

Die folgenden beiden Texte stammen von Dieter Bongers und Katharina Stahlmann. Beide sind wir Mitglieder der Human Rights & Social Responsibility Arbeitsgruppe der EAGT (European Association of Gestalt Therapy). Diese ehrenamtliche Arbeitsgruppe unterstützt Menschenrechtsaktivisten in unterschiedlichen Bereichen. So bieten wir Supervision für Freiwillige, die auf den griechischen Inseln Geflüchtete unterstützen oder bieten Seminare für Kolleg*innen aus Belarus an, die mit Opfern von staatlicher Gewalt zu tun haben. Bereits 2014, nach den Unruhen auf dem Maidan Platz, hatte sich die Human Rights & Social Responsibility Gruppe für die Unterstützung ukrainischer Kolleg*innen engagiert. Nun, nach Beginn des Russland-Ukraine Krieges, haben wir sehr schnell einige Unterstützungsformate etabliert: z.B. Workshops in mehreren Ländern für Therapeut*innen, die mit Menschen zu tun haben, die direkt aus dem Kriegsgebiet kommen, Webinare für Ersthelfer*innen, wöchentliche Online-Meetings, ein Diskussionsforum auf der DVG-Tagung. Wer mehr über die Arbeit der Human Rights Gruppe erfahren möchte, oder selbst daran interessiert ist, kann sich gerne mit uns in Verbindung setzen.

In unseren beiden nun folgenden Beiträgen berichten wir jeweils von einem Teil dieser Aktivitäten und dem, was wir währenddessen in den letzten Monaten erlebt haben. Dabei berichten wir zentral auch von uns selbst, von unseren ganz persönlichen Zugängen und unseren Schlussfolgerungen aus der Auseinandersetzung mit dem Krieg der letzten Monate.

DIETER BONGERS UND KATHARINA STAHLMANN

Was macht der Krieg mit uns Menschen?

Erster Teil



Dieter Bongers

Erlebnisse eines deutschen Gestalttherapeuten im Rahmen seiner Unterstützungsarbeit für polnische Ersthelfer und polnische und ukrainische Gestaltkolleg*innen. Der Autor bezieht Elemente eines Vortrags einer ukrainischen Gestaltkollegin auf der DVG-Tagung in Nürnberg ein, insbesondere zu den innerpsychischen Folgen des Krieges, zu den Reaktionen und Gefühlen. Er wirft zum Schluss einige Fragen auf, die es zu diskutieren gilt.

Schlüsselbegriffe: Krieg und Traumatisierung, Einengung von Denken und Reflektieren in Kriegszeiten, Gegengewicht zu rein militärischem Handeln

What Does War Do to us Humans? Part One. Experiences of a German Gestalt therapist in the context of his support work for Polish first-aiders and Polish and Ukrainian Gestalt colleagues. The author includes elements of a lecture given by a Ukrainian Gestalt colleague at the DVG conference in Nuremberg, especially on the inner psychological consequences of the war, on reactions and feelings. He concludes by raising some questions that need to be discussed.

Keywords: war and traumatisation, narrowing of thinking and reflection in times of war, counterbalance to purely military action

Anschrift des Autors:

Dr. Dieter Bongers
Tiergartenstr. 15
CH-4410 Liestal

Krieg in Europa, Ängste vor einem dritten Weltkrieg, Bilder, die einem den Atem rauben. Millionen Ukrainerinnen und Ukrainer sind geflohen; in Deutschland Stand Mitte September 2022 ca. 1.000.000. Tausende freiwillig Helfende, überforderte Behörden und Ratlosigkeit auch bei uns, die wir doch professionelle Helfende sind.

Der Krieg erzeugt quasi *psychotische Reaktionen*: der Blick verengt sich, ein flexibler Wechsel zwischen Hintergrund und Figur ist kaum mehr möglich. Überall nur noch Kriegsrhetorik, im Fernsehen wimmelt es von Militärexpert*innen. Existenzielle Gefühle und Ängste werden hervorgerufen und auch teilweise massiv verdrängt.

All das finden wir bei unseren Klient*innen – und auch bei uns. Die DVG hat aufgrund der Kriegs- und Fluchtsituation eine *Diskussionsveranstaltung* auf der Tagung in Nürnberg organisiert, die auch von drei Menschen aus der Ukraine besucht war, leider nur von ca. 15 anderen Besucher*innen. Sie erbrachte aber eine sehr intensive und dichte Diskussion.

Gestalttherapie und Krieg? Wie können wir uns in dieser Situation verhalten, was bedeutet das fachlich für uns im Umgang mit unseren Klient*innen und welche Rolle spielen die humanistischen Werte der Gestalttherapie in diesem Kontext?

Ich beginne mit meinem *persönlichen Hintergrund*.

Was haben diese Kriegseignisse bei mir ausgelöst? Ich bin nach dem 2. Weltkrieg geboren, habe aber drei ältere Geschwister, die immer wieder von den Bombennächten in Berlin erzählt haben und vom Hunger im letzten Kriegswinter 44/45. Mein Vater kam erst im Herbst 1946 aus amerikanischer Kriegsgefangenschaft nach Hause, gezeichnet vom verlorenen Krieg und von verlorenen Idealen.

Als ich jetzt von meinen Freunden in Kiew von den Bombardierungen und von den Irrfahrten zur polnischen Grenze hörte, kamen viele Gespräche wieder hoch, als säße ich mit zwei oder drei Jahren wieder an unserem Küchentisch. Mein Vater sprach NICHT über den Krieg, hatte aber viel Literatur wie »Volk ohne Raum« und Memoiren von deutschen Kriegshelden.

In der Familie meiner Mutter gab es ein langwieriges Kriegstrauma: der jüngste Bruder meiner Mutter und einzige Bub hatte noch am 8.5.1945 einen Brief aus Königsberg geschrieben und danach hat die Familie nie wieder etwas von ihm gehört. Über Jahre war eine Mischung aus Hoffnung, Sehnsucht und Trauer spürbar. Wenn ich jetzt Interviews höre mit geflohenen Ukrainerinnen, die voller Sorgen sind, weil Mann, Vater oder Bruder in der Ukraine kämpfen, steigen mir die ungeweinten Tränen meiner Mutter und meiner Oma sofort in die Augen. Kriegserinnerungen und besonders Traumata sind oft nur verschoben und verdrängt. Es braucht nicht viel, um sie wieder an die Oberfläche und in den Vordergrund zu holen.

Aktionen im Frühjahr 2022

Ich berichte hier von einigen Aktionen, die ich seit Kriegsbeginn am 24.2.22 zumeist als Mitglied des Komitees für Human Rights and

¹ Siehe Kasten S. 54–56.

Social Responsibility der EAGT (European Association for Gestalt Therapy) unternommen habe.

Am ersten Wochenende im März fand in Barcelona ein Meeting der EAGT statt, teilweise live, teilweise online. Der Krieg zwischen Russland und der Ukraine war gerade eine Woche alt und eine Resolution¹ war schnell verfasst worden. Auf Grund der vielen Erfahrungen in unserem Komitee brachten wir zwei Handlungs-Vorschläge unmittelbar ein: ein Webinar für die Ersthelfer*innen, die zu dieser Zeit besonders in Polen tätig waren, und ein Workshop in Warschau für unsere dortigen Gestalt-Kolleg*innen über Krieg, Schock und Trauma.

Beides fand zwei Wochen später auch in Berlin statt, da die Flüchtlingswelle dann auch Deutschland erreicht hatte.

In nur einer Woche Vorbereitungszeit hatten die polnischen Kolleg*innen ca. 50 Anmeldungen für den Workshop. Wegen einiger Verkehrsprobleme waren dann immerhin 35 Personen anwesend, 29 Frauen und 6 Männer.

Ich begann mit einer Präsentation über das Human Rights Komitee und unsere Aktivitäten und zeigte dabei Bilder von Krieg und Zerstörung, u. a. von meiner Heimatstadt Köln aus dem Jahr 1945.

Das löste einiges aus: Wir waren in Warschau ca. 100 Meter vom ehemaligen Ghetto entfernt und die Frage kam auf: Warum hast du keine Bilder vom zerstörten Warschau? Was aber dann ausgelöst wurde, war eine Vielzahl an familiären Erinnerungen an Krieg, Ermordung von Juden und Widerstand. Diese Runde dauerte nahezu den ganzen ersten Tag. Das schuf aber auch eine gute Plattform, sich auszutauschen über Krieg und Traumatisierung. Es entstand eine Dichte und Vertrautheit, die ich so selten erlebt habe. Das offene Sprechen über die Schrecken des 2. Weltkriegs und die späten Folgen in den Familien holten Verletzungen in den Vordergrund, die zu teilen sehr wertvoll war.

Die polnischen Kolleg*innen wünschen eine Wiederholung des Workshops im Herbst 2022. (Ist jetzt geplant für Mitte Oktober 22.)

Das Webinar in Polen war sehr gut besucht, das Webinar in Berlin zwei Wochen später schon weniger und der fast wortgleich angekündigte Workshop in Berlin hatte noch sechs Teilnehmer*innen (einige hatten wegen Corona absagen müssen).

Ein ähnlicher Workshop in Zürich mit Unterstützung einer ukrainischen Ärztin, die in die Schweiz geflohen war, hatte auch ca. 15 Teilnehmer*innen. Inzwischen – im Frühsommer 2022 – wird auch in meinen Supervisionen klar, dass die Bereitschaft, in dieses Thema einzutauchen und sich auch mit den eigenen Geschichten zu beschäftigen, deutlich abgenommen hat. Aber darüber möchte ich hier nicht nachsinnen.

Was ich hier noch teilen möchte, ist ein Teil der Ausarbeitung, die unsere Kollegin Olena Levchuk für die Tagung in Nürnberg erstellt hat und die unsere Kollegin Olena Besserer übersetzt hat: Olena Levchuk hat ganz in der Nähe von Butcha, nördlich von Kiew, gewohnt und in den ersten fünf Tagen des Krieges die Bombardierungen mit ihrem Sohn, ihrer Mutter und der Hauskatze im Keller des Hauses erlebt. Danach sind sie in einem Auto über mehrere Tage zur polnischen Grenze gefahren, immer bemüht, die Kriegshandlungen zu meiden. Inzwischen ist Olena mit ihrer kleinen Familie in Berlin.

Der Krieg in Dir

Stichworte aus einer Power Point-Präsentation, in dieser einfachen Form meines Erachtens besonders eindrücklich:

Folgen des Krieges: Krieg, der in Dir lebt

- Massiver physischer und psychischer Angriff – Traumainhalt
- Schock, Gefühl von innerem Chaos, Tunnelblick, Verwirrung
- Selbsterhaltunginstinkt – partielle Derealisation
- Verlust vom »Heimatgefühl« – Bedrohung und echte Gefahr
- Überlebensphänomen, Mobilisierung, Anpassung
- Ressourcenverlust und Entzug von Möglichkeiten
- Struktur des Funktionierens – Rückschritt. Effekt der verlangsamten Aktion
- Anästhetische Depression (gedämpfte Fähigkeit, Gefühle zu empfinden)
- Sprachloser Zeuge von Missbrauch, Folter sowie Verstümmelungen von menschlichen Körpern
- Last des Phänomens »Schuld des Überlebenden«
- erzwungene Flucht
- Kriegsoffer – sexueller Missbrauch, Folter, Gewalt

Reaktionen und Gefühle

- Verlust des »Ich« – Verschiebung vom Fokus
- Intensität des emotionalen Erlebens – Psychischer Stupor
- Verlust vom Wert des Lebens; Entzug der Möglichkeit, eine Wahl zu treffen
- Hoher Stresslevel – Bedrohung des Lebens und Integrität
- Gefühl der totalen Unsicherheit im eigenen Land und anderswo
- Impuls/Reaktion – passiv/aktiv
- Physische und psychische Müdigkeit. Schlafstörungen. Negative Träume, Alpträume
- Dehydration und Verlust des Hungergefühls
- Gefühl der Leere
- Emotionale und psychische Erschöpfung Pseudoautismus (Kinder)
- Reaktive Zustände (schwerer Stress und Adaptationsstörung)

- Nicht adaptive Angst, als Reaktion auf Beschuss
- Verstärkter Wunsch zu überleben – Verzweiflung
- Tremor und Empfindung von psychischer »Kälte«
- Erleben von Grauen
- Totale Dunkelheit, innere und äußere
- Desorganisation des inneren Orientierungssystem – Bewältigungsstrategien außer Funktion
- Störung der Zeitempfindung
- Verlust von Orientierungsmechanismen, öfter auch von visueller und akustischer Orientierung
- Verlust von emotionaler Verbindung zu Verwandten, Verlust von eigener Zugehörigkeit
- Realitätsverlust
- Tod, der immer »in dir« ist.
- Somatische Symptome – Stupor und Schmerz

Trigger

- Geräusch vom Hubschrauber (Windrad)
- Plötzliches schrilles Dröhnen eines Fliegers im Himmel (Luftangriffe)
- Sirenenalarm
- Explosionsähnliche Geräusche oder Imitation von Explosionen
- Laute unerwartete Geräusche
- Taurige Tiergeräusche (wenn sie in der Nähe von Menschen waren und etwas passierte)
- Krachende Geräusche (Beschuss – Maschinenbeschuss)
- Totale Stille im Moment des nahen Kontaktes zu Gefahr
- Geruch vom spezifischen Rauch nach Bombardement, Artilleriebeschuss, Raketenbeschuss
- Brandgeruch
- Blutgeruch
- Leichengeruch
- Alpträume

Ich glaube nicht, dass wir im sicheren Mitteleuropa diese Gefühle wirklich alle nachvollziehen können, aber ich bin sicher, dass es für uns Psychotherapeut*innen wichtig ist, sich dieser existenzieller Krisen bewusst zu sein und eine Haltung dazu zu entwickeln, wie wir auf solche Seelenzustände reagieren wollen. Schließlich haben auch wir Psychotherapeut*innen Verdrängungsmechanismen und blinde Flecken. Man kann nicht unendlich lange in einem Ausnahmezustand verharren. Schon ist der Ukrainekrieg in den Nachrichten weiter nach hinten gerückt. Die Nato erwartet einen jahrelangen Krieg. Die deutsche Friedensbewegung und die Teilnehmer*innen an den Ostermärschen werden diffamiert und als Naivlinge dargestellt.

Gibt es denn wirklich gar keine Alternativen zur Aufrüstung und zum 100-Milliarden-Programm für die Bundeswehr? Ist es

gut, wenn Finnland und Schweden ihre jahrzehntelange Neutralität aufgeben und Natomitglieder werden? Gibt es nicht auch im Westen Profiteure vom Kriegsgeschehen? Entgegen dem heutigen Mainstream bin ich nicht einverstanden mit den hauptsächlich militärischen Reaktionen auf den Krieg. Es muss auch in Kriegszeiten breiter und grundsätzlicher gedacht werden. Paul Goodman war auch 1941 noch Pazifist.

Damit sind einige Fragen aufgeworfen, die es zu diskutieren gilt.

Erklärung der EAGT und ihrer Untergliederungen zum Ukraine Krieg

Statement

To the world
To all governments
To all conflicting parties in the war in Ukraine
To the press
To all individual and institutional members of EAGT



February, 26th 2022

The Human Rights & Social Responsibility Committee of EAGT and General Board of the European Association of Gestalt Therapy, representing 26 European countries, meeting in Barcelona March 5th 2022, expresses their indignation at the war in Ukraine.

We call for an immediate end to all acts of war, from the deep conviction that war can never be an answer to conflicts. It only leads to destruction of infrastructure and unprecedented human suffering on a physical, mental and psychological level.

We strongly urge that governments and their leaders come together to end this conflict in a nonviolent way to prevent further human suffering.

We express our solidarity with the Ukrainian and all Russian people who are devastated and anguished by the actions of their governments in this needless violence:

›They are Us and We are Them. We are all One.‹

The Human Rights & Social Responsibility Committee of EAGT,

Joanna Kato - chair	Eduardo Salvador
Dieter Bongers	Katharina Stahlmann
Tomaž Flajs	Guus Klaren
Michela Gecele	Nurith Levi
Sara Hendrick	Peter Schulthess

Research Committee of EAGT

Vincent Beja, Chair
Florence Belasco
Christine Stevens
Margherita Spagnuolo Lobb
Rosanna Biasi

Training Standards Committee of EAGT

Silvia Tosi, Chair
Dick Lompa
Despoina Balliou
Elena Lasaja
Jack Van Liesdonk

**Gestalt Practitioners in Organizations
Committee of EAGT**

Michał Lewandowski

**Swedish Association of Authorized Gestalt
Therapists (SAG)**

Helena Mering

**Croatian Association of Gestalt and Integrative
Psychotherapy (CAGIP)**

Tomislav Rončević, president

Lithuanian Gestalt Association (LGA)

Dr. Rytis Stelingis, President

**Societatea de Gestalt Terapie din Romania
(SGTR)**

Vasile Gaban

**Serbian Association of Gestalt Psychotherapy
(SAGP)**

Sanja Bratina

Training Institute Chamber (TIC)

Margareta Mesic, chair

**Professional Competences and Qualitative
Standards Committee of EAGT**

Ivana Vidakovic
Gianni Francesetti
Roberta La Rosa
Misa Avramovic

Ethics Committee of EAGT

Veronica Klingemann, Chair
Silvia Alaimo
Dr. Rosanna Catinella
Anna Helene Fellman
Elpida Kalaitzi
Nina Kolanovic

Training Institutes Chamber of EAGT

Margareta Mesic, Chair

Societa Italiana Psicoterapia Gestalt (SIPG)

Pierluigi Righetti
Margherita Spagnuolo Lobb
Luciana Fancello
Eleonora Drago
Maria Grazia Fiorini
Anastasia Corona
Graziana Busso
Rosanna Biasi

**Geschäftsstelle Deutsche Vereinigung für
Gestalttherapie DVG eV (DVG)**

Sibylle Ahlbrecht
Dr. Hella Gephart
Frank Köhler
Sonja Catterfeld

**Polskie Towarzystwo Psychoterapii Gestalt
(PTPG)**

Michał Kostrzewski

**United Kingdom Association for Gestalt
Practitioners (UKAGP)**

Belinda Harris

Erklärung

An die Welt

An alle Regierungen

An alle Konfliktparteien im Krieg in der Ukraine

An die Presse

An alle individuellen und institutionellen Mitglieder der EAGT

26. Februar 2022

Das Komitee für Menschenrechte und soziale Verantwortung der EAGT und der Vorstand der Europäischen Vereinigung für Gestalttherapie, die 26 europäische Länder vertreten, haben sich am 5. März 2022 in Barcelona getroffen und bringen ihre Empörung über den Krieg in der Ukraine zum Ausdruck.

Wir fordern ein sofortiges Ende aller Kriegshandlungen, aus der tiefen Überzeugung heraus, dass Krieg niemals eine Antwort auf Konflikte sein kann. Er führt nur zur Zerstörung der Infrastruktur und zu beispiellosem menschlichen Leid auf physischer, mentaler und psychologischer Ebene.

Wir fordern die Regierungen und ihre Leitungen nachdrücklich auf, sich zusammenzufinden, um diesen Konflikt auf gewaltfreie Weise zu beenden und weiteres menschliches Leid zu verhindern.

Wir bringen unsere Solidarität mit dem ukrainischen und dem gesamten russischen Volk zum Ausdruck, die durch das Vorgehen ihrer Regierungen in dieser sinnlosen Gewalt erschüttert und von Schmerz geplagt sind:

Sie sind wir und wir sind sie. Wir sind alle eins.

Was macht der Krieg mit uns Menschen?

Zweiter Teil



Katharina Stahlmann

Die Autorin berichtet von Erfahrungen als Moderatorin regelmäßiger Online-Support-Meetings mit europäischen Gestalttherapeut*innen während der ersten Kriegsmonate. Sie gibt Einblick in die Reaktionen von Gestalttherapeut*innen aus unterschiedlichen Ländern. Aus deutscher Perspektive stellt sie die dort gehörten Schilderungen des Russland-Ukraine-Krieges in einen Zusammenhang mit den Erfahrungen ihrer Mutter im 2. Weltkrieg und teilt mit den Leser*innen ihre politischen, durchaus pazifistischen Schlussfolgerungen.

Schlüsselbegriffe: Krieg, Trauma, Ukraine, Europa, politische Kommunikation

What Does War Do to us Humans? Part Two. The author reports on her experiences as a facilitator of regular online support meetings with European Gestalt therapists during the first months of the war. She gives an insight into the reactions of Gestalt therapists from different countries. From a German perspective, the author places the descriptions of the Russian-Ukrainian war in the context of her mother's experiences in World War II and shares with the readers her political, thoroughly pacifist conclusions.

Keywords: war, trauma, Ukraine, Europe, political communication

Die von Dieter Bongers oben zitierten Schilderungen Olena Levchuks während eines Workshops auf der DVG-Tagung in Nürnberg hörte ich vor einem persönlichen Hintergrund. Sie sprach über ihre Erfahrungen im Keller während der Bombardierungen in Kiew und ihre traumatherapeutische Einordnung dieser Erfahrungen. Während ich Olena zuhöre, geht mein Blick aus dem Fenster nach draußen: Dort, in Nürnberg, hat meine Mutter (geb. 1938) ihre Kindheit im Krieg verbracht; sie redet nicht gerne über ihre Erinnerungen. Olena spricht über Gerüche als Traumatrigger. Meine Mutter würde auch heute nirgendwo hin gehen, wo es vor kurzem einen Waldbrand gegeben hat, weil der Geruch von Verbranntem die Kriegsbilder in ihr aufsteigen lässt. Meine Mutter in ihrem Gewordensein kann ich dann – und nur dann – verstehen, wenn ich sie vor dem Hintergrund dieser Kindheit sehe. Sie hat zupackende Kraft in den Krisen ihres Lebens gezeigt und ist dennoch immer wieder von Ängsten geplagt; sie heiratete einen Mann, der ihre Lebensfreude oberflächlich fand und abwertete, der aber Verlässlichkeit und Stabilität versprach. Wenn ich auf das kleine Kind schaue, das sie während des Krieges war, umgeben von Erwachsenen mit vielerlei Ängsten, in Luftschutzkellern

Anschrift der Autorin:

www.k-stahlmann.de

während der Bombennächte und mit dem unvergessenen Blick auf den roten Himmel über dem brennenden Nürnberg im Januar 1945, ihren Spielen in Trümmern und dann mit dem Vater, der körperlich unversehrt heimkehrte, dann fügen sich mir die Puzzleteile ihres Gewordenseins zusammen. Das berührt mich tief. Eigentlich geht es aber nicht um meine Mutter und mich, sondern wir stehen stellvertretend für unsere Generationen, wir teilen das Typische daran mit den meisten anderen in Deutschland Geborenen. An all das denke ich, während ich Olena über ihre Erfahrungen von den Bombardierungen sprechen höre: Wie sehr sich die Erfahrungen der Kriege damals und heute doch gleichen! Es ist zum Heulen!

Auf dieser Veranstaltung hörte ich noch etwas Unerwartetes: Der Leiter des Kiewer Gestalt-Instituts sagte, die Geschichte Deutschlands mache ihn zuversichtlich für sein eigenes Land, denn sie zeige, dass aus einer faschistischen Diktatur und einem zerstörten Land in vergleichsweise kurzer Zeit eine demokratische Gesellschaft und ein starkes Land werden kann. Die Umstände, denen Deutschland seine Entwicklung in den Jahrzehnten nach dem 2. Weltkrieg verdankt und dass diese auch auf Kosten anderer Länder passierte, beurteile ich politisch wohl anders als der ukrainische Kollege. Aber dennoch ist es – wie schon oft seit Beginn des Russland-Ukraine Krieges - der transnationale Blick, der mir wichtige Impulse gibt.

Die EAGT hatte am 25.2.22 einen Solidaritätsbrief an alle Mitglieder geschickt, in dem sie den Angriff Russlands verurteilte, sich gegen Krieg und für eine länderübergreifende Einheit für humanistische Werte aussprach. Gleich am 25. und 26.2. kamen viele, viele Antworten von Gestalt-Kolleg*innen aus allen Teilen Europas, die von ihrer Sichtweise und ihren Gefühlen sprachen. Ich erfuhr von ihnen, dass die Gefühle von Trauer, Wut, Entsetzen und Fassungslosigkeit von Georgien bis zu den Niederlanden und von Finnland bis Spanien gleich waren. Die nationalen, historischen Erfahrungen stellten die jeweiligen Hintergründe dar, vor denen das aktuelle Geschehen erlebt wurde. Sie unterscheiden sich. Aus dem nationalen Blickwinkel ergeben sich Unterschiede, die aus dem humanistischen Blickwinkel verschwinden.

So schrieb eine Kollegin aus Kroatien beispielsweise:

»Dear all,

this is unbelievably cruel and sad, my thoughts are with all the people from Ukraine who are forced out of their lives as they know it. For us in Croatia it brings up old hurtful memories of the war in the 1990s. It is so shockingly similar – the strategy, the rhetorics, the force that is being used. And that horrible feeling of desperation, of living in a nightmare, of helplessness.

Looking to the footage of the father who is saying goodbye to his little daughter and young wife and burst into tears, little girl in the shelter

crying for the fear of death, unable to comprehend what the war is actually about, endless rivers of people with suitcases and bags and pets and children and elders going into unknown – it stirs up all the pain that was ours once, 30 years ago.

The most horrible thing about war – any war – is that it actually never ends. It lives on in our memories, it passes from one generation to another, it repeats itself in countless iterations through the eons of time. When we say the war is over we have to know it's only at the surface, at the manifestation level so to speak, but deep down, hidden in our bodies, minds and souls, it continues to hurt indefinitely. No war is ever finished. That is the sad and painful truth.

But still, let's hope it will end soon, so life can go on even as a ›new normal‹. Hope the people of Ukraine have the strength and stamina to live through all of this. Hope the people in Russia are brave and strong and sensible enough not to support the madness. Hope we will all endure this horrible time. Hope we will keep our empathy and spirit alive.

Take care and don't lose hope. I am proud to be a part of such a great and caring community.»¹

Um als fürsorgliche Gemeinschaft den Raum für Austausch, Kontakt und Mitgefühl zu fördern, haben wir vom Human Rights Komitee in den ersten Kriegswochen jeden Mittwochabend Online-Treffen angeboten. Jede*r Kolleg*in, der*die sich einwählte, war willkommen, und auch für uns vom Komitee war immer wieder überraschend, was passierte und welche oftmals emotional dichten Gespräche entstanden.

So erlebten wir die scheue Frage einer Kollegin aus Moskau, ob sie denn teilnehmen dürfe, obwohl sie Russin sei. Im Kontakt mit Russinnen habe ich in den zurückliegenden Monaten immer wieder eine Scham entdeckt, die ich bisher nur aus Deutschland kannte: jene

¹ »Liebe Leute,

dies ist unglaublich grausam und traurig, meine Gedanken sind bei all den Menschen aus der Ukraine, die aus ihrem Leben, wie sie es kennen, vertrieben werden. Bei uns in Kroatien werden alte, schmerzhaft Erinnerungen an den Krieg in den 1990er-Jahren wach. Es ist so erschreckend ähnlich – die Strategie, die Rhetorik, die Gewalt, die angewendet wird. Und dieses schreckliche Gefühl der Verzweiflung, des Lebens in einem Alptraum, der Hilflosigkeit.

Wenn ich mir die Aufnahmen des Vaters ansehe, der sich von seiner kleinen Tochter und seiner jungen Frau verabschiedet und in Tränen ausbricht, des kleinen Mädchens im Luftschutzkeller, das aus Angst vor dem Tod weint und nicht begreifen kann, worum es in diesem Krieg eigentlich geht, der endlosen Ströme von Menschen mit Koffern und Taschen und Haustieren und Kindern und Älteren, die ins Ungewisse gehen – da wird all der Schmerz wach, der vor 30 Jahren einmal der unsere war.

Das Schrecklichste am Krieg – an jedem Krieg – ist, dass er eigentlich nie endet. Er lebt in unseren Erinnerungen weiter, er wird von einer Generation zur nächsten weitergegeben, er wiederholt sich in unzähligen Wiederholungen durch die Äonen der Zeit. Wenn wir sagen, dass der Krieg vorbei ist, müssen wir wissen, dass das nur die Oberfläche betrifft, sozusagen die Ebene der Manifestation, aber tief unten, verborgen in unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele, schmerzt er unendlich weiter. Kein Krieg ist jemals zu Ende. Das ist die traurige und schmerzhaft Wahrheit.

Trotzdem wollen wir hoffen, dass er bald zu Ende ist, damit das Leben weitergehen kann, auch als ›neue Normalität‹. Hoffen wir, dass die Menschen in der Ukraine die Kraft und das Durchhaltevermögen haben, all dies zu überstehen. Hoffen wir, dass die Menschen in Russland mutig, stark und vernünftig genug sind, um diesen Wahnsinn nicht zu unterstützen. Ich hoffe, wir alle werden diese schreckliche Zeit überstehen. Ich hoffe, dass wir unsere Empathie und unseren Geist lebendig halten werden.

Passen Sie auf sich auf und verlieren Sie nicht die Hoffnung. Ich bin stolz darauf, Teil einer so großartigen und fürsorglichen Gemeinschaft zu sein.«

spezifische Scham, zu einem Land zu gehören, das Schuld auf sich geladen hat und dessen Führung Aggressor ist.

Von ihrer Scham hatte eine Kollegin aus Russland bereits am 25.2. geschrieben:

»Greetings to everyone,

This is very important for me to share my position about situation in Ukraine now. I want to say that I feel nothing but shame and despair after the monstrous and savage invasion of Russian troops in Ukraine. I live on the border with Ukraine, where thousands of military people and equipment have been gathering for several weeks. We all hoped on the sanity of politicians but paranoia turned into a disaster for everyone.

My mother is from Ukraine, I have many clients and students from there, I could not imagine a nightmare like that happening and marking an event that is a beginning of a new era for all of us. The adjusted and regulated world after the Second World War collapsed. The world has ceased to be predictable.

Today we signing the petition in Russia against the war, 200,000 people signed it in 49 minutes and it is nearly a half a million now but I'll tell you straight – I'm not sure it helps.

I wanted to share my shame and pain with you so that you know for sure that most people in Russia condemn what is happening, that we say our ›no to war!«²

Der direkte Dialog zwischen Ukrainerinnen und Russinnen in dem Online-Format stellte sich als emotionale Überforderung heraus. Wir als Moderator*innen bedauerten das, mussten aber anerkennen, dass die Gefühle der Ukrainerinnen zu stark waren, um mit Russinnen im selben Forum zu sein und miteinander zu reden. Die Möglichkeiten, im Dialog Brücken zu bauen, sind im Krieg begrenzt.

Eine russische Kollegin erzählte, sie sei nach Georgien geflohen. Weil sie gegen den Krieg sei, sei es zu gefährlich gewesen, in Russland zu bleiben. Dort arbeite sie mittlerweile als Therapeutin vorwiegend mit ebenfalls geflüchteten Klient*innen: russischen, ukrainischen und solchen aus arabischsprachigen Ländern. In Georgien, das selbst

2 »Grüße an alle,

Es ist sehr wichtig für mich, meinen Standpunkt zur aktuellen Lage in der Ukraine mitzuteilen. Ich möchte sagen, dass ich nach dem monströsen und brutalen Einmarsch der russischen Truppen in der Ukraine nichts als Scham und Verzweiflung empfinde. Ich lebe an der Grenze zur Ukraine, wo sich seit einigen Wochen Tausende von Militärs mit Ausrüstung versammelt haben. Wir alle haben auf die Vernunft der Politiker gehofft, aber die Paranoia hat sich in eine Katastrophe für alle verwandelt.

Meine Mutter stammt aus der Ukraine, ich habe viele Klienten und Studenten von dort, ich konnte mir nicht vorstellen, dass ein solcher Alptraum passieren und dieses Ereignis für uns alle den Beginn einer neuen Ära darstellen würde. Die angepasste und geregelte Welt nach dem Zweiten Weltkrieg ist zusammengebrochen. Die Welt hat aufgehört, berechenbar zu sein.

Heute haben wir in Russland die Petition gegen den Krieg unterzeichnet, 200.000 Menschen haben sie in 49 Minuten unterschrieben, und jetzt sind es fast eine halbe Million, aber ich sage Ihnen ganz offen – ich bin mir nicht sicher, ob es hilft.

Ich wollte meine Scham und meinen Schmerz mit Ihnen teilen, damit Sie sicher wissen, dass die meisten Menschen in Russland das Geschehen verurteilen, dass wir unser ›Nein zum Krieg‹ sagen!«

2008 einen russischen Angriffskrieg erlebt hat, treffen sich also ukrainische Kriegsflüchtlinge, russische politische Emigrant*innen, und es ist Zufluchtsort für Menschen von Syrien über Irak bis Afghanistan. Wie geht das wohl? Ich versuche mir die Lebensrealität und die Arbeit der Kollegin dort vorzustellen. Das Denken in nationalen Kategorien behindert mich, es wird kompliziert. Wenn ich das menschliche Gegenüber sehe, klärt sich etwas in mir: geteilte und unterschiedliche Erfahrungen. Viele Wahrheiten. Verbindende Menschlichkeit. Echter Pazifismus. Lösungen für die anstehenden Probleme der Welt werden wir nur finden, wenn wir das nationalstaatliche Narrativ überwinden.

Vor dem Hintergrund des Wissens aus teilweise langjähriger Flüchtlingsarbeit von Kolleg*innen in Westeuropa sprachen wir während unserer Online-Treffen auch über die Situation jener Familien, die in Deutschland, den Niederlanden oder Spanien ukrainische Geflüchtete in ihren Wohnungen aufgenommen haben. Wie schön die spontane Hilfsbereitschaft sei, dass wir aber auch Sorgen hätten vor Desillusionierung und den Folgen von Überforderung. Eine Kollegin aus Andalusien wusste aus ihrer Erfahrung mit den Geflüchteten, die in Südspanien ankommen, sehr genau, was es bedeutet, erste Station von Immigrant*innen in Europa zu sein – eine Erfahrung, die die polnischen und deutschen Kolleg*innen gerade neu machen.

Im Laufe der Monate wählten sich nach und nach weniger Kolleg*innen in die Online-Meetings ein, so dass wir dieses Format Anfang Juli 2022 schlossen.

Die unterschiedlichen Sichtweisen, die ich in der europäischen Gestalt-Community im Kontakt miteinander und mit einer europäischen, humanistischen Identität erlebt hatte, machten mir die Engführung der innerdeutschen politischen Debatte, die nicht viel Spielraum lässt, schwer erträglich. Die massive Aufrüstung der Bundeswehr mit dem unglaublichen Sonderetat von zusätzlich 100 Milliarden Euro (die der Ukraine gar nichts nützt) und die Lieferung schwerer Waffen an die Ukraine scheint für lange Zeit der einzig legitime politische Blickwinkel gewesen zu sein.

In der deutschen Aufrüstungs- und Waffenlieferungsdebatte des Frühsommers fühlte ich mich erinnert an die Diskussionen und vermeintlichen Gewissheiten, die das Eingreifen in früheren Kriegen rechtfertigen sollten: Gaddafi und Saddam Hussein als Inbegriff des Bösen, die getötet werden mussten; die Taliban, deren bedingungslose Kapitulation nicht akzeptiert wurde, weil sie Osama bin Laden nicht ohne Beweise seiner Schuld ausliefern wollten, rechtfertigten in Afghanistan einzumarschieren. Das Ergebnis der darauf folgenden Kriege waren im Fall des Irak ca. 600.000 Tote, in Libyen ein zerfallener Staat, in dem bis heute Chaos und Gewalt herrschen, und im Falle Afghanistans eine 20jährige Besatzung, ungezählte Tote und ein

Land mit einer erneuten Taliban-Gewaltherrschaft, in dem 2022 50 Prozent der Bevölkerung an Hunger leidet.³

All dies lässt mich zweifeln, ob die politischen Appelle für intensivere militärische Anstrengungen nicht wieder in langfristigem Elend münden. Sobald sich der Staub der akuten Aufregung gelegt hat und die Komplexität der Realität jenseits der scheinbar einzig richtigen Lösung sichtbar wird, könnte wieder die Ernüchterung eintreten, dass militärisch keine Lösung für ein politisches Problem möglich war. Meine Skepsis wird noch größer, wenn ich höre, dass führende deutsche Politiker falsche Begriffe verwenden, die jedoch Signalwörter sind, wie ›Vernichtungskrieg‹ und ›Völkermord‹.⁴ Mir kommt der Verdacht, dass die deutsche Bevölkerung bei ihrer historischen Moral gepackt werden soll, sich angesichts dessen nicht zurückhalten zu dürfen. Und gleichzeitig wird ein Entlastungsangebot gemacht: Jetzt sind endlich andere so schrecklich wie einst die deutschen Nazis.

Ein paar Überzeugungen haben sich in mir während der vergangenen Kriegsmonate gefestigt:

- Immer wieder erliegen Herrscher und Regierungen der Illusion, es gäbe schnelle, einfache Lösungen: Putin glaubte wohl an den Erfolg eines »Blitzkrieges«⁵ in der Ukraine, genauso wie die USA an einen funktionierenden libyschen Staat nach der Ermordung Gaddafis glaubten. Die Wirklichkeit sieht anders aus.
- Die gesellschaftlich destabilisierenden Folgen und die Verrohung durch Krieg sind kaum abschätzbar. Sie dauern immer länger und sind größer als erwartet.
- Die seelischen Folgen brauchen Generationen um zu heilen.
- So wie kein Krieg jemals gewonnen werden kann, hat auch dieser Krieg nur Verlierer. Russland als Staat, die russische Bevölkerung, die russischen Soldaten, die Ukraine als Staat, die Bewohner*innen der zerstörten ukrainischen Städte, die Geflüchteten, die ukrainischen Soldaten, alle europäischen Länder: nur Verlierer. Und selbst Putin – oder, in dem anderen unsäglichen Krieg – Assad: Sind sie Gewinner? Wovon denn?⁶
- Der Krieg verändert alles. Innerhalb von Tagen und Wochen verschieben sich für Soldaten moralische Maßstäbe, die im Frieden selbstverständlich waren. Sie töten, um nicht getötet zu werden und gehorchen auch gegen ihren Willen.⁷ Sie kämpfen auch dann noch weiter, wenn es für sie nichts mehr zu gewinnen gibt, denn sie haben sich an ihre Primärgruppe, ihre Kameraden und Offiziere gebunden, die ihre Lebensversicherung, ihr Zuhause sind.
- Das Leid steigt proportional zur Länge des Krieges. Je länger ein Krieg dauert, desto tiefere Wunden schlägt er in die Körper und Seelen der Menschen.

³ <https://www.welthungerhilfe.de/presse/pressemitteilungen/2022/afghanistan-ein-jahr-machtuebernahme-taliban-Aufgerufen-17.9.2022>

⁴ »Mit Hitler hat das nichts zu tun«, Historiker Ulrich Herbert im Interview mit der taz 1.7.2022 <https://taz.de/Historiker-ueber-Putins-Ukraine-Krieg/!5861372/>. Aufgerufen 23.7.2022

⁵ <https://www.zeit.de/politik/ausland/2022-08/ukraine-krieg-russland-streitkraefte-strategie> und <https://www.zdf.de/nachrichten/politik/sechs-monate-ukraine-krieg-unabhaengigkeitstag-russland-100.html> Aufgerufen 17.9.2022

⁶ Am 13. September zitiert ntv Alexander Sytin, einen russischen Politikwissenschaftler: »Der kollektive Westen und die Ukraine verstehen es absolut nicht, dass es für Russland keine nicht hinnehmbaren Verluste gibt. Es gibt sie einfach nicht! Deswegen kann der Krieg beliebig lange fortgeführt werden.« Der Krieg werde auch in den Jahren 2023 und 2024 andauern. »Wie wird das enden? Ich glaube nicht an einen militärischen Sieg der Ukraine. Aber ebenso glaube ich nicht an einen politischen Sieg Russlands«, erklärte er. Ein militärischer Sieg Russlands sei hingegen »unumgänglich« – auch wenn man die Ukraine nicht ganz wird einverleiben können«. https://www.n-tv.de/politik/Erfolg-der-Ukraine-ueberrumpelt-Kreml-Propaganda-article23585972.html?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE Aufgerufen 17.9.2022

⁷ Jörg Baberowski, Die Normalität des Unmenschlichen: Du sollst töten! 8.7.2022. <https://taz.de/Die-Normalitaet-des-Unmenschlichen/!5866275/>. Aufgerufen 23.7.2022

8 <https://www.tagesspiegel.de/wissen/kritik-in-der-ampel-an-ministerin-stark-watzinger-bmbf-mittelstopp-auch-fuer-rechtsextremismusforschung/28534370.html>.
Aufgerufen 23.7.22
<https://www.tagesspiegel.de/wissen/6000-daad-stipendien-gestrichen-aussenministerium-begruendekuerzungen-bei-austauschdienst-mit-haushaltseinsparungen/28498056.html>.
Aufgerufen 23.7.2022

9 Entrüstet Euch! Von der bleibenden Kraft des Pazifismus, M. Käßmann, K. Wecker (Hg.)

- Geld für Waffen ist totes Geld. Es macht Menschen nicht satt. – Im Sommer 2022 werden in Deutschland erste Etatkürzungen bekannt. Gestrichen werden Klimaprojekte, Anti-Rechts-Projekte, DAAD-Stipendien sowie Forschungs- und Bildungsprojekte!⁸
- Mehr Waffen machen keinen Frieden, sondern verlängern den Krieg.

Ich wünsche mir eine deutsche Politik und eine Gestalt-Community, die darüber nachdenkt und spricht, wie dieser Krieg beendet werden kann, wie Freiheit und Frieden für alle hergestellt werden können. Wir brauchen kollektive Intelligenz, um aus der verfahrenen politischen Situation herauszufinden. Lasst uns dafür unser psychologisches Wissen nutzen! Soldaten, Regierungen und Zivilbevölkerungen brauchen würdevolle Ausstiegsmöglichkeiten und Narrative, um den Frieden gewinnen zu wollen, statt den Krieg.⁹ Darauf möchte ich mich gemeinsam mit anderen ausrichten!



EHP MAK

Katharina Stahlmann (Hrsg.)
BEGEGNUNGEN MIT GEFLÜCHTETEN – MÖGLICHKEITEN DER GESTALT THERAPIE
Reflexionen zu Therapie, Beratung, Politik
320 S. · ISBN 978-3-89797-106-6

Auch als E-Book erhältlich!