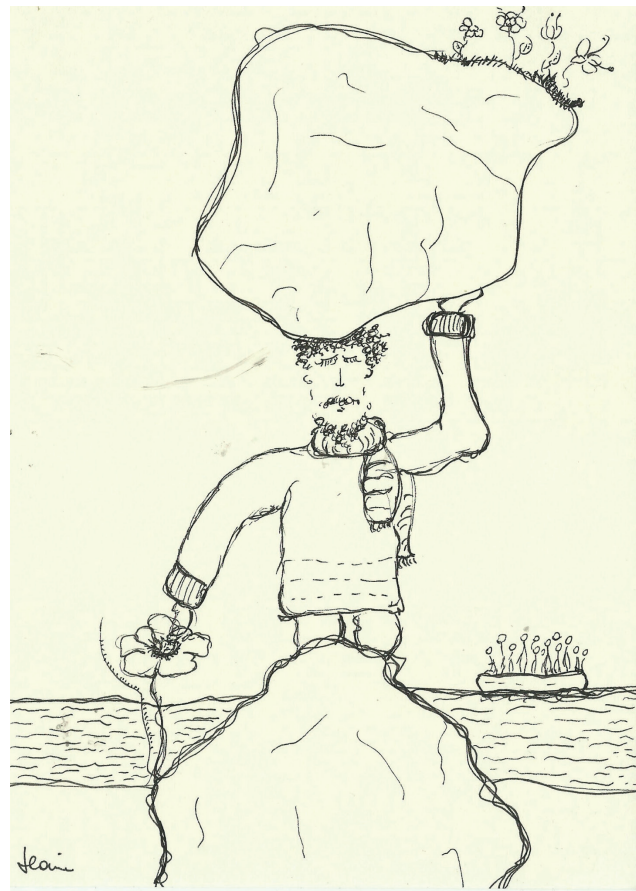


Schuldig durch Überleben?

ÜBERLEBEN – EIN STÄNDIGER DRUCK

Wenn du beinahe gestorben wärest, wenn du überlebt hast, während das Leben anderer ein Ende nahm, oder wenn du einfach die Möglichkeit hattest, in Sicherheit und relative Stabilität zu entkommen, während andere in Angst und Armut gefangen bleiben, dann ist die Chance groß, dass die Freuden des Lebens durch einen überwältigenden Druck auf deinen Körper und deinen Geist zunichte gemacht werden. Im Chaos der Gefühle, körperlicher Empfindungen und der Gedanken nimmst du möglicherweise Wut über die Ungerechtigkeit wahr, du empfindest eine tiefe Trauer nach dem Verlust, hast Angst und bist verwirrt bezüglich dessen, was noch kommen mag, und hast auch ein Gefühl, das sich jeglicher Logik entzieht – das Gefühl der Schuld, überlebt zu haben. Es fühlt sich an, als hättest du kein Recht mehr, zu lachen oder deine Mahlzeiten, Spaziergänge und Beziehungen zu genießen, als wäre dein bloßes Leben ein Verrat an all denjenigen, die weiterhin leiden oder gestorben sind. Als würde deine Freude zu der Ungerechtigkeit in der Welt beitragen, als hättest du dein Recht verloren, dir etwas zu wünschen oder dich über etwas zu beklagen. Du bist am Leben und es wird von dir erwartet, dass du dankbar bist, aber das erfährst du eher als eine Last, die du tragen musst. Dieser Zustand, genannt das Überlebensschuld-Syndrom, kann dich von dir selbst sowie von den Leuten um dich herum isolieren. Es kann sein, dass du aufhörst, auf deine Bedürfnisse zu hören und dich selbst des Schlafes, der Erholung, ärztlicher Pflege oder des Spaßes beraubst. Vielleicht denkst du »ich habe überlebt, ich muss dafür zahlen und mich bis über meine Grenzen hinaus verausgaben« oder »ich lebe hier in Sicherheit, ich schulde denjenigen etwas, die noch in Gefahr leben«. Wenn die Tragödie, der du entflohen bist, ein fortwährender Krieg ist, ist oft das Einzige, was du tun kannst, informiert und in Kontakt zu bleiben, ab und an finanzielle Unterstützung und beruhigende Worte aus der Ferne anzubieten. Vielleicht bist du ständig am Telefon, prüfst andauernd die letzten Nachrichten, bleibst wachsam, immer bereit, um zu antworten und um zu handeln. Dein Handy schickt dir permanent Mitteilungen, auch dein Geist und Körper erinnern dich ständig, in einem chaotischen Durcheinander, an deine Verantwortungen, an traumatische Erlebnisse, an ungelöste Probleme, an die Gesichter der Zurückgebliebenen. Und während die Tage verstreichen, verpasst du den Augenblick, in dem du zu deinem eigenen Unterdrücker wirst, fast so wie ein wahnsinniger Diktator, der deine Grundrechte missachtet. Fast so, als würde das, was dich im Krieg nicht getötet hat, in deiner Sicherheit töten, als würde es langsam deine Beziehungen, selbst zu deinen Liebsten, deine Einzigar-



[Hania Hakiel]

tigkeit, deine Energie, deine Freude, deine Spontanität auffressen. Du würdest es selbst vielleicht nicht auf diese Weise formulieren, aber du bestrafst dich selbst für dein Überleben, indem du deine Grenzen immer weiter verschiebst: Wie viel kann ich arbeiten? Mit wie wenig Schlaf oder Nahrung komme ich aus? Wie viel Leid kann ich ertragen? Du suchst nach Bestrafung oder Vergeltung. Das Überlebensschuld-Syndrom isoliert dich von dir selbst, aber auch von anderen. Die anderen spüren, dass du nicht richtig anwesend bist, sie spüren, dass du in Gedanken nicht bei ihnen bist, wenn ihr zusammen einen Kaffee trinkt.

Der erste Schritt besteht vielleicht darin, mehr Bewusstsein für das eigene Selbst zu schaffen. Schritt für Schritt. Du bist lange genug gerannt. Es ist an der Zeit, langsamer zu werden, vielleicht neue Wege zu finden, mit der traumatischen Vergangenheit umgehen zu können.

Hania Hakiel, Psychologin und Psychotherapeutin bei GSBTB (Give Something Back to Berlin)

[<https://gsbth.org/de>, Give Something Back To Berlin e.V., Berlin o.J.]

WEITERLEBEN – WEITERKÄMPFEN

Der Soldat kommt gerade aus der Salzkammer des Sanatoriums, am Vormittag war er schon bei der Massage. Er nennt nur seinen Militärspitznamen, Produzent. Für zwei Wochen Erholung ist er hier, sagt er, und seine Frau ist zu Besuch. Sie ist schwanger, erzählt er und kämpft mit den Tränen. Wenn seine Tage hier um sind, muss er zurück an die Front. Zurück ans große Maschinengewehr, zurück an den Granatwerfer, das sind seine Waffen. Weitermachen. Weiter töten. Weiter Kameraden beim Sterben zusehen. Das Sanatorium am Stadtrand von Charkiw stammt noch aus Sowjetzeiten. Früher wurden hier Herzpatienten behandelt, heute sind es Soldaten wie der Produzent. Jeder, der hierherkommt, war an der Front; hat Unsägliches gesehen und wohl auch Unaussprechliches getan. Das zehrt an einem Menschen, nicht nur am Körper, sondern auch an der Psyche.

Die Ukraine kann es sich nicht leisten, Soldaten zu verlieren. Nicht an der Front, nicht an Depressionen und nicht an einen Freitod. Sie kann ihre Männer und Frauen nicht davor bewahren, Schreckliches zu tun und Schreckliches zu erleben – also versucht sie, den Schaden in Grenzen zu halten. Zwei Wochen in einem Sanatorium sind kein Ausweg, keine Lösung. Im Durchschnitt dauert die Behandlung einer posttraumatischen Belastungsstörung drei Jahre. Was können da 14 Tage schon bewirken? »Wir wollen die Moral der Soldaten wiederherstellen«, sagt Ihor, der Chefpsychologe. Auch er gehört dem Militär an und möchte daher seinen vollen Namen nicht nennen. Die Männer werden hier kurzzeitig psychisch aufgepäppelt, notdürftig seelisch zusammengeflickt, auf dass es eine Weile halten möge.

Christian Vooren, Reporter
[Zeit ONLINE, 24.02.2024]

NICHT KÄMPFEN WOLLEN

Ilja Owtscharenko hat seine Heimat verlassen, er traut sich zu sprechen. Im Februar 2015 nahm er sein erstes Video auf und lud es bei YouTube hoch. Auf der Parkbank in Gárdony [Ungarn] spielt er es von seinem Handy ab. Darin sitzt er in einem Zimmer mit vergilbter Blümchentapete, im Hintergrund hängen Kleidungsstücke: ein Mann Ende 20 mit schwachem Schnurrbart und ernster Stimme. »Ich lehne die Mobilmachung ab und rufe alle Ukrainer auf, sich ihr zu widersetzen. [...] Ich werbe dafür, lieber ins Gefängnis zu gehen als zur Armee. Es ist unmoralisch, andere Menschen umzubringen, um unsere Frauen und Kinder zu schützen. Es ist grausam und dumm, Menschen zu töten, um Gebiete zu verteidigen.« Owtscharenko weiß, wofür manche Ukrainer ihn halten. Er kann die Kommentare unter seinen Videos lesen: »Hau ab, solange du noch Zeit hast!« Oder: »Ich denke, Freundchen, man ist schon zu dir unterwegs!« Andere schreiben: »Die Heimat zu verteidigen ist die heilige Bürgerpflicht«, oder schlicht: »Ruhm der Ukraine!« Ilja Owtscharenko plant, noch bis Herbst in Ungarn zu bleiben. Er überlegt, danach nach Deutschland oder Kanada zu gehen. Er sagt, seine Mutter versuche immer noch, ihn davon zu überzeugen, seine politischen Aktivitäten aufzugeben. Ihre Tochter ist tot. Nun fürchtet sie, allein ohne Kinder in der Ukraine zu bleiben. Sie wolle die Hoffnung bewahren, dass ihr Sohn eines Tages wiederkehrt, sagt Owtscharenko. »Ich hoffe das auch.« Aber wie es sich dann tatsächlich anfühlen wird, in ein versehrtes Land zurückzukommen, wie sich Heimkehrer und Dagebliebene, Verweigerer und Kämpfer begegnen sollen, kann er sich nicht vorstellen.

Jana Simon, Schriftstellerin und Journalistin
[Zeit ONLINE, 16.08.2022]



1. Erklären Sie die Entstehung und die Dimensionen des Überlebensschuld-Syndroms mithilfe der Ausführungen von H. Hakiel.
2. Interpretieren Sie die Zeichnung, die H. Hakiel selbst erstellt hat.
3. Schuldig durch Überleben? Vergleichen Sie die in den drei Texten (M 13) beschriebenen Situationen miteinander. Gehen Sie dabei besonders darauf ein, wer die Schuldfrage stellt und worin die Schuld jeweils gesehen wird.
4. Schuldgefühl oder Schuld? Setzen Sie sich mit dem in den Texten beschriebenen Schuldverständnis auseinander. Prüfen Sie in Ihrer Lerngruppe arbeitsteilig, ob es sich mithilfe von P. Tillichs oder M. Luthers Verständnis von »Sünde« (► OrtswechselPLUS 12, S. 104 f.) bzw. mit Henning Luthers Rede von der Fragmentarität (► OrtswechselPLUS 12, S. 94) deuten lässt.
5. Recherchieren Sie zur Situation russischer und ukrainischer Männer, die vor dem Kriegsdienst nach Deutschland geflohen sind.

