du teilst dich mit (lacht) ja, so ist das bei uns mit den Ärzten. Wir kommen dort hin, sprechen mit ihnen, teilen irgendwelche Sorgen und alles ist gut, und schon fühlt sich der Patient BESSER. Das heißt hier ist alles eher TROCKEN, alles SCHNELL, alles nur nach den Fakten, egal was vorher war, was danach sein wird, nach den Fakten was jetzt mit dir ist, haben es gemacht, haben entschieden, das wars, du gehst wieder. (Yulia, P. 25)
	Wohnsituation	Umfasst die Bewertung aktuellen Wohnsituation als	Schwierig eigenständig Unterkunft zu finden, schwieriges Zusammenleben	Ja, praktisch unmöglich (lacht). Wenn Lesja nicht geholfen hätte, dann hätten wir die Wohnung natürlich nicht. Das war nicht nur schwer, das war (.) überhaupt ziemlich unmöglich, kann man sogar sagen. Das war/ Ich dachte schon, dass es NIE passieren wird, weil (.) wie viele Briefe

	Ausdruck Sicherheit.	der		ich überallhin geschrieben habe, jeden Tag 5-6 Briefe innerhalb eines Monats oder sogar anderthalb Monate und es kamen nur Absagen, (.) wenn überhaupt. (Yulia, P. 51)
Lebensstruktur	Umfasst Bewertung aktuellen Lebensstruktur Ausdruck Sicherheit.	die der als der	Fehlende Aufgaben, ständig in Unterkunft, Tagesablauf abhängig von Kind(ern) und Behördengängen, krampfhaftes Suchen nach Beschäftigung, nichts zu tun, keine Arbeit, Tag ist immer gleich, auf der Stelle sitzen	Wir hängen ständig in diesen vier Wänden rum. Also jeder findet sich irgendeine Aufgabe, damit man sich mit irgendwas BESCHÄFTIGT, weil wir früher alle gearbeitet haben, alle sind zur ARBEIT gegangen, alle hatten eigene Verpflichtungen außer den HÄUSLICHEN, die wir jetzt verrichten, es gab noch ARBEIT und irgendwelche Momente. Jetzt gibt es keine ARBEIT, du versuchst dich mit irgendwas zu BESCHÄFTIGEN. Ich suche mir Fahrten zu irgendwelchen Supermärkten oder irgendwelche Treffen (lacht) mit meiner Cousine, lass uns treffen, wir müssen zur Versicherungsgesellschaft fahren, sonst irgendwohin. Das heißt, wir suchen einen GRUND (lacht) (.), um aus diesen vier Wänden auszubrechen, weil es tatsächlich schwierig ist. (Larissa, P. 113)
Finanzielle Sicherheit	Umfasst Bewertung empfundener finanzieller Sicherheit.	die der	Nur ausreichend zur Deckung der Grundbedürfnisse	Natürlich spüre ich finanzielle Sicherheit, weil ich verstehe, dass ich etwas haben werde, wofür ich meinem Sohn morgen etwas zu essen kaufen kann, (.) irgendwelche Sachen. (..) Also im Prinzip hat Deutschland eine Unterkunft bereitgestellt, sie bezahlen die Unterkunft, sie bezahlen die Krankenversicherung und sie geben dir/ Vielleicht kannst du dir nicht alles leisten, was du möchtest, aber du fühlst dich in Sicherheit, weil du verstehst, dass dein Kind nicht auf der Straße sein wird, wenn er medizinische Hilfe brauchen wird, wird sie ihm erwiesen. (.) Du kannst im Prinzip etwas zu essen kaufen und dich anziehen und im Prinzip JA. In dieser Hinsicht JA. (Sofija, P. 71)
Berufliche Chancen	Umfasst Bewertung empfundener beruflicher Chancen	die der Chancen	Sprache als notwendige Bedingung, ungewisse Rückkehrperspektive, eingeschränkte Gesundheit, fehlende	Damit ich hier eine ANSTELLUNG bekomme, muss ich die SPRACHE lernen, damit ich MINIMUM irgendein/ damit ich mit Leuten kommunizieren kann, damit ich verstehen kann, was sie von mir wollen (.) und damit sie mir erklären können, was zu tun ist oder sonst etwas.

		als Ausdruck der Sicherheit.	Informationen über Arbeitsperspektive, fehlende Hilfestellung beim Zugang zum Arbeitsmarkt	Meine Frau ist jetzt krank, ich kann jetzt nicht arbeiten. Außerdem, wenn ich beim JOB CENTER wäre, würden sie mich zu Deutschkursen schicken. Aber das SOZIALAMT schickt einen nicht, leb wie du willst. Wenn du willst, schlaf tagsüber, wenn du willst/ Ich kann keinen Job bekommen, (.) weil mich ohne Sprachkenntnisse keiner nehmen wird. Obwohl wir eine Arbeitserlaubnis haben, sie erlauben einem zu Arbeiten. (Aleksandr, P. 53)
Autonomiebedürfnis	Entscheidungs-/ Handlungsfreiheit	Umfasst die Bewertung empfundener Entscheidungs- und Handlungsfreiheit als Ausdruck der Autonomie.	Fehlende Sprachkenntnisse, Abhängigkeit von staatlichen Vorgaben, finanzielle Abhängigkeit, fehlende Arbeit, goldener Käfig, Krieg	(seufzt) Es gibt irgendwelche Momente/ (...) Wir gehen spazieren, gehen in den Supermarkt, dort kaufen wir Essen, welches wir wollen. Das heißt es gibt keine globalen BESCHRÄNKUNGEN, aber wenn man sie wieder mit seinem Zuhause vergleicht, wie wir dort gelebt haben, ist das (.) FINANZIELLE Unabhängigkeit, das ist/ Aber hier gibt es Beschränkungen. Du hast eine Auszahlung und du musst dich unter bestimmten Bedingungen an sie anpassen, also Kleidung kaufen, Essen, Fahrtickets und alles andere. Du hast RAHMEN, sogar finanzielle, wenn du diese Rahmen nicht hättest, würdest du dich immerhin freier fühlen. (Larissa, P. 44)
	Freie Lebensgestaltung	Umfasst die Bewertung empfundener Freiheit in der eigenen Lebensgestaltung als Ausdruck der Autonomie.	Finanzielle Abhängigkeit, fehlende Sprachkenntnisse, fehlende Arbeit, Abhängigkeit vom Kriegsverlauf, fehlende soziale Kontakte, Abhängigkeit vom Staat	Dort lebst du, hier hältst du dich nur auf, das ist der Unterschied. Das ist ein ganz anderes Leben, ein ganz anderes GEFÜHL. Dort lebst du tatsächlich. Dort (lacht) wachst du auf und du hast schon im Kopf, aha das werde ich heute machen, das werde ich, dort werde ich hin. Sogar ein Monat, eine Woche im Voraus planst du schon irgendwas, denkst du irgendwas. Und hier, was? Du wachst auf (lacht), wartest auf den Abend, legst dich schlafen, DAS WARS. Dasselbe. Du wartest auf ein Brief (lacht), wartest bis deine Versicherung kommt, wartest bis dein Geld kommt. (Alexej, P. 58)
	Handlungszwang	Umfasst die Bewertung empfundener Handlungszwangs als	---	Mich zwingt hier niemand etwas zu tun, was ich nicht machen möchte. Ich mache alles wie immer, wie immer in meinem ganzen Leben. Ich habe ein solches Konzept nicht, dass ich etwas nicht will. Es gibt das Konzept

		Frustration Autonomie.	der		NOTWENDIG und das wars und das wird nicht diskutiert. (.) Notwendig. (Alexej, P. 87)
Verbundenheits- bedürfnis	Soziale Kontakte	Umfasst Bewertung sozialen Kontakte in Deutschland Ausdruck Verbundenheit.	die der als der	Keine sozialen Kontakte mit Deutschen, wenig Freundschaften, fehlende Kommunikations- möglichkeiten	(seufzt) Hauptsächlich verbringe ich meine Zeit zu Hause, mit meinem Kind, manchmal treffe ich meine Cousine. Das sind Glücksmomente (lacht). Ich kann alleine, ohne Kind, ohne Eltern rausgehen und einfach mit einem Menschen sprechen. (..) Sich unterhalten (.) über verschiedene Themen. Es ist wie ein AUSGANG ins Licht, wie ein Schluck frischer Luft. (Sofija, P. 91)
	Verbundenheit mit wichtigen Personen	Umfasst Bewertung empfundene Verbundenheit mit wichtigen Personen.	die der mit	Entfremdung	Die Sache ist die, dass es hier keine Verwandten, keine Freunde gibt. Das sind nur Leute, die wir kennengelernt haben, die uns wie Verwandte behandeln. Sie rufen an, komm schon zurück, wie lange bleibst du dort, es reicht schon, hin und her, komm zurück nach Hause. (4) Aus der KIRCHE rufen sie auch an, Brüder, Schwestern, wie ist es dort, interessieren sich. Viele sind hier in Deutschland, einfach auf verschiedenen/ in einem anderen Bundesland. Wir unterhalten uns ja, wir telefonieren, wie geht's, wie läuft, hin und her. Einfach über nichts reden. (Aleksandr, P. 85)
Kompetenzbedürfnis	Sinnhaftigkeit Handlungen	Umfasst Bewertung empfundene Sinnhaftigkeit eigener Handlungen Ausdruck Kohärenzgefühls.	die der als des	Keine Arbeit	Das was ich hier jeden Tag mache, ich würde DAS GLEICHE jeden Tag in der Ukraine machen. Aber hier (.) liegt der Sinn darin, dass ich sicher bin, dass meine Familie in Sicherheit ist. ABER DORT (..) könnte jeden Moment (.) alles Mögliche sein. Dort würde ich jede Nacht schlafen gehen und irgendwo wäre ein Wurm, dass hoffentlich alles gut sein wird. Das war ständig im Bewusstsein. HIER weiß ich, dass ich ruhig schlafen kann, morgens weiß ich, dass ich ruhig schlafen werde, dass keine Bombe fallen wird, es keine Bombardierung geben wird, es keine/ Wobei es natürlich moralisch schwierig ist. Moralisch schwierig, weil/ (.) Viele sind zurückgekehrt (.) und in einem fremden Land zu leben/ Hierher zu kommen und zu LEBEN ist schwierig (.) psychologisch. Und viele halten es nicht aus, winken mit der Hand und fahren zurück, irgendwie wird es

					schon. Und kommen [A.d.Ü. dorthin] zurück [A.d.Ü. und sehen], dass es irgendwie nichts wird wegen der Bombardierungen, der Sirenen und sie sitzen wieder im Luftschutzbunker. (Evgenia, P. 36) Ich möchte SEHR GERNE (lacht) die deutsche Sprache lernen. Erstens damit man sich hier irgendwie SELBSTSICHERER fühlen kann, wenn man sich hier aufhält. Obwohl es SEHR schwer ist, wenn/ Du fühlst sich einfach (.), ich weiß nicht, wie ich es sagen kann, du fühlst dich schlecht, wenn ich gehe und nicht verstehe, was gesagt wird. Ich möchte z. B. reinkommen, ich möchte z. B. verstehen, was ein Mensch gesagt hat, sei es im Supermarkt, in den öffentlichen Verkehrsmittel, EGAL WO. Sogar mit Leuten, die irgendwas FRAGEN. Letztens an der Haltestelle, sie wissen ja nicht, dass wir z. B. nicht verstehen, fragen sie nach dem Weg oder welchen Bus sie nehmen sollen. Man würde dem Menschen antworten wollen und deswegen/ Ich weiß nicht, ich möchte SEHR GERNE lernen. Natürlich ist es sehr SCHWER, aber ich BEMÜHE mich und lerne und ich denke, dass ich es trotzdem lernen werde, ihn fertig machen werde (lacht). Obwohl auch das ALTER schon ein solches/ man merkt sich wenig, aber trotzdem. Jeden Tag ein bisschen. (Lyudmila, P. 85)
Wichtigkeit Sprache	Umfasst Bewertung empfundenen Wichtigkeit Sprachkenntnissen als Ausdruck der Kompetenz.	die der von der	---		
Möglichkeiten Sprache	Umfasst Bewertung eigenen Möglichkeiten Spracherwerbs Ausdruck Kompetenz.	die der des als der	Zu wenig Praxis, schlechtes Gedächtnis, kein Zugang zu Sprachkursen, keine freien Plätze in Sprachkursen		Die Sprache ist natürlich/ Aber das Sozialamt SCHICKT einen NICHT zu Sprachkursen und zahlt sie nicht. (..) Wenn man es selbst zahlen muss, weiß ich gar nicht, wie viel es kostet. (..) Aber wenn man es LERNT, wie soll ich es Ihnen sagen, wenn man es SELBER lernt, man braucht jemanden, der es einem BEIBRINGT. Ich habe ein Heft, dort stehen die Tage, Monate, wie sie heißen. (.) Mein Enkel bringt es mir bei. Er sagt, Opa lass uns zählen. Eins, zwei, drei, das kann ich (lacht). Weiter vergesse ich einfach und das wars. (Aleksandr, P. 61)

Kompetenz-empfinden	Umfasst Bewertung empfundenen Handlungskompetenz Ausdruck Kompetenz.	die der als der	Nutzlosigkeit, Unwissenheit, Arbeit	keine	Kompetenzen nein, weil man die INFORMATION nirgendwo her nehmen kann. ICH weiß zumindest nicht, woher man sie nehmen kann. Wir KÖNNEN KEINE Zeitung lesen, irgendwelche Internetseiten, wir wissen nicht, welche Internetseite man FINDEN sollte, wo man das nachlesen kann. Sehr wenig, sehr wenig. Vielleicht gab es das anfänglich irgendwo, aber vielleicht/ vielleicht gab es das auch nicht, ich weiß es nicht. Als wir im LAGER waren (..) dass sowas zu uns/ Man hat uns einfach EINQUARTIERT, ernährt und sowas. ES GAB KEINEN solchen Bildungsprozess im Hinblick auf den Aufenthalt in Deutschland. Damit wir irgendwas verstehen können, wo wie was abläuft, wie alles arrangiert ist (..) hier im Leben. In dieser Hinsicht nein, ich habe keine Kompetenzen. (Yulia, P. 96)
Aufgabenbewältigung	Umfasst Bewertung empfundenen Aufgabenbewältigung Ausdruck Kompetenz.	die der als der	Ohne Hilfestellung unmöglich, fehlende Sprachkenntnisse		Ich würde nicht sagen, dass ich es nicht habe. Jetzt fühle ich mich selbstsicherer und (..) denke, dass es schaffe, es zu bewältigen, weil (..) früher hätte ich mir nicht mal vorstellen können, dass ich es überhaupt schaffe, nach Deutschland zu fahren, überhaupt mich hier aufzuhalten, ALLEINE, ohne meinen MANN. Das hätte ich nicht mal im SCHLAF träumen können, im schlimmsten oder im besten. Aber jetzt fühle ich natürlich, dass die ganze FAMILIE auf mir [A.d.Ü. auf meinen Schultern] ist, auf mir ist MAMA, auf mir ist meine Tochter und ja, ich fühle mich sicher darin. Ich denke, dass ich es schaffe, Schwierigkeiten zu bewältigen, weil wir schon viele Schwierigkeiten durchlaufen haben und ich habe verstanden, dass es im Prinzip nichts Unmögliches gibt. Und dass ich noch etwas kann, ich habe meine Bedeutsamkeit gespürt, dass (..) ich kein nutzloses Wesen (lacht) hier bin. Deswegen spüre ich es, ich spüre, dass ich es schaffe, mit dem was nötig ist, fertigzuwerden. (Yulia, P. 103)

Ordnungskategorie: Hoffnungen

Hauptkategorie	Subkategorie	Codedefinition	Beispiele	Ankerbeispiel
Sprachkenntnisse	---	Umfasst Sprachkenntnisse als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---	Ich möchte zu Kursen. Kurse werden organisiert. Jetzt sind BEI UNS solche KURSE, die nicht (.) Integrationskurse sind, sondern von Freiwilligen durchgeführt werden. Freiwillige wollen Kurse für Ukrainer organisieren, die/ damit sie wenigstens dieses beherrschen/ Jetzt wollen sie noch Lehrer finden. Ich würde mit Vergnügen dorthin gehen. Er sagt, dass es eine Sache ist, dass Sie alleine lernen, er sagt, Sie brauchen einen MENSCHEN, einen LEHRER, der mit Ihnen SPRECHEN würde, Sie würden die Sprache dann schneller lernen. Deswegen würde ich es auch wollen. Weil ich alleine lerne, das kann auch ein Plus sein, aber ich würde noch wollen, dass dir jemand NACHHELFEN würde. Wenn Deutsche kommen würden, so wie Sie, ich habe Sie gefragt, Sie haben mir klar gesagt, wie man es ausspricht, ich merke es mir SCHNELLER als wenn ich alleine bin. Deswegen werde ich zu den Kursen gehen. Das habe ich schon sicher beschlossen, hundert Prozent (lacht). Auch wenn ich hier nicht BLEIBEN werde, finde ich wird es für mich (lacht) sehr sein, für meine ENTWICKLUNG und überhaupt werde ich die Sprache können. Ob ich es brauche oder nicht, aber es wird schon nützlich sein. (Lyudmila, P. 86)
Arbeit	---	Umfasst das Arbeitsverhältnis als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---	Ich würde hier natürlich Arbeit finden wollen, wenn ich sie finden könnte, dann würde ich mir gerne Arbeit finden, (.) die normal vergütet wird. Ich würde natürlich gerne, MÖGLICHERWEISE hier weiter wohnen bleiben, WENN ich Arbeit finden WÜRDEN, damit ich mich selbst und meine Familie versorgen kann. (Yulia, P. 85)
Integration	---	Umfasst die gesellschaftliche Integration als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---	Wenn ich die Sprache könnte, wäre es viel einfacher. (4) Reintegration bedeutet an der Gesellschaft teilnehmen, richtig? Nicht nutzlos sein, sagen wir es so, kein Ballast sein. Dafür braucht es Sprachkenntnisse. Nicht nur

Beschäftigung			Sprachkenntnisse, das sind Sprachkenntnisse, dann über das Volk lernen, in welchem du lebst, (.) ihre Traditionen und (.) ihre Feste, ihre Lebensweise, einfach in ihre Mentalität eintauchen. (Aleksandr, P. 107)
	---	Umfasst die Beschäftigung als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---
			Ich möchte irgendwelche BEWEGUNGEN, irgendwelche AUFGABEN, irgendwelche/ lass es LERNEN sein, irgendwelche/ irgendwohin FAHREN. Also ich/ mir scheint (.) ich suche für MICH SELBST irgendwelche Vorwände, um irgendwohin zu fahren (.) irgendwohin auszubrechen, um nicht in diesen vier Wänden zu sitzen, weil das für mich nicht sehr gewohnt ist, so habe ich zu Hause nicht gelebt ja. Das sind GUTE Bedingungen ja, scheinbar musst du NICHTS machen, dir werden irgendwelche FINANZEN gegeben. Also im Prinzip lebe, genieße das Leben. Aber für mich ist es ein bisschen anders. (Larissa, P. 110)
	---	Umfasst den Seelenfrieden und das Ende des Krieges als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---
(Seelen-)Frieden			(lacht) Ich wünsche mir Frieden, das ist vorläufig am grundlegendsten. (Sofija, P. 109)
Familienzusammenführung	---	Umfasst die Familienzusammenführung als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---
			Ich möchte, dass der Krieg endet (.) und dass wir nach Hause zurückkehren. (..) Nicht, weil es hier schlecht ist, (..) sondern weil ZUHAUSE etwas ganz anderes ist, (.) es ist ein ganz anderes GEFÜHL. (.) Vielleicht ist es dort SCHWIERIGER (4) in einigen Fragen, z. B. in der Medizin oder sonst etwas. Aber wir sind dort ZU HAUSE. Dort sind unsere Verwandten, Freunde, Bekannte. (Aleksandr, P. 102)
Unabhängigkeit	---	Umfasst die Unabhängigkeit vom Staat und den Hilfestellungen anderer als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---
			Vielleicht ist für mich manchmal unangenehm diese Hilfe anzunehmen, weil ich mein GANZES Leben lang gewohnt bin, dass ICH jemandem helfe, ich war immer ein selbstständiger Mensch, der verdient hat, der/ Und jetzt in dieser Lage zu sein ist für mich ein bisschen (.) moralisch schwierig. (Evgenia, P. 18)

Rückkehr	---	Umfasst die Rückkehr in die Ukraine als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---	Natürlich gibt es Heimweh, gibt es Beunruhigung, gibt es den Wunsch nach Hause zu fahren, man möchte, dass alles gut ist weil dort meine Heimat ist, dort sind meine Wurzeln, dort (.) hatte ich es gut. Hier ist es gut, aber (..) dort ist es trotzdem besser. (Evgenia, P. 22)
Sonstiges	Selbstverwirklichung	Umfasst die Selbstverwirklichung als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---	Für mich ist das tatsächlich wichtig, die Selbstverwirklichung, wie sie in der Ukraine war. Wenn man zukünftig hier bleibt, (.) würde ich mich in MEINEM Beruf verwirklichen wollen, also ihn nicht ändern. Es ist KEINE TATSACHE, dass es auch so SEIN WIRD, zum Beispiel, ja. Also vielleicht schlagen sie irgendeine andere Arbeit oder Richtung vor. Mich erschreckt das tatsächlich nicht. Also ich kann nicht sagen, dass ich beruflich nur DAS sein will und das wars. Also ich bin/ ich bin bereit zu arbeiten nicht/ ich habe da keine Schwierigkeit (seufzt). Ich denke, dass ich mich prinzipiell hier gut verwirklichen könnte. (Larissa, P. 122)
	Lebensgenuss	Umfasst die Empfindung des Lebensgenusses als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---	Ich würde gerne (.) im [A.d.Ü. hohen] Alter (lacht), endlich seine Tage (lacht), LEBEN, sein Vergnügen. Dass ich alles haben würde (lacht), also dass das Geld reichen würde. Ich sage nicht, dass ich ALLES haben will, aber dass das Geld reichen würde, sodass ich LEBEN KÖNNTE, irgendwohin fahren könnte. (Lyudmila, P. 98)
	Gesundheit	Umfasst die Gesundheit als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.	---	Gesundheit, Seelenfrieden (..) und das wars. (4) Gibt es Gesundheit, dann wird es alles geben. Gibt es keine Gesundheit, wirst du nichts wollen. Keine Süßigkeiten, nicht einmal die Heimat, weil (.) schon alles egal sein wird. (Evgenia, P. 102)
	Entfaltung der Kinder	Umfasst die Entfaltung der Kinder als wünschenswerten Faktor für ein zukünftig gutes Leben.		Kinder entfalten, also für mich ist das tatsächlich wichtig. Ich wurde entfaltet, ich möchte, dass meine Kinder in der Entfaltung nicht nachstehen. Also NICHT EINFACH in die Schule gehen, sondern zu irgendwelchen Treffen gehen, die sie entfalten. Ich weiß nicht, mein Kind in ein Schauspielstudio geben, weil ihr das gefällt. (Larissa, P. 137)

Ordnungskategorie: Konsequenzen

Hauptkategorie	Subkategorie	Codedefinition	Beispiele	Ankerbeispiel
Fluchterfahrung	Gründe für Flucht	Umfasst die Begründung der Flucht nach Deutschland.	Sorge um Kindeswohl, Verwandte in Deutschland, Familienmitglieder unterstützen, eigenes Leben retten, bedrohliche Lebensbedingungen in der Ukraine	Wir sind ja nicht hergekommen, um uns auszuruhen (lacht), sagen wir es so, sondern um Natalia zu helfen, weil wenn nicht Natalia gewesen wäre, wären wir nicht hergekommen. Wir wären in der Ukraine geblieben, HUNDERT PROZENT. (4) Sie ist alleine nicht zurecht gekommen, (.) Hysterie (lacht), ich kann nicht alleine. So, wir haben die Koffer gepackt (...) und sind hergekommen. (Alexej, P. 9)
	Flucht-/ Kriegserfahrung	Umfasst Erzählungen über die Flucht- und Kriegserfahrung.	Fahrtrouten und -bedingungen, Bombardierung, Hilfestellung von Freiwilligen in Polen und Deutschland	Man hat keine Existenzmittel, weil wir in dem rausgefahren sind, in dem wir waren. Wie wir unter Bombardierung rausgefahren sind, wir haben praktisch nichts mitgenommen, was wir/ das, was wir an hatten, was wir geschafft haben zu greifen, irgendwelche Dokumente, ein paar Sachen, so sind wir alle rausgefahren. Wir hatten praktisch nichts. Natürlich hat diese Angst uns begleitet als wir hergekommen sind. (Lyudmila, P. 3)
	Folgen der Flucht: positiv	Umfasst positive Fluchtfolgen.	Höhere Selbstwirksamkeit, höheres Selbstvertrauen, geringere Egozentrik, Selbstentwicklung, neue Erfahrungen und Emotionen, Horizonterweiterung	Als bei uns FRIEDEN herrschte, (.) haben wir nicht besonders verstanden, was ein menschliches Leben ist. Vielleicht haben wir es geringer GESCHÄTZT, das war selbstverständlich. Wenn es jetzt eine Möglichkeit zu HELFEN gibt, auch wenn nur mit einem WORT oder jemandem eine Telefonnummer geben, ruf dort an oder so. Dann ist das für mich eine KLEINIGKEIT, aber für einen anderen Menschen kann es lebenswichtig sein. (Aleksandr, P. 78)
	Folgen der Flucht: negativ	Umfasst negative Fluchtfolgen.	Entfremdung, Zwang zur Flucht, starker Stress, Traumasymptome	Eine Sirene heult, aber wir verstehen ja, dass diese Sirene nicht wegen einer fliegenden Rakete heult (lacht), sondern weil man sie jeden Monat TESTET. Hier passiert es/(lacht) auf dem Dach unseres Nachbarshauses steht eine, sie heult so los (lacht), ordentlich. Als sie zum ersten Mal losheulte, bin ich/ (.) habe ich Frost auf der Haut/(lacht) Gänsehaut bekommen. Dann schon wurde uns erklärt, dass das jeden

					Monat passiert, am Anfang des Monats. (...) Mit der Ukraine/ (..) man MÖCHTE dorthin, aber besonders (.) dir/ SIE HABEN ihr eigenes Leben, sie haben eigene Probleme, du weißt schon. Wenn wir weit weg sind/ (.) die Interessen sind unterschiedlich geworden, vollkommen unterschiedlich. (Alexej, P. 41)
Zufriedenheit in Deutschland	---	Umfasst Bewertung Zufriedenheit Deutschland.	die der in	Leben Existenzminimum, Lebensumstände	auf Mir gefällt es sehr. Ich habe bei mir zu Hause natürlich so NICHT GELEBT (lacht). Bei uns können Pensionisten nicht so einfach leben (lacht), sich erlauben spazieren zu gehen und den ganzen Tag irgendwohin irgendwas/ seine Angelegenheiten planen. Aber HIER mache ich das, was ICH machen möchte für einen/ das, was ich gerne mache, das mache ich, deswegen ist es sehr gut. Mir gefällt es hier sehr (lacht). Diesbezüglich bin ich in ein Märchen geraten. (Lyudmila, P. 45)
Zukünftiger Verbleib in Deutschland	Nein	Umfasst Beschluss der Heimkehr.	Beschluss	Heimweh, Familienzusammenführung, fortgeschrittenes Alter, fehlende Perspektiven	Man möchte nach Hause. Dort ist Mama, dort ist Papa, dort (.) sind die Gräber meine ich, dort ist mein Bruder, der täglich anruft, dort kämpft mein Neffe irgendwo. (5) Sohn, Schwiegersohn, Wohnung, Autos und so weiter, du verstehst selbst. Dort ist ALLES. Hier ist es gut, aber zu Hause ist es besser. (Alexej, P. 37)
	Unsicher	Umfasst Unschlüssigkeit hinsichtlich des zukünftigen Verbleibs in Deutschland.		Unsicherer Kriegsverlauf, unsichere Arbeitsperspektiven, unsichere Familienzusammenführung	Wir wissen nicht, was in einem Jahr sein wird, in einem halben Jahr. Und vielleicht werde ich nie zurückkehren müssen, woher soll ich das wissen. Ich hätte nie gedacht, dass ich hierher kommen werde. Deswegen muss man sich immer entwickeln. (Evgenia, P. 109)
	Ja	Umfasst Beschluss des Verbleibens in Deutschland.	Beschluss	Gute Perspektiven	Hier sehe ich mehr/ stabilere Bedingungen (.) und irgendwelche Perspektiven. Aber in der Ukraine weiß ich noch nicht, wie die Situation dort sein wird. Bisher ist dort Ungewissheit. (Viktorija, P. 119)

Ordnungskategorie: mentale Zustände

Hauptkategorie	Subkategorie	Codedefinition	Beispiele	Ankerbeispiel
Unsicherheit/ Ungewissheit	---	Umfasst das Gefühl der Unsicherheit und Ungewissheit als mentale Zustände während der Migration.	Formalisierung der Dokumente, Abläufe im Lager, Frage der Unterkunft, unbekanntes Land, Selbstzweifel, fehlende Sprachkenntnisse, Kriegsverlauf	Weil du nicht verstanden hast, was du tun sollst, wohin du dich bewegen sollst. Also schon so nach einigen STUNDEN dieser ganzen Unverständnisse (lacht), in der Hysterie, dort ging irgendwas irgendwie voran, aber sehr langsam (.) aus dieser Geschichte heraus. (Larissa, P. 16)
Orientierungs- losigkeit	---	Umfasst das Gefühl der Orientierungslosigkeit als einen mentalen Zustand während der Migration.	Unverständnis bzgl. weiterer Schritte, Unverständnis bzgl. zuständiger Instanzen, neues Land, neue Sprache, fehlendes Wissen, fehlende Alltagskompetenzen	Ohne Sprachkenntnisse, ohne Wissen über alles/ Das ist als würdest du auf ein offenes Feld hinaustreten und weißt nicht wohin, sogar wohin zu gehen ist. (Evgenia, P. 104)
Aus Leben heraus- gerissen	---	Umfasst das Gefühl während der Migration, aus dem Leben herausgerissen worden zu sein.	Von vorne anfangen zu leben, fremdes Land, gute Lebensbedingungen vor Krieg, Zukunftspläne vereitelt	Aber moralisch war es SEHR schwer für mich, weil (.) alles dort geblieben ist, dein ganzes Leben, wie du dort gelebt hast. (..) Also dort waren deine eigenen Lebensweisen, dort ist alles. (Sofija, P. 4)
Sinnlosigkeit	---	Umfasst das Gefühl der Sinnlosigkeit als einen mentalen Zustand während der Migration.	Fehlen sinnvoller Aufgaben	Ich habe tatsächlich nichts zu tun und das deprimiert mich, weil wenn es keine Bewegung gibt. Es so ein Gefühl, dass du einfach EINGEFROREN bist und du Zeit verlierst. Du tust nichts und (..) das Leben geht, aber du bist wie auf Pause. Ich kann ja mein Leben nicht einfach pausieren. Und ich verstehe überhaupt nicht, was ich mache, wofür das alles ist. Irgendwelche solche Momente, dass das Leben geht, Zeit vergeht, aber ich EINFACH (.) nichts mache. Ich verschwende meine Zeit. (.) Aber das deprimiert mich. (Sofija, P. 21)

Hilflosigkeit	---	Umfasst das Gefühl der Hilflosigkeit als einen mentalen Zustand während der Migration.	Fremdes Land, fehlende Sprachkenntnisse, fehlendes Wissen über Abläufe	Aber ich KANN die Sprache nicht und im Prinzip kann ich nicht für mein Kind eintreten oder einfach bitten oder einschränken, damit er sie einfach in Ruhe lässt. In diesem Moment verstehe ich, dass ich ein WEHRLOSER Mensch bin, weil ich keine elementaren Momente erbitten kann, dass ich mich nicht für mein Kind eintreten/ einsetzen kann. (Larissa, P. 47)
Erschöpfung/ Kraftlosigkeit	---	Umfasst das Gefühl der Erschöpfung und Kraftlosigkeit als einen mentalen Zustand während der Migration.	Verlust von Redebedürfnis, Verlust von Zeitgefühl, Verlust des Lebenswillens, Rückkehrbedürfnis	Vor zwei Monaten hätte ich das so nicht gesagt, damals war ich natürlich auf alles wütend, war ganz ausgezerrt, hatte keine Nerven mehr für nichts, hatte keine Kraft, keine Emotionen mehr, wollte natürlich nach Hause zurückkehren. (Yulia, P. 105)
Perspektivlosigkeit	---	Umfasst das Gefühl der Perspektivlosigkeit als einen mentalen Zustand während der Migration.	Altersbedingt	Ich befinde mich schon IN DIESEM Alter, in dieser Altersgrenze, wann/ dass ich KEINE PERSPEKTIVEN habe (.) Nutzen für die (.) Gesellschaft zu bringen, weil ich ein PENSIONIST bin, ein Mensch im Rentenalter. Und da ich hier (.) KEINE PERSPEKTIVEN für (.) die Entwicklung habe, möchte ich in meine Heimat. (Evgenia, P. 25)
Nutzlosigkeit	---	Umfasst das Gefühl der Nutzlosigkeit als einen mentalen Zustand während der Migration.	Fehlende Wirksamkeit, fehlende Arbeit und Beschäftigung	Aber ich mache nichts (lacht). Was mache ich? NICHTS. Ich beschäftige mich mit den Kindern, den Enkeln, der Familie und das wars. Als Arbeit (lacht) kann man das nicht bezeichnen, das ist FAMILIENleben, sagen wir so. Anfangs war es für mich ÜBERHAUPT/ jetzt ist schon ein halbes Jahr vergangen, so hat man sich, sagen wir, langsam ADAPTIERT. Aber anfangs, auf der STELLE sitzen, (.) das war hart. (Alexej, P. 72)
Sonstiges	Minderwertigkeit, Anspannung, emotionale Schaukeln	Umfasst das Gefühl der Minderwertigkeit, Unruhe und Anspannung sowie emotionaler Schaukeln als mentale Zustände während der Migration.	Fehlendes Kompetenzgefühl, fehlende Sprachkenntnisse, Bürokratie, pflegebedürftige Familienangehörige	Es war ein Gefühl der Minderwertigkeit. Sogar nach dem Weg zu fragen und für dich ist es unbehaglich zu sagen, dass du das nicht weißt. Und hier kommuniziere ich immer noch nicht. Und ich denke mir, mein Gott, scheinbar bin ich doch (.) nicht schlechte und nicht dümmer, aber die Sprache nicht könnend, so fühlt man sich schon (.) ein bisschen niedriger. (Evgenia, P. 112)

Ordnungskategorie: Abwehr-/ Bewältigungsstrategien

Hauptkategorie	Subkategorie	Codedefinition	Beispiele	Ankerbeispiel
Situationsakzeptanz	---	Umfasst die Copingstrategie der Situationsakzeptanz.	---	Wir haben keine andere Wahl. DAS WARS (lacht). Es gibt keine andere Wahl. Man gewöhnt sich an alles, in seinem Leben, an das gute und an das schlechte, leider. Aber es gibt keine andere Wahl. (...) Wohin soll man laufen, was soll man tun? Was soll man tun (lacht)? Was kann ich ändern? NICHTS. Leider. Wir haben, was wir haben (lacht), wie man es in der Ukraine sagt. Ich habe mich schon irgendwie dran gewöhnt um 07:00 Uhr aufzustehen, ich öffne die Augen, gehe in die Küche, mache Kaffee (.) und dann nehme ich eine Zigarette, trinke Kompott und so weiter. Und schon ist jeden Tag das gleiche, natürlich (.) deprimiert das SEHR, aber man hat keine Wahl. (Alexej, P. 74)
Hilfe suchen	Praktisch	Umfasst die Copingstrategie des praktischen Hilfesuchens.	---	Oder wenn dort/ (lacht) bei jedem Gang zu diesen ganzen Geschichten [A.d.Ü. Amtsgänge] wende ich mich an Lesja und sage (lacht), dass ich nichts verstehe, ein Übersetzer ist erforderlich. (Larissa, P. 90)
Hilfe suchen	Emotional	Umfasst die Copingstrategie des emotionalen Hilfesuchens.	---	Manchmal liegt einem SO ETWAS auf der Seele und man denkt sich, bei wem könnte man sich ein bisschen ausweinen, einander wenigsten ZUHÖREN, der dir zuhören wird, irgendwas raten wird, vielleicht irgendwas in irgendeiner Situation empfehlen wird. Hier kannst du ja nicht mit diesen/ Mit Leuten, die du nicht kennst, sie verstehen deine Probleme nicht, zum Beispiel irgendwelche deiner/ Jetzt gelingt es schon am Telefon, ich WEINE MICH AUS, sie beruhigen mich, dann beruhige ich sie, sie weinen sich auch über irgendwas bei mir aus. Das ist natürlich groß, das fehlt sehr (.) hier. Jetzt ist es SEHR gut, dass es wenigstens, Gott sei Dank (lacht), dass es Telefone gibt, so kann man wenigstens über etwas reden. (Lyudmila, P. 70)
Unterdrückung	---	Umfasst den Abwehrmechanismus der Unterdrückung.	---	Das ist so als ob du vor dir selber wegläufst, von diesen GEDANKEN, was dort im Land geschieht, irgendwelche/ du denkst trotzdem an die ZUKUNFT. Wie könnte es

Willensstärke

--- Umfasst die ---
persönliche Ressource
der Willensstärke als
Ausdruck einer
Copingstrategie.

werden und wie könnte es nicht werden. Und wenn du dich HINSETZT und sitzt und dich mit dem Ganzen belädst, dann ist es schwer. Wenn du dir eine Aufgabe findest, dann gehst du leicht in den Supermarkt. Also du gehst nicht SEHR in dich hinein, weil das tatsächlich schwierig ist. Weil du in solchen SCHWIERIGEN Bedingungen bezüglich des Krieges bist. Also hier ist alles KLASSE, aber das ist wie ein GOLDENER Käfig. Du scheinst/ bei dir ist alles um dich herum KLASSE, aber (.) im Kopf ist es ein bisschen anders. Deswegen suchst du für dich SELBST. Also du LÄUFST irgendwohin, sich selbst irgendwelche Aufgaben/ damit man einfach nicht mit sich selbst ist, mit seinem Gehirn, weil das schwer ist. (.) Weil die SITUATION, die Umstände nicht sehr angenehm sind. (.) Weil im Land Krieg ist. Deswegen wenn du dich HINSETZT und NACHDENKST, sitzt und liest, denkst und es ist als ob/ Aber so läufst du vor dir selber weg, von diesen ganzen schwierigen Geschichten. SICH SELBST irgendwelche Vorwände FINDEND, um irgendwohin zu laufen, irgendwas/ sich mit irgendwas beschäftigen, damit das Gehirn ein BISSCHEN abschaltet. (Larissa, P. 115)

Irgendwas hat sich gezeigt/ Ich bin schon/ Es ist schon LEICHTER (.) vielleicht moralisch, diese ganzen sprachlichen Schwierigkeiten zu überwinden. Das ist wieder, wenn du SELBST versuchst, wenn du danach STREBST. [...] Ich habe auch schon die Erlaubnis bekommen zu den Sprachkursen zu gehen. Ich würde dann/ Vielleicht wird es mir auch schwer fallen, vielleicht gelingt es mir nicht zu den Kursen zu gehen, aber (.) wir werden sehen, aber ich werde wenigstens selber irgendwas lernen. Vielleicht gelingt es auch zu den Kursen zu gehen. Ja, das wird schwierig, aber ich würde es wollen. Es gibt solche Leute, die es nicht wollen. Deswegen finde ich auch, dass es vom MENSCHEN abhängig ist. Wenn der Mensch danach STREBT für sich (.) eher komfortabel zu leben, (.) seinen

Sonstiges

Positive Umdeutung, Abwärtsvergleich	Umfasst die --- Copingstrategien der positiven Umdeutung und des Abwärtsvergleichs.
--------------------------------------	---

Aufenthalt hier einzurichten, wenigstens für 1-2 Jahre, auch wenn es kurzzeitig ist. Man muss selbst etwas dafür tun. Meiner Auffassung nach, und nicht nur warten. (Yulia, P. 63-64)

Das ist natürlich alles eine Kleinigkeit im Vergleich (.) zu dem, was in der Welt vor sich geht, was mit Menschen passiert, wir achten nicht einmal drauf. SCHWIERIG, so ist es halt, normal. Wir haben es schwer, aber es ist nicht so schlimm. (Evgenia, P. 19)