

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 traumatising, 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 Kriegsereignisse 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
- Selbsterhaltungsinstinkt – 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
- Traurige 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



European
Association
for Gestalt
Therapy

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

Dieter Bongers

Tomaž Flajs

Michela Gecele

Sara Hendrick

Eduardo Salvador

Katharina Stahlmann

Guus Klaren

Nurith Levi

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.