

Folie 1

**Der Zusammenbruch der  
Mitmenschlichkeit**

Was Kriege auslöst –  
und was ihnen folgt

Michaela Huber  
[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)

16.07.2010 Copyright: Michaela Huber 1

Folie 2



DANIEL COSTELLE ISABELLE CLARK  
**DER KRIEG**  
MENSCHEN IM ZWEITEN WELTKRIEG

16.07.2010 NDR® BUCHER Das Erste® 2

## Literaturhinweise

- Georgie Böwing & Stefan G. Schröder: Spätfolgen von Kriegserlebnissen, in: *Trauma & Gewalt*, 4/2009, S. 294-301
- Herfried Münkler: Die neuen Kriege. Reinbek: Rowohlt, 2004
- Helmut W. Smith: Fluchtpunkt 1941. Kontinuitäten der deutschen Geschichte, Stuttgart: Reclam, 2010
- Ute S. Werner: Ich krieg mich nicht mehr unter Kontrolle. Kriegsheimkehrer der Bundeswehr, Köln: Fackelträger, 2010
- Leah Wizelman: Wenn der Krieg nicht endet. Bonn, Balance, 2009

16.07.2010

Copyright: Michaela Huber

3

## Übung: Müssen wir Deutschland am Hindukusch verteidigen?

Zu zweit oder dritt darüber sprechen:

- Welche Argumente haben wir gehört?
  - a) Terroristen könnten uns bedrohen; wir sind als Nato-Mitglied verpflichtet; wir bringen Sicherheit und Frieden etc.;
  - b) Schon die Russen mussten abziehen; was machen wir eigentlich dort? Kann Krieg Frieden schaffen? Etc.
- Argumente austauschen und abwägen.
- Zu welchem Fazit kommt die Kleingruppe?

16.07.2010

Copyright: Michaela Huber

4

## Wir sind wieder im Krieg...

- Umgangssprachlich jedenfalls (sagt der Verteidigungsminister).
- Es gibt wieder „Gefallene“.
- Über 500 deutsche Soldaten mit PTBS sind wieder zurück in Deutschland.
- Das heißt: Sie dissoziieren, bekommen Depressionen, Aggressionsdurchbrüche.
- Was bedeutet das für unsere Gesellschaft, es werden ja noch viel mehr?
- Wer ist Täter, wer ist Opfer?

## Übung: Den Krieg erinnern

Welche Erfahrungen haben wir mit Krieg in unserer Herkunftsfamilie/derzeitigen Familie?

- Eine Person vorstellen, die ich persönlich kenne/kannte und mag/mochte und die Krieg erlebt hat.
- Woran erkenne ich, dass diese Person einen Krieg erlebt hat?
- Was wäre aus der Person geworden, wenn sie keinen Krieg erlebt hätte?
- Was macht das mit mir, wenn ich so darüber nachdenke?

## Folie 7

### Krieg und Bürgerkrieg: Fortsetzung der (Wirtschafts)-Politik mit Gewalt

- Geostrategische Macht-Interessen
- Angegriffenwordensein – Zurückschlagen
- Sicherheit für die eigene Bevölkerung herstellen wollen
- „Austreten eines Flächenbrandes“ (Rebellion)
- Präventiver Schutz vor Unberechenbarem (z.B. Terror, Islamismus, „Überfremdung“)
- Rache (nach Anschlägen, Überfällen, früheren Kriegen).

16.07.2010

Copyright: Michaela Huber

7

## Folie 8

### Der Tod ist weit weg

- Für die Kriegführenden sind die Geschädigten weit weg. Nur in Videos oder „danach“ in Nachrichtenbildern ist zu ahnen, was geschah.
- Die Bilder gleichen denen von TV-Krimis.
- Die Verletzten und Toten sind weit weg – was bedeutet das für die Fähigkeit von Mitgefühl und das Bedürfnis nach Versöhnung?

16.07.2010

Copyright: Michaela Huber

8

## Folie 9

### Was heißt Krieg für die Beteiligten?

- 90% der Toten und Verletzten moderner Kriege sind Zivilisten; häufig Frauen, Kinder, alte Menschen
- Unmittelbare Kriegsfolgen: Verlust des Lebens, der Gesundheit, der Wohnung, der Habe, der Heimat
- Vergewaltigung
- Vertreibung, Emigration, Verarmung
- Todesangst, Verzweiflung, Hass
- Intergenerationelle Weitergabe

16.07.2010

Copyright: Michaela Huber

9

## Folie 10

### Aus dem Weltkrieg lernen...

- Viele aber nicht alle, die (spät) eine PTBS bekommen, haben „Brückensymptome“ zwischen dem Kriegserlebnis selbst und dem Ausbruch der PTBS. Manche haben nach dem Kriegserleben sofort eine Depression, PTBS-Symptome, Angststörung etc. Andere nicht (Frommberger et al, 2004).
- Manche haben nach mehr als einem halben Jahrhundert plötzlich schmerzlich wiederkehrende Erinnerungen, oft nur durch Nachfragen benannt, und manchmal erst durch Trigger ausgelöst: 9/11; Afghanistan-Krieg; Bilder im Fernsehen... (Böwing et al, 2007; 2009; Heuft, 1999)
- Es findet offensichtlich eine „Entkopplung der Symptome von traumabezogenen Bildern“ statt (Vries, Blando & Walker, 1995). Aber im Alter drängt mehr hoch (mehr Zeit; unerledigte Erinnerungen gegen Ende des Lebens...).

16.07.2010

Copyright: Michaela Huber

10

## Folie 11

### Spätfolgen

- Brückensymptome häufiger bei Menschen, die früh im Leben traumatisiert wurden (Maercker et al, 1999).
- Die Erfahrung im Alter, abhängig, gebrechlich, ausgeliefert und hilflos zu sein (Berentung, Demenzbeginn, Wende, Einsamkeit), kann Traumaerinnerungen reaktivieren (Böwing et al, 2009; Schreuder, 1996).
- Weitere traumatische Ereignisse (z.B. als traumatisch erlebter Verlust des langjährigen Lebenspartners; der Wohnung; schwere Erkrankung, harte medizinische Eingriffe etc.) können zu Retraumatisierungen führen (Bergmann, 1998).

## Folie 12

### 5 pathogenetische Faktoren für spätere PTBS nach Krieg (Böwing et al, 2009)

- **Psychisch:** Vergesslichkeit (Demenz, selektive Erinnerung etc.)
- **Sozial:** Einsamkeit (Berentung, Verwitwung)
- **Politisch:** Kriegsberichterstattung (Nachrichten etc.)
- **Somatisch:** Gebrechlichkeit (hilflos ausgeliefert...)
- **Biografisch:** Lebensrückblick (Geburtstag, Besuch der alten Heimat / des Kriegsortes...).

## Das „Last Chance-Syndrom“

- Etwas ist noch unerledigt.
- Große Angst zu sterben reaktiviert dieses Unerledigt-Gefühl.
- Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte.
- Suche nach dem Sinn im eigenen Leben (Radebold, 2004)

## Erkrankungen durch unerledigte Kriegserlebnisse häufiger!

- Demenz (Goodman et al., 2007)
- Psychosen im Alter (Böwing et al., 2009)
- PTBS
- Körperliche Erkrankungen wie Diabetes II, Herzinfarkt, Schlaganfall, obstruktives Lungensyndrom – besonders bei frühen Traumatisierungen (ACE-Studie)

## Was tun bei (älteren) Kriegsüberlebenden?

- Schreibtherapie (Kuwert & Knaevelsrud, 2010)
- Bücher wie: „Fragen an Dich, meine Mutter“ von Anne-Mette Fuhrmann & Sylvia Schwartz, Berlin: Orlanda, 2007
- Zuhören; behutsam nachfragen; positiven Sinn herausarbeiten; validieren, dass es schlimm war.
- Wen möchten Sie (noch) sehen, mit wem möchten Sie (noch) sprechen?
- Wem können Sie/möchten Sie verzeihen?
- Was würde Ihr (Lieblingsperson, die schon gestorben ist) dort oben auf der Wolke Ihnen dazu wünschen?

## Übung: Was könnte ich lernen aus den Kriegserlebnissen (anderer)?

Krieg ist eine kollektive Menschheits-Erfahrung;  
niemand bleibt davon unberührt.

- Imagination: Mein weises älteres Selbst, das achtsam und liebevoll auf mich schaut.
- Was rät es mir, soll ich tun, wenn es um das Thema Krieg und die Folgen geht?
- Wenn Frieden mehr ist als die Abwesenheit von Krieg, was ist er dann? Wie könnte ein Ort des Friedens aussehen?
- Gibt es ein Bild, eine Vorstellung, ein Wort, ein Symbol, das/die ich mitnehmen möchte in meinen Alltag?