

## [Womit die Soldaten zurückkehren: Psychologen darüber, wie man die Psyche wieder in friedliche Bahnen lenkt](#)

**18.11.2015**

Der Krieg wirkt sich auf die seelische Gesundheit aus. Dies illustrieren Statistiken sichtbar: ein Drittel der Gefangenen in amerikanischen Gefängnissen besteht aus Vietnam-Veteranen, und die Zahl der Selbstmorde unter den Kriegsteilnehmern hat bis 1975 die Zahl der Todesopfer während des Krieges selbst um das Dreifache überstiegen. Bei vielen Teilnehmern des Afghanistan-Krieges entwickelten sich in der Folge psychische Auffälligkeiten, bis hin zur reaktiven Psychose.

Der Krieg wirkt sich auf die seelische Gesundheit aus. Dies illustrieren Statistiken sichtbar: ein Drittel der Gefangenen in amerikanischen Gefängnissen besteht aus Vietnam-Veteranen, und die Zahl der Selbstmorde unter den Kriegsteilnehmern hat bis 1975 die Zahl der Todesopfer während des Krieges selbst um das Dreifache überstiegen. Bei vielen Teilnehmern des Afghanistan-Krieges entwickelten sich in der Folge psychische Auffälligkeiten, bis hin zur reaktiven Psychose.

Schon heute tun ukrainische Psychologen alles dafür, die Folgen der Kriegstragödie im Osten des Landes zu minimieren. Jeder Mensch, der aus der Zone der ATO (Antiterroroperation) zurückkehrt, kann eine kostenlose Beratung in Kiew oder den großen Gebietszentren erhalten. Psychotherapeuten fahren an die Front, arbeiten mit Flüchtlingen und übernehmen die Erfahrungen der Länder, die ihren Kampf schon abgeschlossen haben.

Eine Profession, die vor kurzen noch weit entfernt erschien, wird heute gebraucht wie noch nie. Wen und wovon können die Psychotherapeuten heilen? Und was überstehen die Menschen, wenn ihr Land Blut vergießt?

### **Männer weinen nicht**

„Er sitzt da, ganz rot, zittert, die Tränen rinnen. Er sagt: Sollen sie mich verurteilen und ins Gefängnis stecken. Ich kann es nicht mit ansehen, wenn das Fleisch in Stücken wegfliegt! Gestern haben wir noch Tee zusammen getrunken und heute fliegen seine Arme, Beine und das Gehirn in verschiedene Richtungen“, Psychotherapeutin Natalja Sabolotnaja erzählt die Geschichte ihres Klienten. Wir sitzen in ihrem Behandlungsraum in Kiew und sprechen darüber, was Soldaten während und nach dem Krieg durchmachen. Seit Oktober letzten Jahres leitet sie eine therapeutische Gruppe für Frauen, deren Verwandte in der ATO kämpfen.

„Die Männer, die auf Urlaub nach Hause kommen, können nicht einschlafen. ‚Ich wache nachts auf, gehe in die Küche und da ist schon der ganze Aschenbecher voller Zigarettenstummel. Es stellt sich heraus, dass er aufgewacht ist und dort sitzt. Ich frage: ‚Was ist los?‘ Er schweigt. ‚Alles ist gut, leg dich schlafen!‘“, führt sie die Worte der Frauen der Kämpfer an. „Sie sagen, die Männer trinken übermäßig, bis zur Trunksucht. Und obwohl die Frauen wissen, dass dies eine Art ist, mit dem Stress fertig zu werden, fürchten sie sich doch davor, was daraus folgt. Sie haben Angst vor Wutanfällen, sorgen sich um die Unversehrtheit der Psyche.“

Männern fällt es doch schwerer, Stress auszuhalten. Sie weinen nicht, sprechen nicht über ihre Gefühle. Deshalb finden, wenn man die Ebene der Gesundheit betrachtet, Schlaganfälle und Infarkte häufiger bei Männern statt.

### **„Afghanistan-Syndrom“**

Schon die Alten wussten, dass der Krieg nicht spurlos an der Psyche vorbei geht. Das XX. Jahrhundert hat diese Entdeckung wissenschaftlich belegt – es war reich an „Forschungsmaterial“. Allein in drei Jahren des 2. Weltkriegs kamen in amerikanische Krankenhäuser etwa eine Million Patienten mit Nervenzusammenbruch. Psychische Störungen entwickelten sich in der Folge auch bei 25 Prozent der Vietnam-Veteranen. Zehntausende Menschen brachten sich um. Viele betrieben Alkoholmissbrauch, verließen ihre Familien oder brachen das Gesetz.

Solche Erscheinungen zeigten später auch die, die Afghanistan durchmachten.

„Ich erzähle ihnen die wahre Geschichte eines Afghanistan-Patienten. Zu einer Sitzung brachte er Fotos mit und begann sie zu zeigen: ‚Dieses Haus habe ich abgebrannt, und dieses, und dieses mit allen Menschen darin...‘, teilt die psychologische Psychotherapeutin Oxana Ljubarez mit uns ihre Erfahrungen in der Arbeit mit Traumata. „Wozu?, frage ich, ‚was gab den Anstoß?‘ ‚Ich habe meine Freunde in einer Art „Dampfkessel“ gesehen. Das ist, wenn man jemandem das Trommelfell durchsticht, die Augen austicht, die Zunge herausreißt, Hände und Füße abschneidet und dann Erste Hilfe leistet, damit er nicht verblutet.‘ Später habe ich erfahren, dass es irgendwo in Jewpatorija ein Sanatorium für solche Leute gibt. Und dieser Mann ist gequält und entsetzt darüber, was er mit seinen Freunden getan hat und fühlt sich schuldig daran, dass er ein Dorf mit Napalm abgebrannt hat.“

## **Womit sie zurückkommen**

Die Psychologen benennen eine ganze Reihe von Symptomen, die sie zum „afghanischen Syndrom“ zählen: unerwartet auftauchende Erinnerungen, Schlaflosigkeit, Verzweiflung, Depression, Selbstmordgedanken, ständiges Angstgefühl, Schuldkomplexe, Alkoholmissbrauch und Wutanfälle.

„Einfacher gesagt, der Körper arbeitet weiter im Kriegszustand, obwohl es den schon nicht mehr gibt.“ Erklärt der Psychiater und geschäftsführende Direktor der Kiewer Gestalt Universität Georgij Smolin. „Die Psyche ist ständig in Aufmerksamkeit, in Erwartung, was jetzt gleich kracht. Das sind Alpträume und Flashbacks: die Explosion eines Feuerwerkskörpers bringt einen ganzen Komplex an Erinnerungen zurück, wie er weggelaufen ist, sich vor dem Beschuss versteckt hat. Es tauchen Affekte auf, von Angst bis Wut.“

Das heißt, der Körper fällt bei einem Knall von einer Realität in eine andere, die schon nicht mehr existiert. Opfer solcher Affekte werden dann oft Menschen, die ihnen zufällig in die Hände fallen. Es reicht, sich an das Geschehen auf der Borispoler Trasse im Dezember letzten Jahres erinnern, als Kämpfer des Bataillons „Ajdar“ einen Fahrer verprügelten, der seine schwangere Frau fuhr und sich anschickte, ihre Trauerprozession zu überholen.

„Der Krieg ruft unausweichlich Gewalt im Verhalten zu friedlichen Menschen hervor. Das war zu allen Zeiten in allen Streitkräften so. Mein Onkelchen, er stammt übrigens aus der Gegend um Donezk, begann den Krieg als Offizier und beendete ihn gerade eben noch als Hauptmann, weil man ihn mehrfach degradiert hat“, erinnert sich die Rigaer Psychologin und Ex-Präsidentin der Lettischen Gesellschaft für Psychotherapie Irena Goluba an eine Familiengeschichte. „Beim letzten Mal passierte das, als er nach einer gewöhnlichen Kriegsoperation Zigeuner zwang, nackt auf dem Tisch zu tanzen.“

„An der Front werden alle psychischen Anpassungsmechanismen in Gang gesetzt. Der Soldat lebt ständig in der Situation „Schlag, lauf, erstarre“. Einer meiner Lehrer ergänzte: „...oder lass dich zu Boden fallen“. Deshalb gibt es während des Krieges so viel Gewalt“, führt Georgij Smolin den Gedanken der Kollegin fort. „Es ist eine der möglichen Reaktionen auf Stress.“

## **Wie die Soldaten behandelt werden**

Schon heute tun die Psychologen alles, um die tragischen Folgen der ATO zu minimieren.

„Mir gefällt die israelische Erfahrung sehr gut. Dort ist auch ständig Krieg, dabei liegt das Niveau des posttraumatischen Syndroms unter der Bevölkerung bei drei Prozent (unter den Soldaten bei acht Prozent), gleichzeitig im friedlichen nicht kämpfenden Europa bei zwölf Prozent“, erklärt die ehrenamtliche Psychologin Tatjana Nasarenko, die mit Soldaten des Bataillons „Ajdar“ gearbeitet hat. Lange Zeit fuhr sie zu den Jungs nach Stschastje. Und gemeinsam mit den Kollegen beschäftigt sie sich weiter mit der Rehabilitation der Kämpfer.

„Psychologische Hilfe muss man in den ersten fünf Stunden nach den traumatischen Ereignissen beginnen. In Israel arbeiten Psychologen zum Beispiel in zwei Kilometer Entfernung von der Frontlinie. Das ist die erste Etappe der Hilfe, bei der bei uns leider noch eine Lücke besteht. Im besten Fall hat ein Bataillon einen Psychologen für 300 Soldaten, und oft ist der noch in der Rolle des Stellvertreters den Kommandierenden, erzieht diejenigen, die

sich betrinken oder schlagen“, bedauert Tatjana. „Die zweite Etappe ist die Krisenkonsultation, die innerhalb der ersten zehn Tage stattfindet. Es ist wichtig, dem Menschen zu erklären, dass es normal ist, jetzt Aggression oder Depression zu empfinden. Das Verständnis, das du innerhalb der Norm bist, dass es so sein muss, beruhigt. Die dritte Etappe schließlich ist die Rehabilitation. Vor kurzem haben wir mit Kollegen beraten, dass es gut wäre, jedem Soldaten, der von der Front zurückkehrt, eine Überweisung für zwei bis fünf Konsultationen zu geben, und dass der Psychologe dann entscheidet, ob mit ihm weiter gearbeitet werden muss.“

## Die Revolution nimmt kein Ende

Übrigens müssen nicht nur Soldaten geheilt werden, die ganze Gesellschaft ist durch den Krieg traumatisiert.

Irena Goluba erinnert sich daran, wie sie am 20. Februar letzten Jahres zum angekündigten Vortrag „Die Arbeit des Psychologen am Ort der Katastrophe“ nach Kiew flog.

„Die Menschen kamen verrußt direkt vom Majdan. Und tatsächlich habe ich mich ihnen gleich „angeschlossen“, kommt sie zu der Erklärung der Mechanismen, wie die Bevölkerung in den Krieg hineingezogen wird. „Ein Schlüsselmoment ist, wenn nahestehende Menschen zu Opfern werden oder Gefahr ausgesetzt sind. Oder das, wie sehr man von den kriegerischen Ereignissen berührt ist. Psychologen, die in den Krankenhäusern Verwundeten halfen, gestanden mir, dass sie nach einiger Zeit auch selbst bereit waren, zu den Waffen zu greifen.“

„Die Geschwindigkeit der Einbeziehung in den Krieg ist auch noch mit dem Niveau der eigenen Traumatisierung verbunden. Es gibt zwei Anzeichen: war der Mensch früher einer lebensbedrohlichen Situation ausgesetzt und hat er wurde er in den ersten zwei Lebensjahren emotional traumatisiert (die Rede ist von Katastrophen, Unfällen, Operationen). Ich zum Beispiel wäre im Alter von zwei Jahren fast mit dem ganzen Haus in die Luft geflogen, und bis ich fünfzehn war, hatte ich fast jede Nacht Alpträume. Ich denke, gerade das hat dazu geführt, dass ich mich mit Katastrophen beschäftige.“

„Hineingezogen“ wählt der Mensch augenblicklich sein Lager, für wen er ist, für die „Junta“ oder die „Wattejacken“.

„Unter den Bedingungen des Krieges ist es sehr schwer, nicht in Richtung einer der Pole abzugleiten“, erklärt Goluba. Sie schickt mir ihren Aufsatz von 2013, lange vor dem Krieg: „Wie der Feind ein „Anderer“ wird.“ Es geht in ihm um unversöhnliche Meinungsverschiedenheiten in Familien, aber die Mechanismen der Erstellung eines Feindbildes sind universell.

Aus dem Aufsatz Irena Golubas:

„Ein Charakterzug im heißesten Stadium des Konflikts ist die Polarisierung der Wahrnehmung. Es gibt die Position „Unserer“ und die ist „absolut weiß“, und die Position der „Feinde“ und die ist „absolut schwarz“. Die Seiten sind nicht bereit, auch nur den kleinsten Hauch Gutes beim Feind und nicht den kleinsten Schatten bei den „eigenen“ zuzulassen. Das Bekenntnis wenigstens einer teilweisen „Richtigkeit“ des Feindes oder Teile der eigenen Verantwortung werden als äußerst gefährlich erlebt. Das ist, als ob man den Feind in die eigene Burg lässt. Teils geht die Polarisierung auch mit einer Vereinfachung der Situation einher. Die Anerkennung der Mehrdeutigkeit einiger Handlungen der „Eigenen“ ist völlig „unzulässig“.“

„Leider denkt die Logik des Überlebens häufig nur in zwei Kategorien: Ja – nein, weiß-schwarz“, teilt Georgij Smolin die Meinung der Kollegin. „Das hängt damit zusammen, dass für das Überleben die Arbeit des sogenannten reptilischen, des ältesten Teils des Gehirns wichtig ist. In solchen Situationen schaltet sich die Objektsicht auf die Welt ein: sie füllt sich mit Funktionen und Bedrohungen. So verschwinden die Menschen und werden Zielscheiben geboren. Frieden ist unter diesen Bedingungen praktisch unmöglich.“

Aus dem Aufsatz Irena Golubas:

„In der Regel entwickeln beide Seiten der erbitterten Diskussion ein Unbehagen gegenüber denen, die mit befriedigenden Einwänden die Eskalation des Konflikts verhindern. Jede der Seiten bemüht sich, „Versöhner“ aus ihren Reihen auszuschließen.“

Das trifft auch jene, die sich über den Streit hinwegsetzen (das heißt, sich nicht in den Konflikt begeben, um mit der Sprache der Psychologen zu sprechen). Denn: wer nicht für uns ist, der ist gegen uns.

„Übrigens ist ein Neutraler der Feind beider Seiten, und ihm verabreicht in jedem Fall einer eine Tracht Prügel“, erklärt Irena ohne überflüssige Metaphysik.

Obwohl Neutralität nicht immer Gleichgültigkeit bedeutet. Oft ist die Abschottung nicht mehr als ein Schutzmechanismus.

„Warum flohen die Juden in den 30er Jahren nicht aus Deutschland? Weil sie dachten: das kann nicht sein, weil es niemals sein kann. Um in der Sprache der Psychologen zu sprechen: Es ist so schrecklich, daran zu denken, dass man lieber nicht denkt. Ich weiß nicht, ob es Ihnen bekannt ist: es sind einige Fälle festgehalten, in denen die Leute in der Schlange vor den Gaskammern einschliefen. Das Gehirn hielt die Spannung einfach nicht aus. Und genau deshalb „bemerken“ einige Menschen den Krieg nicht.“

## **Und dann?**

Wie lange die Gesellschaft sich von dieser Tragödie erholen muss, können die Psychologen nicht sagen.

„Wenn es ein totaler Krieg ist, dann zwei Generationen. Auf die Folgen des Zweiten Weltkriegs zu stoßen habe ich erst vor fünf, sechs Jahren aufgehört. Damals arbeitete ich mit einer alten Frau, deren Schwester bei einer Bombardierung ums Leben kam. Und als die Jagdflieger der Nato begannen, unser Territorium zu umfliegen (seit Lettland der Allianz beigetreten ist – „Reportjor“), durchlebte die Klientin jede Nacht die Situation, in der sie sich retten konnte, aber ihre Schwester nicht“, erinnert sich Irena.

Aber Georgij Smolin glaubt, dass es noch zu früh ist, über die Folgen zu sprechen, während uns neue Erschütterungen noch bevorstehen.

„Eine meiner Lehrerinnen, Janae Weinhold, beschäftigt sich gemeinsam mit ihrem Mann schon lange mit der Theorie der Systementwicklung. Sie gaben klar zu verstehen, dass sich jedes beliebige System, sei es die Gesellschaft, eine Familie oder ein Mensch, nach vorgeschriebenen Gesetzen entwickelt. Das erste Stadium (Co-Abhängigkeit) das sind einige Zusammenschlüsse: „wir“. Man kann sagen, dass totalitäre Regimes die Menschen in diesem Stadium konservieren. Das zweite (Gegenabhängigkeit) ist ein Konflikt und Konfrontation. In jeder totalitären Gesellschaft schwelt eine Explosion und findet eine mächtige Polarisierung statt. Das dritte Stadium (Unabhängigkeit) ist die Möglichkeit, parallel zum eigenen Leben zu leben, das Recht der Existenz des Anderen anerkennend. Das ist das, wie die europäischen Länder leben. Und zum vierten Stadium (gegenseitige Abhängigkeit) dringen zwar einzelne Menschen vor, Gesellschaften aber bisher nicht. So sagte Jenney, dass es eine Reihe von fünf Wellen zur Zerstörung eines Sozialsystems braucht. Wir haben gerade die dritte Welle. Die Sowjetunion zerbrach – eins; dann der erste Majdan, jetzt der Krieg. Wir brauchen noch mindestens zwei Wellen.“

„Müssen das unbedingt Revolutionen oder Kriege sein?“, hake ich nach.

„Das ist das, was die Gesellschaftsphilosophie verändert, ihre Struktur. Irgendwelche sozialen Erschütterungen.“

„Kann es etwas friedliches sein?“

„Eher nicht. Und das ist der unausweichliche Weg. Ich wollte, es wäre anders. Mir gefällt der Krieg nicht, aber es scheint, dass Gesellschaften archaischer aufgebaut sind.“

## **Was ist das Afghanistan-Syndrom?**

Psychologen sagen nicht „Afghanistan-Syndrom“. Sie verwenden den Terminus „posttraumatische Belastungsstörung“.

Einfach gesagt ist posttraumatischer Stress eine normale Reaktion auf unnormale Ereignisse: Kriege, Naturkatastrophen, Verletzungen, Vergewaltigung.

In der ersten Etappe bestreitet der Mensch das Geschehen („nein, er kann doch nicht gestorben sein“). Dann tauchen Angst, Wut, Weinen, Schuldzuschreibungen, Selbstkritik („wenn ich nicht dort geblieben wäre, wäre das nicht passiert“) auf. Schließlich kommt die schmerzliche Erkenntnis, dass etwas passiert ist. Und der Mensch nimmt entweder diese Realität an (und begibt sich auf den Weg der Besserung), oder verfestigt das Trauma, dann entwickelt sich ein posttraumatisches (afghanisches, Vietnam-) Syndrom. In der Regel passiert das ein, zwei Jahre nach den traumatischen Ereignissen.

In der wissenschaftlichen Literatur gibt es keine genauen Angaben, eine wie große Anzahl Veteranen eine posttraumatische Belastungsstörung durchlebt. Die Zahlen schwanken zwischen 10 und 35 Prozent.

13. November 2015 // **Anastassija Rafal**

Quelle: [Reportjor](#)

Übersetzerin: **Anja Blume** — Wörter: 2483



**Anja Blume** ist Sozialpädagogin und übersetzt - zwischen eigener poetischer Tätigkeit - auch immer wieder Märchen und Lieder aus dem Russischen ins Deutsche. Ehrenamtlich ist sie im Bereich der internationalen Jugendarbeit tätig.

Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Sie dürfen:

- das Werk vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen
- Bearbeitungen des Werkes anfertigen

Zu den folgenden Bedingungen:

**Namensnennung.** Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen (wodurch aber nicht der Eindruck entstehen darf, Sie oder die Nutzung des Werkes durch Sie würden entlohnt).

**Keine kommerzielle Nutzung.** Dieses Werk darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

**Weitergabe unter gleichen Bedingungen.** Wenn Sie dieses Werk bearbeiten oder in anderer Weise umgestalten, verändern oder als Grundlage für ein anderes Werk verwenden, dürfen Sie das neu entstandene Werk nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch oder vergleichbar sind.

- Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter welche dieses Werk fällt, mitteilen. Am Einfachsten ist es, einen Link auf diese Seite einzubinden.
- Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte unberührt.

**Haftungsausschluss**

Die Commons Deed ist kein Lizenzvertrag. Sie ist lediglich ein Referenztext, der den zugrundeliegenden Lizenzvertrag übersichtlich und in allgemeinverständlicher Sprache wiedergibt. Die Deed selbst entfaltet keine juristische Wirkung und erscheint im eigentlichen Lizenzvertrag nicht.

Creative Commons ist keine Rechtsanwalts-gesellschaft und leistet keine Rechtsberatung. Die Weitergabe und Verlinkung des Commons Deeds führt zu keinem Mandatsverhältnis.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt.

Die Commons Deed ist eine Zusammenfassung des Lizenzvertrags in allgemeinverständlicher Sprache.