

## Hilflosigkeit angesichts des Krieges gegen die Ukraine?

Interview, 18. 3. 2022

*Frage\*: Was kann man gegen dieses Gefühl der andauernden Hilflosigkeit tun, das einen aufgrund des Kriegs in der Ukraine (gefolgt auf die Pandemie) momentan täglich überkommt?*

M. H.\*: Sind wir wirklich so hilflos? Menschen fühlen sich in unserer Kultur rasch so, als müssten sie alleine etwas bewirken. Wir stehen diesen dramatischen Entwicklungen aber nicht alleine gegenüber. Wir sind auch Teil eines Landes, Europas und eines Verbundes westlicher Demokratien. Wir können das nicht nur denken, sondern auch so fühlen, wenn wir wollen. Was wären Regierungen ohne all die Menschen, die das Land am Laufen halten? Wenn wir uns als wirkungsvolle Mitglieder einer Gemeinschaft wahrnehmen, sind wir dann hilflos? Nicht wirklich, die staatlichen Reaktionen vieler Länder in Form von Verurteilungen und Sanktionen sind mehr als nichts. Vielleicht sind sie nicht genügend. Wenn Deutschland den Mut hätte, vorübergehend größere wirtschaftliche Opfer zu bringen, würden wir uns wahrscheinlich weniger hilflos fühlen. Vielleicht ist es langfristig richtig, die eigene Wirtschaftskraft zu schonen, aber Sie fragen mich ja nach der psychologischen Wirkung. M. E. würden wir uns stärker und weniger hilflos fühlen, wenn wir alles tun würden, um zu helfen, auch größere Opfer bringen und dabei die Lasten solidarisch verteilen. Persönliche Stärke in solchen schweren Krisen entsteht, wenn wir uns als Teil einer starken Gemeinschaft fühlen, dabei auch bereit sind Entbehrungen in Kauf zu nehmen und erleben, dass wir das gemeinsam durchstehen. Wir neigen vielleicht gerade in Deutschland zur Ängstlichkeit und zur Selbstkritik und sehen gar nicht, was wir schon leisten, was wir alles können, welche Ressourcen wir haben. Natürlich sollten wir auch schauen, ob wir unseren individuellen Spielraum nutzen, z.B. im Umgang mit den Geflüchteten, durch Spenden, aber auch in unseren Meinungsäußerungen möglich sein. Es ist wichtig, in welche Richtung jeder von uns die gesellschaftliche Stimmung beeinflusst.

*Frage: Was kann man konkret für die mentale Gesundheit machen, wenn man trotz Spenden und Unterstützung für Geflüchtete immer das Gefühl hat, im Moment anderen Menschen nicht genug helfen zu können?*

M. H.: Es gibt eine realistische Hilflosigkeit und eine sog. „gelernte Hilflosigkeit“. Damit ist gemeint, dass wir uns aufgrund früherer Erfahrungen von Hilflosigkeit auch dann hilflos fühlen, wenn wir es nicht sind. Deshalb rate ich zunächst einmal zu einem „Realitätscheck“, der vielleicht gar nicht zu so einem schwachen Ergebnis führt. Aber es gibt auch eine Hilflosigkeit, die wir einfach akzeptieren müssen. Wir konnten den Frauen in Afghanistan nicht dauerhaft helfen, wir können den Krieg in Tigray nicht beenden, und wir konnten die Pandemie nicht verhindern, auch wenn wir uns auch hier mit einigem Erfolg gewehrt haben. Bewusste Akzeptanz ist psychologisch wichtig und hilfreich. Sie ist die Haltung: „So ist es. Ich oder wir können es derzeit nicht ändern, vielleicht nie.“ Das mag schmerzhaft sein, aber es ist etwas anderes als Resignation. Ich entscheide mich für eine akzeptierende Haltung und höre ganz bewusst auf, Auswege zu suchen. Für eine solche Einstellungsänderung muss man sich etwas Zeit nehmen. Aber dann kann man zur Ruhe kommen, Energie sparen und sich dem zuwenden, was auch wichtig ist, z. B. dem Alltag. Für Kontinuität sorgen, das Gute schützen – das ist wichtig und aufbauend in solchen Zeiten!

*Frage: Die Macht der Bilder gemischt mit dem Drang, alles wissen zu wollen, um ein Stück (gefühlte) Kontrolle zurück zu bekommen: Wie sollten wir in diesen Zeiten „gesund“ Medien konsumieren?*

M. H.: Wir sollten die Informationen nicht vermeiden, das klappt sowieso nicht. Unwissen fördert Ängste und Phantasien. Aber wir sollten die Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit behalten. Es reicht doch oft, sich *ausreichend* zu informieren. Will man alles genau wissen, wird man nie fertig. Ausreichend ist ausreichend. Sie haben recht, es kann uns scheinbar ein Gefühl der Kontrolle vermitteln, wenn wir jedes Detail in Erfahrung bringen wollen. Aber dadurch bekommen wir nicht mehr Kontrolle in der Sache, verlieren aber vielleicht die Kontrolle über unser Leben. Die Medien machen es uns nicht leicht, weil sie eine starke

Eigenlogik haben. Lange Zeit war Corona das Hauptthema, zwischendurch mal Afghanistan, jetzt ist es der Krieg Russlands gegen die Ukraine. Ich schlage vor, immer wieder zu versuchen einen weiteren inhaltlichen und zeitlichen Horizont zu behalten oder wiederherzustellen: „Was geschieht noch?“ Wir können andere Themen in den Vordergrund rücken, Themen der Zeit, aber vor allem auch unser alltägliches Leben, das auch eine Bedeutung hat.

*Frage: Oder auch im privaten Raum, schlechte Nachrichten müssen ja nicht nur von Zeitungen verbreitet werden: Wie kann man auch in Gesprächen mit Freunden, Familie, Kollegen Tipps oder düstere Prognosen filtern?*

M. H.: Sicher. Es ist immer schwer, über etwas *nicht* nachzudenken oder zu sprechen. Leichter ist es, über etwas anderes zu sprechen. Gibt es kein anderes Thema für mich, uns? Tja, wenn es das nicht gibt, sieht es schlecht aus. Aber vielleicht trauen wir uns nur nicht, es einfach vorzuschlagen. Zeit für das Thema „Krieg“ oder das Thema „Pandemie“, Diskussion, ob der Pessimismus berechtigt ist und dann: „Lasst uns jetzt über etwas anderes sprechen. Mich beschäftigt....(ich wollte Euch erzählen....).“ Es geht nicht darum, die schwierigen Themen zu vermeiden, sondern um das „und“.

*Frage: In diesen Zeiten fühlt man sich nahezu schlecht, wenn man Freunde trifft, Spaß hat, einen Urlaub plant. Wie kann man dieses schlechte Gewissen umgehen? Oder sollte man sich tatsächlich mit diesen Freuden zurückhalten?*

M. H.: Nein, ganz und gar nicht. Warum leiden wir mit den Menschen in der Ukraine? Warum haben wir Angst vor einer Ausweitung des Krieges auf andere Staaten, vielleicht sogar auf uns? Warum haben viele Angst vor der Zukunft? Die Zukunft ist die zukünftige Gegenwart. Warum sollten wir sie fürchten, wenn wir die Gegenwart im Frieden gar nicht wertschätzen? Selbstmord aus Angst vor dem Tod ist keine gute Idee. Ganz im Gegenteil: Wir sollten das Leben genießen, wenn es etwas zu genießen gibt, leben, was lebenswert ist. Dann wissen und fühlen wir auch, warum es sinnvoll ist, sich für eine Zukunft in Frieden und Toleranz – hier und anderswo – einzusetzen.

*Frage: Man stellt in diesen Zeiten auch den Job infrage und erachtet schnell alles als gleichgültig und unnötig, was man im Alltag zu schaffen hat. Wie sollte man damit umgehen?*

M. H.: Ich finde dieses In-Frage-Stellen erst einmal nicht schlecht. Angesichts von Katastrophen und Gefahren wird uns unsere Vergänglichkeit bewusster. In diesem Bewusstsein neigen wir dazu, Gewohnheiten und Prioritäten zu hinterfragen. Warum nicht? Wir folgen damit einer alten Weisheit. Aber In-Frage-Stellen bedeutet ja nicht, dass nun alles geändert werden sollte. Vielleicht entsteht dadurch auch eine Haltung des bewussteren Ja-Sagens oder eine Dankbarkeit.

*Frage: Können Sie uns ein paar konkrete Tipps nennen, wie man den Alltag, die Beziehung, die Familie, den Job wieder mehr zu schätzen lernt?*

M. H.: Wie gesagt, schauen Sie erst einmal, ob Ihre Um- und Mitwelt überhaupt in Ihren Augen so viel Wertschätzung verdient wie Sie sie ihr üblicherweise entgegenbringen. Wenn nein, ändern Sie doch Ihre Prioritäten, so gut es geht. Wenn ja, dann schlage ich Ihnen zunächst vor, nicht gegen die vielleicht übermäßige Fokussierung auf Krieg und Elend anzukämpfen, sondern sie bewusst und in Ruhe wahrzunehmen. Greifen Sie nicht in diese Gedanken ein, lassen Sie sie kommen und gehen. Sobald Sie genug von ihnen haben – und meist geschieht das rascher als Sie glauben, nach ein paar Minuten – senden Sie Ihre Aufmerksamkeit mit einem entschlossenen „und“ auf das, was Sie gerade jetzt erleben: Das können Objekte sein, die Natur, Musik, ein anderer Mensch oder auch andere Gedanken. Nehmen Sie sich nun dafür Zeit, werden Sie ggf. aktiv, gehen Sie hinaus. Bleiben Sie in der Gegenwart bzw. kehren Sie – wenn Sie wieder an den Krieg denken – mit dem „und“ in die unmittelbare Gegenwart zurück, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sinnliche Erfahrungen (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Spüren des Körpers beim Gehen oder einer Tätigkeit, Spüren der Atmung etc.). Sie verankern sich so in der Gegenwart. Damit machen Sie nichts falsch. Die

belastenden Gedanken werden schon wieder kommen, aber Sie werden erleben, dass Sie nicht von ihnen beherrscht werden. Interessieren Sie sich auch für andere Menschen, ihre Sorgen, ihre Perspektive, hören Sie ihnen zu. Auch das befreit Sie aus dem Gefängnis, in dem sie um die gleichen Gedanken und Themen kreisen.

*Frage: Warum glauben Sie, dass uns die Kriegssituation in der Ukraine im Moment mehr emotional beschäftigt als andere Krisensituationen?*

M. H.: Vielleicht kann ich die Frage leichter beantworten, wenn ich sie erst einmal umdrehe. Warum sind uns Hunger und Elend in Afghanistan, in der Provinz Tigray in Äthiopien, die Lage der Rohingya in Myanmar und Bangladesch gleichgültiger? Ich vermute, zum Einen, weil wir von der Situation in diesen Weltregionen nicht viel mehr erwarten. Wir assoziieren sie mehr oder weniger bewusst mit Elend, Chaos und Ungerechtigkeiten. Das Mehr oder Weniger spielt keine so große Rolle. Das Fremde wirkt auf die Entfernung ähnlich, so wie viele Afrikaner für uns einfach sehr schwarz sind, während es für die Afrikaner selbst da noch erhebliche Unterschiede gibt. Zudem fällt es uns leider schwerer, mit Menschen aus fernerer Kulturkreisen zu fühlen. Wir mischen uns hier weder kognitiv noch emotional gerne ein, weil wir die Gefühlswelten, Maßstäbe und Zuständigkeiten nicht so leicht verstehen. In der Ukraine aber ist das anders. Wir sind überrascht, entsetzt, erschrocken, hätten einen Krieg in einem kulturell verwandten Land nie erwartet. Das, was gerade geschieht, unterscheidet sich völlig von dem, was wir erwartet haben. Wir erleben auch die Ungerechtigkeit, die Verlogenheit, die Rücksichtslosigkeit der russischen Regierung viel eindeutiger, weil wir unsere Maßstäbe leicht anwenden können. Dadurch entsteht eine kognitive Dissonanz, ein Widerspruch zwischen unseren bisherigen Annahmen und den neuen Erkenntnissen, die uns verwirrt und beunruhigt. Wenn das geschieht, ist doch eigentlich alles möglich. Warum dann nicht auch ein Atomkrieg? Und schließlich können wir uns auch leichter vorstellen, wie es ist, in einer Wohnung in Mariupol ohne Strom, Wasser und Heizung bei -10 Grad zu leben oder Angst um den einzigen Sohn zu haben, der in den Krieg zieht, seine Heimat zu verlieren usw. Manches davon gehört zu den vertrauten Narrativen unserer eigenen Geschichte, die uns in Erzählungen, in der Schule und in Bildern nahegebracht wurden. Auch ein Diktator, der ganz charmant sein kann, aber aus irrationalen Gründen und vermutlich auch aufgrund eines Selbstwertproblems andere Länder überfällt und sein eigenes Land ruiniert, ist uns vertraut.

*Frage: Wenn man Geflüchtete aufnimmt: Wie kann man emotional für sie da sein, aber inwiefern muss man auch mental auf sich selbst achten?*

M. H.: Das gelingt uns beides besser, wenn wir diese Hilfe auch als Geschenk und Bereicherung für uns selbst erleben. Sinn ist ein Geschenk, die Dankbarkeit anderer Menschen ist ein Geschenk, vielleicht all das, was sie mitbringen, an Gewohnheiten und Erzählungen und Persönlichkeit. Fragen wir sie nicht nur nach dem, was sie erlitten haben. Ihr Leben ist viel mehr.

Ich selbst habe es in meinem Leben nur einmal erlebt, dass ich stolz war, eine deutsche Staatsangehörigkeit zu haben: 2015, als Deutschland in einem ziemlich spontanen Akt der Großzügigkeit ca. 1 Million Flüchtlinge aufgenommen hat. Ich denke, es ist vielen Menschen damals so gegangen, es war ein großer moralischer Moment, der unser Selbstbild verbessert hat. Die Flüchtenden haben uns zu diesem „Ruck“ verholfen, den wir oft vermissen und den wir vielleicht auch jetzt riskieren sollten. Es wird hoffentlich heute den Menschen in Polen und Tschechien genauso gehen, die gerade besonders bewundernswert reagieren.

Ansonsten ist es vielleicht ein guter Rat, seinen Einsatz sehr stark als Hilfe zur Selbsthilfe zu gestalten und von Anfang an darauf hin zu arbeiten, dass Geflüchtete sich unabhängig machen, Jobs finden, die Sprache lernen usw. Ich denke, es ist gut, die eigene Aufgabe zu begrenzen, so dass man sie gerne und mit einer gewissen Leichtigkeit erfüllen kann. Geflüchtete können ihren eigenen Weg gehen. Sie sind keine Freunde, die man sich ausgesucht hat. Und sie sind vermutlich viel stärker als manche denken, weil sie sich sonst nicht auf den weiten Weg gemacht hätten und weil sie nicht nur „Geflüchtete“ sind.

*Frage: Wir kennen das Problem, dass sich sowohl bei der Pandemie als auch wahrscheinlich jetzt beim Krieg zeitnah eine Art „Gelassenheit“ einstellen wird. Dass einen diese schlimme Situation nicht mehr ganz so stark emotional beeinflusst und man sich fast wie abgestumpft*

*fühlt. Ist das ein menschlicher Abwehrmechanismus, der gut ist, oder sollte man dagegen angehen, um das nötige Mitgefühl nicht zu verlieren?*

M. H.: Das geschieht gewiss. Wir gewöhnen uns („habituiert“) an so ziemlich alles. Es ist wohl einfach eine Frage der Balance. Wenn uns ein Thema so okkupiert, dass wir dauerhaft (über Tage) die eigene Aufmerksamkeit nicht mehr lenken können und dass wir andere wichtige Aspekte unseres Lebens vernachlässigen, ist eine stärkere Abwehr sicher wünschenswert. Wenn wir oder andere bemerken, dass wir das Thema vermeiden, seine Bedeutung verleugnen oder dabei gefühllos werden, ist unsere Abwehr sicher zu stark. Das Wichtigste ist, dass wir selbst in einem gewissen Rahmen entscheiden können, wie stark wir uns auf ein Thema einlassen.

*Frage: Stichwort Zukunftsangst - Wie kann man sich mental vor der Ungewissheit der politischen Zukunft stärken?*

M. H.: Zunächst einmal ist diese Ungewissheit ja auch etwas Gutes. Es gibt ja auch positive Überraschungen. Es war ja durchaus überraschend, dass Trump nicht wiedergewählt wurde und dass das Thema des Klimaschutzes inzwischen von so vielen Menschen für sehr dringlich gehalten wird, nachdem es Jahrzehnte vor sich hin dümpelte. Aber o.k., für viele Menschen ist Ungewissheit unangenehm oder bedrohlich. Dann helfen bewusste und entschlossene Akzeptanz und das Bewusstsein für unsere Fähigkeit, gleichzeitig auf verschiedene Weise sein zu können. Denn damit wir uns Sorgen um die Zukunft machen können, müssen wir vieles Andere als unproblematisch voraussetzen: Wir sind zumindest in der Lage zu denken, zu sprechen, zu atmen, zu sitzen, zu sehen usw. Und wir haben Einiges zu verlieren, z.B. den Frieden in unserem Land. Ziemlich sicher ist die Situation, in der wir uns gerade Sorgen machen, sogar harmlos. Wir frieren gerade nicht, haben genug zu essen, vielleicht gibt es sogar vertraute Menschen in unserem Leben, Aufgaben, Erinnerungen, Kultur, Natur, den Blick aus dem Fenster. Das alles ist nicht selbstverständlich. Indem wir uns so den Hintergrund unserer Sorgen bewusst machen und ihn seiner allzu großen Selbstverständlichkeit berauben, entstehen ziemlich sicher Gefühle wie Dankbarkeit, Vertrauen, vielleicht sogar das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen, Geborgenheit und Sicherheit. Das alles, obwohl oder eher weil wir uns auch Sorgen machen.

*Frage: Ab wann sollte man sich professionelle Hilfe suchen, in Form einer Psychotherapie oder sogar einem Aufenthalt in einer Einrichtung? Bis wohin können einem Coachings und Selbsthilfe-Bücher weiterhelfen?*

M. H.: Wenn jemand über Tage hinweg in hohem Maße die oben angesprochene Freiheit verliert, selbst zu regulieren, wie stark er sich auf belastende Themen einlässt, ist das ein Warnzeichen. Es kann dazu führen, dass er andere Aspekte seines Lebens und andere Menschen vernachlässigt, nicht mehr in der Gegenwart sein kann, die Zukunft nur noch schwarz sieht, viel grübelt (also nutzlos immer das Gleiche denkt), auch in der Nacht nicht abschalten und nicht schlafen kann. Wenn das eintritt und vor allem wenn der Betroffene noch dazu eine Vorgeschichte mit Depressionen, Angststörungen oder Psychosen hat, ist eine Beratung bei der Hausärzt:in, ggf. einer Ärzt:in für Psychiatrie oder einer Psychotherapeut:in zu empfehlen. Ärzt:innen können ggf. auch Medikamente verschreiben und z.B. dafür sorgen, dass man erst einmal wieder schlafen kann, was viel wert sein kann. Selbsthilfe-Bücher können sicher auch nützlich sein, wenn sie gut und praktisch sind und die Verantwortung für die Schwierigkeiten nicht zu sehr dem Betroffenen zuordnen. Das Gleiche gilt für Coaches. Beide Wege haben den Vorteil, dass sie in der Regel nicht vorschnell pathologisieren. Sie sind in der Regel vor allem lösungsorientiert. Wenn aber die oben skizzierte Symptomatik ausgeprägt oder fortschreitend ist und vor allem, wenn es eine entsprechende Vorgeschichte gibt, würde ich eine therapeutisch orientierte Beratung vorschlagen.

\* Für die Initiative und die Fragen danke ich Gloria von Bronewski (Iconist / Welt.de). Eine kürzere Fassung des Interviews wurde am 18. 3. 2022 auf „welt.de“ veröffentlicht:

<https://www.welt.de/iconist/partnerschaft/plus237574977/Mentale-Krise-Wie-geht-man-mit-dem-Gefuehl-von-Hilflosigkeit-um.html>

Michael Huppertz (M. H.)