

[goethe.de](https://www.goethe.de)

# Alles falsch?

*Peggy Lohse*

20–24 Minuten

---

Wie können wir Kriegswirklichkeit nachvollziehen – und als Medienschaffende besser vermitteln? Unsere Autorin Peggy Lohse verbringt viel Zeit in der Ukraine. In diesem Essay grübelt sie über den Kern ihrer journalistischen Arbeit.

Russland hat es mal wieder geschafft und seine eigenen Angriffsrekorde gebrochen: Wenige Tage nach Ende der vorgeblichen Feuerpause über den Jahrestag des Endes des Zweiten Weltkriegs und Moskaus Militärparade am 9. Mai hat die russische Armee die gesamte Ukraine vom 12. bis zum 14. Mai über 30 Stunden lang mit Geschoss-Schwärmen terrorisiert. Insgesamt rund 1500 Drohnen plus etwa 60 Raketen auf Großstädte und Kleinstädte, von Sumy und Charkiw im Nordosten bis erstmals nach Uschhorod ganz im Südwesten.

Neue Horrorrekorde, die leider abzusehen waren, wenn man die Entwicklungen der russischen Drohnen- und Raketenproduktion verfolgt. Im Februar 2025 galt noch eine Nacht mit über 250 Drohnen als einer der schlimmsten Angriffe, im Juni 2025 dann um die 500, über den Herbst und Winter stieg diese Zahl dann weiter auf 600 bis 750. Jetzt brechen die Spitzenwerte die 1000er-Marke. Dazu kommen ungezählte „Klein-Drohnen“-Attacken in der über

### 30 Kilometer breiten „Kill zone“ entlang der Front.

Wer keine direkten Kontakte in die Ukraine hat, will all diese Zahlen wahrscheinlich gar nicht mehr lesen, weil sie ermüden, entmutigen und wir uns nichts drunter vorstellen können außer kaputten Gebäuden und staubigen, blutenden Menschenkörpern.

Ich war während mehrerer solcher bis dato Rekord-Angriffe vor Ort und habe eine grobe Vorstellung davon, was die kühlen Zahlen verschleiern: Wenn mir nun Freund\*innen aus der Ukraine schreiben „Es ist laut bei uns“, weiß ich, dass es schlimm sein muss. Wenn sie schreiben „Es ist schlimm“, weiß ich – es ist grauenvoll laut und nah und maximal bedrohlich. Die nächsten Tage lang bestimmen dann Opferzahlen und Trümmerbilder die Nachrichten, Spendensammlungen für Flugabwehr-Einheiten und betroffene Familien, Stromausfälle in Gebäuden und dem öffentlichen Verkehr. Der Schlafmangel gepaart mit Todesangst (egal, wie gut man die aus scheinbarer Gewöhnung zu unterdrücken vermag) lässt jede Energie schmelzen und sämtliche Tagespläne zerbröseln. Im Detail reagiert jeder Mensch dann unterschiedlich, aber das Prinzip dürfte auf praktisch alle zutreffen.

Was Russland in der Ukraine tut, ist purer Terror, der die Menschen zermürben und die gesellschaftliche Stabilität des Landes, den Überlebenswillen der ukrainischen Gesellschaft einreißen soll. Mehr bringt Moskau dieser Krieg gegen den zivilen Alltag in der Ukraine nicht. Je länger Russlands Krieg andauert, desto deutlicher wird das. In jeder Nachrichtenmeldung, jedem Interview und jeder Reportage aus der Ukraine. Und dennoch haben die allermeisten Menschen hier im (noch) relativ sicheren Westen kein oder ein veraltetes, falsches Bild vom heutigen Krieg. Oft geprägt von Bildern aus dem Zweiten Weltkrieg. Oder

Klischees armer Kriegsflüchtlinge in zeretzter Kleidung. Und so zogen durch die Straßen zahlreicher europäischer Großstädten am 9. Mai wieder Menschen mit Sowjet-Symbolen, die Russland auch heute für seine Kriegspropaganda benutzt.

### **„Menschen im Frieden verstehen die Bombardierten nicht“?**

Selbst grundsätzlich interessierte allgemein gut informierte Menschen fragen oft: Warum kann man in der Ukraine nicht mit dem Flugzeug fliegen? Der Krieg da läuft noch, oder? Wie ist es jetzt in der Ukraine? Ist da nicht alles kaputt? Wie kommst du dahin? Überhaupt: Die Frage nach Alltagsdetails ist die wohl häufigste, abgesehen von der Bitte nach unmöglichen Kriegsende-Prognosen. Berichte von schicken Cafés und Musikfestivals irritieren viele. Wie geht das, wenn doch ständig bombardiert wird und Menschen kämpfen, verwundet und getötet werden?

Eine besonders bezeichnende Erfahrung beschreibt die Chefredakteurin des ukrainischen Magazins Reporters, Marichka Paplauskaite im Nachwort der [Reportagensammlung 77 Tage Februar](#) über ein Retreat für ukrainische Medienschaffende im Sommer 2022: „Vier Tage wohnte ich in Moskau. So hieß das Zimmer im Seminarzentrum an der deutschen Ostseeküste (...) ‚Unser Zentrum wurde im Sinne der Verständigung und Versöhnung gegründet, was nach dem Zweiten Weltkrieg so wichtig war für Europa‘, erklärte die Leiterin die Existenz eines ‚Moskau-Zimmers‘. Offenbar ist sie bis heute nicht bereit, die neue Realität anzuerkennen, in der die Welt über dem Abgrund eines nächsten Weltkriegs taumelt, den ebenjenes Moskau vorantreibt.“ Paplauskaite zeigt Verständnis dafür, dass es Menschen, die Russlands Krieg (noch) nicht selbst erlebt haben, schwerfallen

muss ihn zu verstehen. Aber: „Es ist wichtig für uns, dass man uns versteht. Denn von diesem Verständnis hängt letztlich der weitere Kriegsverlauf ab – des Krieges Russlands gegen die internationale Ordnung und die demokratische Welt.“

Doch auch vier Jahre später hat sich wenig verändert: Leute hier – im europäischen Nicht-ganz-Krieg – sorgen sich mehr um die Versorgung ihrer Autos mit Benzin oder Diesel, um Adaptions- und Arbeitsmoral Geflüchteter in unseren Staaten, um die unbequemen Auswirkungen eines Krieges, der mit uns doch bitte nix zu tun haben soll. Wir hier haben's noch immer nicht verstanden: weder die absolute Ungerechtigkeit des russischen Überfalls auf die Ukraine. Noch die alltäglichen Kriegsabläufe, obwohl ständig darüber berichtet wird. Noch die Tatsache, dass dieser Angriffskrieg auch unserer freiheitlichen Gesellschaftsform gilt. Können wir nicht oder wollen wir nicht? Ist das Ignoranz oder ein Schutzmechanismus (ein fataler, sollte Russlands Krieg bald weiter gen Westen reichen)?

Wie können wir Kriegsrealität wenn nicht ganz, so doch wenigstens besser verstehen? Und was müssen beispielsweise wir Journalist\*innen und Medienschaffende besser machen?

Ich mag mich nicht einfach der entmutigenden Floskel anschließen: „Menschen im Frieden verstehen die Bombardierten nicht.“ Oder wie es die ukrainische Journalistin und Psychologin Masha Rekesha in ihrem Instagram-Kanal über die Hürden der Emigration beschreibt: „Europa hat gelernt, in Stabilität zu leben. Die Ukraine – in Unberechenbarkeit. (...) Unser Durchhaltevermögen ist keine Superkraft, sondern die Gewohnheit, in einem Hurrikan zu leben. (...) Es ist unmöglich, jemandem das Licht zu erklären, der die Dunkelheit nicht kennt.“

Denn viele Elemente der Kriegsrealität aktuell in der Ukraine sind ja durchaus auch für westliche Gesellschaften relevant: Selbst ohne „heißen“ Überfall haben wir es bereits mit digitalen Attacken, Desinformationskampagnen und Sabotage-Akten zu tun. Wie können wir also scheinbar fremde Wirklichkeiten besser und detaillierter nachvollziehen, wie sie verständlicher vermitteln? Und das, wo schon private Kommunikation über diese Realitätsgrenzen hinweg schwierig ist. Manchmal scheint es, als könne man im Krieg, dem wohl extremsten aller möglichen Ereignisse, von außen nur Falsches sagen und fragen und letztlich berichten.

### **Fragen im Kleinen, Antworten im Großen**

Wann schreibe ich Freund\*innen in der Ukraine, dass ich mich um ihr Wohlergehen Sorge? Bei jedem Luftalarm im Land, in ihrer Region, in ihrer Stadt? Mittlerweile eher nur noch, wenn ich in den Info-Kanälen erkenne, dass es ihren direkten Stadtteil oder Wohnort betrifft. Denn einerseits will ich natürlich zeigen, dass ich an sie und die Kriegsgefahr um sie herum denke. Andererseits weiß ich, dass sie auch einen Alltag haben – Arbeit, Schule, Studium, Einkaufen, Spazieren, Ausgehen. Ich muss sie sicher nicht auch noch ständig an den Krieg erinnern. Also schreiben und sprechen wir immer weniger über den Krieg. Lieber über schöne und lebendige Momente: Blumen, Ausstellungen, Sonnenuntergänge, gemeinsame Pläne für die nächsten Monate.

Doch als Russland die Ukraine ab Herbst 2025 über Monate durch Luftangriffe auf Heiz- und Stromwerke in einen bisher unvergleichlichen Blackout-Winter schoss, wurde auch das schwer. Wie können wir auf Distanz sprechen, wenn die eine Seite verkrampt und verfroren in eisigen Räumen jede Stunde auf

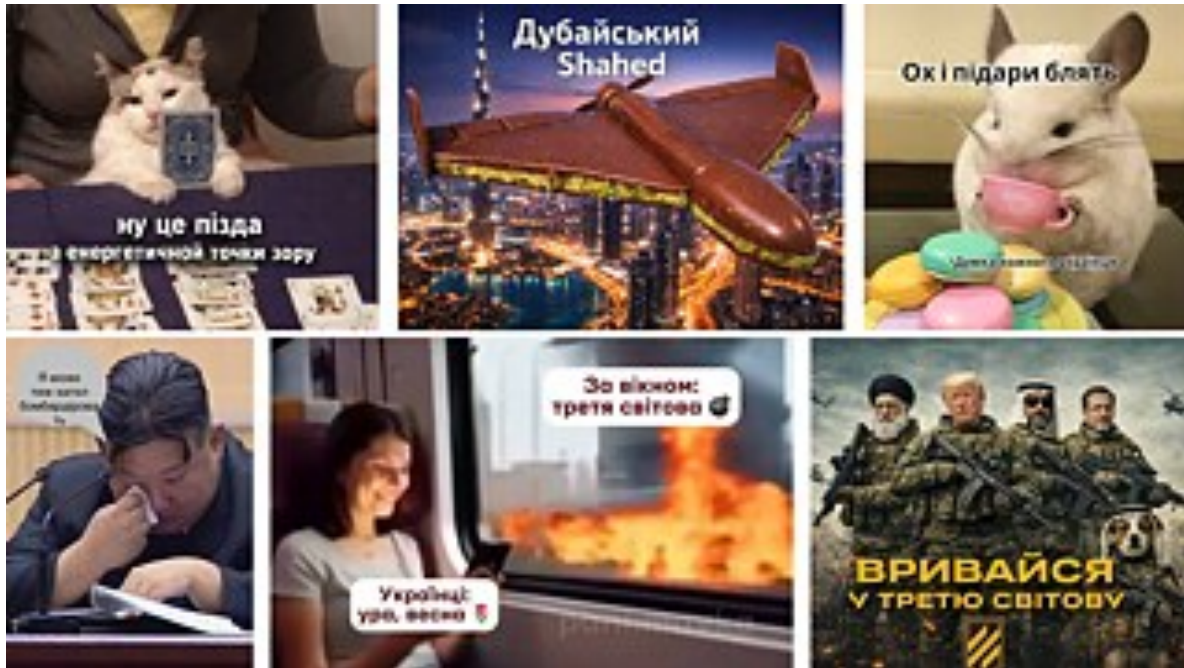
Plusgrade wartet? Antworten wurden knapper, denn ich habe natürlich keinen blassen Schimmer von dieser neu eskalierten Belastung. Was kann, was will man in dieser Situation überhaupt noch teilen? Was können wir tun? Letztlich wissen wir alle: Was die Ukraine braucht, sind verlässliche Flugabwehr, starke Generatoren und finanzielle Unterstützung fürs Militär und die Umgestaltung der Energieinfrastruktur.

Im Persönlichen waren extra große Wärmflaschen, Kerzen und leckerer Tee per Post hoffentlich eine kleine Freude im großen Grauen. Denn manchmal irritiert die Frage „Wie kann ich euch unterstützen?“ sogar: „Danke Dir, ich weiß gar nicht, wie ich damit umgehen soll. Wir sind ja eine erwachsene Familie und mittlerweile ausgerüstet für Blackouts. Ich kenne das gar nicht, dass sich jemand so um uns sorgt.“ Und nach Interviews mit westlichen Medien fühlen sich Bekannte in der Ukraine immer wieder extrem ausgelaugt, als hätten sie zwar richtig gesprochen, aber doch nicht den Kern der Ursachen des Leids und die wirklich nötigen Maßnahmen genannt.

Zu oft machen westliche Ukraineberichte auch einen großen Bogen um Protagonist\*innen aus dem Militär, um die existenzielle Rolle der Soldat\*innen und der Armee für die ukrainische Zukunft. Klar, bei uns ist schon „Wehrpflicht“ ein Trigger-Wort. Doch in der Ukraine muss die Gesellschaft sowohl Zwangsmobilisierung und Ehrenbegräbnisse als auch Veteran\*innen-Integration aushalten, diskutieren und organisieren. Und parallel permanent aus dem zivilen Hinterland durch unzählige Spendenaktionen die eigene Verteidigung mitfinanzieren.

**Lachen gibt Kraft**

Und plötzlich schicken mir Freundinnen bei erneuten heftigen Angriffen dann wieder bissig-humoristische Memes oder sarkastische Schimpfworttiraden. Scheinbar ist Humor weitaus hilfreicher als Entsetzen. Letzteres ist ja bei uns die häufigste Reaktion auf Kriegsberichte, beendet aber leider schnell das Gespräch, denn betretendes Schweigen voller Rat- und Hilflosigkeit führt zu nichts.



### Memes

- 1 Na, da ist alles im Arsch – aus energetischer Sicht. [aus der Blackout-Zeit im Winter 2025/26]
- 2 Dubai-Shahed
- 3 Och, diese Arschlöcher, verdammt
- \* Gedanke eines jeden Ukrainers
- 4 Ich wollte doch vielleicht auch mal mit bombardieren! (Kim Jong-un) [Anfang März 2026, als USA und Israel den Krieg gegen Iran begannen]
- 5 Vorm Fenster: Dritter Weltkrieg  
Ukrainer: Hurra, Frühling! [Anfang März 2026: nach Blackout-Winter in der Ukraine, zu Beginn des Iran-Kriegs]

6 Stürm den Dritten Weltkrieg! [März 2026, in Anlehnung an den [Werbe-Slogan «Вривайся у третю штурмову!»](#) - „Stürm die Dritte Sturmbrigade“, mittlerweile umstrukturiert in [III. Armeekorps der Ukrainischen Streitkräfte](#), rechts vorn: [Pes Patron](#) – der Maskottchenhund der ukrainischen Minenräumung]

Irritationen bis Ablehnung über ukrainische Kriegswitze sind vorprogrammiert. Dabei scheint [das distanzierende Lachen und Lächerlichmachen bestimmter Kriegsdetails durchaus positive Wirkung zu haben](#). Das beschreiben jedenfalls auch der Psychiater und kognitive Verhaltenstherapeut Olexandr Awdjejew und die Journalistin Anna Sidelnikowa in ihrem jüngst erschienen Buch *Wer scherzt denn so? Die Psychologie des Humors* als erste drei Funktionen von Humor: Entkatastrophisierung, emotionale Regulierung und Gruppenzugehörigkeit: Wenn wir beispielsweise Witze über die gegnerische Armee machen, „verschwindet zwar die Gefahr nicht, aber es wird leichter, mit Anspannung und Angst umzugehen. Vielmehr ermöglicht uns das sogar zu handeln und daran zu glauben, dass wir stark genug sind. (...) Oft sind Witze tatsächlich eine effiziente Art, um Ärger und Genervtheit ‚durchzulüften‘ und mit Enttäuschung, Trauer oder Beleidigung umzugehen.“ Und Zusammengehörigkeitsgefühl ist natürlich das Schlüsselement des ukrainischen Widerstands.

Das Paradox für Außenstehende: Kommunikation mit Menschen in der Ukraine kommt nicht mehr ohne Humor aus. Man lacht darüber, [wie 2022 ein ukrainischer Traktor einen russischen Panzer abschleppte](#), wie Russland jüngst seine wohl teuerste und gefährlichste [Oreschnik-Rakete bei Lwiw und Bila Zerkwa in alten Garagenparks](#) versenkte. Und auch über sich selbst: Wie sich Ukrainer\*innen in U-Bahnstationen und Kellerräumen vor

Bildschirmen versammelten, um den aufregenden [Sieg der nationalen Boxlegende Oleksandr Usyk](#) gegen den niederländischen Kickbox-Superstar Rico Verhoeven in Ägypten zu verfolgen, während hunderte russische Angriffsdrohnen und Raketen einmal mehr Kyjiw terrorisierten.

## Helden vs. Opfer

Denn zehn Tage nach der letzten russischen Massenattacke schickt Moskau in der Nacht auf den 24. Mai wieder mehr als 600 Langstreckendrohnen und 90 Raketen auf Kyjiw und die Region. Im Stadtzentrum werden Wohngebäude, eine U-Bahn-Station, ein Einkaufszentrum und das [Tschornobyl-Museum](#) zerstört, zahlreiche weitere Institutionen – Nationales Kunstmuseum, Ukrainisches Haus, Nationale Philharmonie – beschädigt. Mindestens zwei Menschen wurden getötet, rund 80 verletzt.

In deutschen Radionachrichten wird am Folgetag immer wieder ein Moskauer Statement zitiert, wonach dieser Großangriff die Rache für die jüngsten ukrainischen Luftangriffe auf russische Rohstoffinfrastruktur und eine spezielle Attacke zwei Tage zuvor auf ein Wohnheim im von Russland besetzten – eigentlich ukrainischen – Luhansk gewesen sei. Dabei erklären Militärexpert\*innen seit viereinhalb Jahren, dass zur Vorbereitung so großer Massen-Attacken mit Drohnen, Raketen und Marschflugkörpern von verschiedenen Startpunkten aus mindestens ein bis zwei Wochen Vorbereitungszeit nötig seien. Aber diese Kriegslogik, militärische Abläufe und strategische Erwägungen, ist westlichen Medien noch immer so fremd, dass man schneller manipulative russische Behördenaussagen zitiert als die konkreten Auswirkungen und längerfristige Entwicklungen

zu beschreiben.

Die ukrainische Kulturwissenschaftlerin und Buchautorin [Mariam Naiem schreibt am nächsten Morgen](#): „Krieg ist ermüdend. (...) Er ermüdet durch Schmerz, der dich schneller erreicht, als du ihn spüren kannst. (...) Ermüdet deine Hoffnung, dass Posts über Luftangriffe etwas bewirken könnten. (...) Er ermüdet dich durch die Gleichgültigkeit der Welt – denn wüsste die Welt, wie man auf Aggression reagieren muss, hätte Russland das niemals gewagt.“

Im Krieg zu leben ist kein Extremsport für Adrenalinjunkies.

Niemand in der Ukraine hat sich das ausgesucht. Plakative Opfer- und Heldenbilder funktionieren nicht mehr: Wer in der Ukraine den nächsten Tag erlebt, hat einen neuen Tag gegen Russlands Krieg gewonnen. Und ist doch gleichzeitig einen Tag mehr kriegsbetroffen. Wer sich gegen die Aggression verteidigt, tut das mit Waffen und Gewalt. Und lässt in dem Moment womöglich Familien im Hinterland zurück, die dann mit weniger Unterstützung ihren Alltag mit Luftangriffen und Blackouts händeln müssen.

Der Austausch über den Krieg ist eine riesige Kraftanstrengung für alle Beteiligten. Während 2022 noch fast alle Menschen im Zug, auf der Straße, im Café [mit großer Offenheit ihre Erlebnisse nach Russlands Großangriff geteilt haben](#), werden die Gespräche seit Jahren schwieriger und belastender, je länger die Krieg andauert und kein Ende in Sicht ist. Die Grenzen möglicher Retraumatisierung sind versteckt und diffus. Du weißt nie, mit welcher Frage, welcher geteilten Beobachtung du dein Gegenüber verletzt: Als ich einer Freundin 2023 von einer Spendenfahrt nach Cherson erzählte, stiegen ihr Tränen in die Augen. Als ich einer anderen Freundin nach ihrer Erzählung über ihr Zuhause in der russischen Besatzung eine Nachfrage stellte, blockte sie

überraschend ab. Erst zwei Jahre später konnte sie ihre damalige Reaktion und den plötzlich aufgetauchten Schmerz erklären.

Ich persönlich habe die Wörter unfassbar, unglaublich, unbegreiflich, unerträglich und so weiter, aus meinen Schreib-Vokabular gestrichen: Der Krieg zeigt uns immer wieder, wie viel eigentlich Unvorstellbares doch einfach Wirklichkeit werden kann, dass diese Bewertungen aus der Zeit gefallen zu sein scheinen.

Unzählige Ratgeber-Berichte von Medien-NGOs geben außerdem konkrete [Tipps für traumasensible Gespräche](#) und Interviews mit Veteran\*innen, mit Betroffenen sexualisierter Gewalt im Krieg, Menschen mit Besatzungserfahrung, [Angehörigen Gefallener](#) und so weiter. Doch jede\*r ist anders. Manchmal können diese im Grunde total richtigen und wichtigen Hinweise auch tiefgründige Gespräche verhindern. Jedenfalls stellen wir als Journalist\*innen besser offene Fragen danach, was die betreffende Person uns gern erzählen möchte. Möglicherweise verstummen besonders kritische Nachfragen. Doch der Schutz des Menschen muss wichtiger sein. Wie viel können wir einander zumuten, um die Welt den Krieg vielleicht doch besser nachvollziehen zu lassen?

In einem existenziellen Krieg spitzen sich so auch persönliche und professionelle Dilemmata zu. Und für diejenigen, die jahrelang konstant berichten und vermitteln – ob privat, aktivistisch oder journalistisch, ist jeder russische Massenangriff und das zu weit verbreitete westliche Nichtverstehen(-Wollen) der existentiellen Not, die Russlands Terror in der Ukraine verbreitet, im besseren Fall frustrierend, im Schlechteren fühlt es sich an wie persönliches Versagen. Alles erscheint gleichzeitig falsch und doch irgendwie richtig.

So unbefriedigend das ist: Ich habe auch keine Lösung. Meine persönliche Strategie ist es zu akzeptieren und Erwartungen herunterzuschrauben (der Versuch zählt): einander Zeit und Raum zu geben, ob im persönlichen oder professionellen Austausch – grummelige, ablehnende Reaktionen nicht überzubewerten und nicht persönlich zu nehmen, stattdessen all das aufrichtig zu wertschätzen, was wir über die Grenzen zwischen Kriegs- und Nichtkriegsrealitäten hinweg teilen können. Nochmal: Dieser Austausch ist für alle Beteiligten eine enorme Kraftanstrengung. Und ich bin, ganz ehrlich, allen Kolleg\*innen und Freund\*innen, Bekannten und Gesprächspartner\*innen in der Ukraine sehr, sehr dankbar, dass sie das auch noch mitmachen.

Und sonst: weiterschreiben, weiter berichten, weitererzählen. Mögen uns all diese erschütternden Reflexionen und existenziellen Lehren des modernen Krieges langfristig mehr stärken als schwächen. Besonders die Menschen in der Kriegsrealität, aber auch die Gesellschaften, denen ein Kriegserwachen womöglich noch bevorsteht.



Die Veröffentlichung dieses Artikels ist Teil von PERSPECTIVES – dem neuen Label für unabhängigen, konstruktiven, multiperspektivischen Journalismus. JÁDU setzt dieses von der EU co-finanzierte Projekt mit sechs weiteren Redaktionen aus Mittelosteuropa unter Federführung des Goethe-Instituts um. [>>> Mehr über PERSPECTIVES](#)

**Juni 2026**

