

„Ich bin in der Tiefe am Meer und dort zerbrochen“

Zwischen Fremdheit, Angst und Mitgefühl

Als Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten arbeiten wir täglich mit geflüchteten Kindern und Erwachsenen, die traumatische Erfahrungen durch Gewalt, Krieg und Verfolgung erlebten. Aktuelle politische Entwicklungen hinsichtlich geflüchteter Menschen lassen uns unsere persönliche und psychotherapeutisch-gesellschaftliche Verantwortung spüren. So ist der Gedanke entstanden, Sie zum Erleben und Nachspüren von Fragen einzuladen, die uns selbst bewegen.

Wenn wir dem Fremden, dem Unbekannten begegnen – jenem in uns und jenem außerhalb von uns – laufen wir Gefahr, uns als Person zu verändern, uns als Person zu entwickeln. Damit können Angst und Besorgnis einhergehen. Begegnen Angst, Fremdes und Politik einander, errichten wir - historisch besehen - zumeist innere und äußere Grenzen, um uns zu schützen. Es sind dies Grenzen, die destruktive Dynamiken fernab des Mitgefühls bis hin zu kollektiver Gewalt ermöglichten. Bewirkt die gegenwärtige Angst erneut, dass wir unser Mitgefühl verlieren?

Mitgefühl fragt nach unserer eigenen Person: Wie sehr kann ich mich verstehend fühlen, mich in mich selbst einfühlen? Es fragt nach anderen Personen: Wie sehr kann ich andere Personen verstehend fühlen, mich in sie einfühlen, um mit ihnen mitzufühlen? Und es fragt noch weiter: Wie verändert Angst unser Mitgefühl?

Eine Antwort, wie wir die Angst vor dem Fremden in und außerhalb von uns – vielleicht, allmählich – annehmen oder auch wandeln könnten, liegt darin, diese Fragen nicht nur zu stellen, sondern diese Fragen selbst zu leben: Wenn wir ein solches Fragen leben, wachsen wir – vielleicht, irgendwann – in seine Antworten hinein.¹ Inmitten eines solchen Lebens der Fragen, öffnet sich – vielleicht, irgendwann – ein Raum, in dem ich mich in einer fremden Person erkenne und die fremde Person in mir. Benannt als wechselseitige An-Erkennung oder kooperativ-dialogische Verbundenheit, trägt dies eine Ahnung in sich: Zwischen Beginn und Ende unseres Lebens liegt – wieder und wieder – das Ersehnen einer Nähe, die sicher und geborgen ist. Wie viel an Weite kann diese ersehnte Nähe im Laufe meines Lebens zum Fremden hin entfalten?

Wo befinden Sie sich gerade jetzt – im Kontakt mit dem Fremden in Ihnen, im Kontakt mit dem Fremden außerhalb von ihnen? Könnten Sie – Ihre Eltern, Ihre Großeltern, Ihre Urgroßeltern und Generationen weiter zurück – sein, wer Sie sind, ohne den Kontakt mit diesem ‚Fremden‘? Könnten wir getrennt vom ‚Fremden‘ leben? Oder leben wir in einem transnationalen Geflecht von Beziehungs- und Machtstrukturen, die einander beeinflussen – in allen destruktiven, gewaltvollen, konstruktiven und heilsamen Varianten? Wie tragen wir als individuelle Personen inmitten unserer kollektiven Gemeinschaft Verantwortung für das Fremde in uns selbst? Sind jene Antworten, welche wir hierbei finden, die Grundlage, um Solidarität im Miteinander und Vermeidung von Leid zu entwickeln?

¹ Vgl. Rainer Maria Rilke. 1989 [1923]. *Briefe an einen jungen Dichter*. Mannheim: Insel, S. 24f.

Im nachfolgenden Text sowie in der Überschrift geben wir anonymisierte Aussagen unserer Klientinnen und Klienten während des psychotherapeutischen Prozesses wieder – von Kindern und Erwachsenen, die aus Afghanistan, Syrien, Tschetschenien und dem Irak hierher geflüchtet sind; Menschen im Asylverfahren und nach dem Asylverfahren, Menschen mit sicherem und unsicherem Aufenthalt. Die von unseren Dolmetscherinnen und Dolmetschern ins Deutsche übertragenen Aussagen sind von uns intuitiv ineinander gesetzt. So spricht in einer Textzeile eine afghanische Frau, in der nächsten ein irakisches Kind, in der übernächsten eine syrische Jugendliche und sodann ein tschetschenischer Mann. In ihnen spiegelt sich emotionale Intimität vor (geo-)politischen Hintergründen.

Wollen Sie sich gemeinsam mit uns auf das riskante Abenteuer einlassen, dem Unbekannten und Fremden in Ihnen und außerhalb von Ihnen zu begegnen? Vielleicht der Einfühlung und dem Mitgefühl für andere und uns selbst jenen Platz, den die Angst einnimmt, überlassen? Zeigt sich darin – verborgen-versteckt, wahrnehmend-geöffnet – eine Ahnung, die ‚Fremdes‘ verstehen will? Oder, um mit dem Schriftsteller Ilija Trojanow zu sprechen: „Gelegentlich begegnet der Flüchtling Menschen, die Angst vor ihm haben. Er würde sie gern berühren, ihren Arm ergreifen oder seine Hand auf ihre Schulter legen, und ihnen zuflüstern: Aber ich bin doch derjenige, der Angst hat.“²

Ich bin wie in zwei Hälften geschnitten,
ich habe kein Leben, nur dieses Warten,
wohin kann man gehen, wenn es so schwer ist?

Wenn sie mir wirklich helfen wollen,
dann töten sie mich.

Am Tag vor meiner Hinrichtung,
mit tauben Händen und Armen,
schaue ich Kindern beim Spielen zu.

Das Leben beginnt hell und wird dunkler,
mein Leben ist jetzt dunkel,
mein Körper findet keine Ruhe,
ich habe mich verloren,
übersät mit Wunden und Narben.

Wie kann es sein, dass ich noch lebe?
Jetzt bin ich hier,
nicht wirklich hier,
ich bin noch immer da,
bin hier und dort.

² 2017. *Nach der Flucht*. Frankfurt am Main: Fischer, S. 22 [XXIII].

Ich hatte einen schwarzen Kopf,
war blau beim Herzen,
und mein Fuß war geschwollen.

Ich hasse mich,
mein Leben,
ich hasse alles.

Der Staub der Bomben und Granaten,
den ich im Krieg eingeatmet habe.

Trotz allem will ich da sein.

Ich war stark,
ein neugieriges Mädchen mit so vielen Fragen,
wohin gehöre ich?
Gott, warum hast du mich geschaffen?

Da ist etwas Sanftes in mir:
Denke nicht nach, bleibe ruhig,
alles verändert sich immer wieder,
alles wird gut.

Ich wollte nur spielen, nur spielen,
wir haben den Schnee gegessen,
die ganzen Eiszapfen haben wir geholt
und gegessen,
das Wasser war wie eine Umarmung für mich.

Dann fängt mein Körper an,
eine Stimme zu haben:

Kann der Chef von Österreich es machen,
dass meine Mama und meine Brüder herkommen?
Dann werde ich mit meiner Mama etwas zerstören,
was ich schon lange wollte:
den Krieg, und dass Kinder dabei tot werden.

Ich wurde gebrochen,
ich habe mich verloren,
wem kann ich vertrauen?

Ich bin nichts,
wie ein Cello, wo Seiten gerissen sind,
es wird niemals mehr sein wie früher.

Meine Menschlichkeit wurde aus mir herausgerissen,
ich habe mein halbes Leben nicht gelebt,
mit schwarz gefärbten Lippen.

Ich wurde erniedrigt,
und ich konnte mich nicht wehren,
ich habe meinen Körper
von meinen Gefühlen und Gedanken getrennt,
damit mein Herz befreit wird.

Vor einer Mauer,
zwischen zwei Welten,
wie wenn ich im Land hinter dem Spiegel leben würde:
Wann fängt mein Leben endlich an?
Es blickt verloren,
die ganze Nacht nicht geschlafen,
Endlosigkeit in der Hoffnungslosigkeit,
Gesicht und Schultern werden sichtbar,
aber ich bleibe stumm.

Wut gegen mich selbst,
mein Gesicht verloren,
als könnte ich nicht mein eigenes Leben leben,
fühle ich mich wie ein Fisch, der an Land lebt.

Er ist voller Hoffnung und schaut hin und her,
genauso gefangen wie ich,
nicht wert, ein Leben zu haben,
ich möchte in diesem Dunkel bleiben, ich möchte sterben.

Wissen die nicht, dass ich tot bin,
wenn ich zurückgehe?

Glück ist nichts für mich,
ich habe Glassplitter gegessen,
Momente vom Tod entfernt –
sobald ich in meinem Leben glücklich war,
habe ich bitterlich dafür bezahlen müssen.

Ich weine alleine,
irgendwo zwischen der Türkei und Griechenland,
wenn mir ein Wort nicht einfällt,
dann denke ich,
es ist im Wasser geblieben.

Nebel soll Wasser werden.

Eine Bombe in mein Geschäft geworfen,
alles in der Welt richtet sich gegen mich,
ich habe das alles überlebt,
und jetzt bin ich da,
ich bin da,
und die Angst ist an einem anderen Ort,
ich fühle mich.
ich lebe wieder.

Ich war ein bisschen krank,
aber das macht nichts,
weil das heißt, dass ich lebe,
ich muss da sein,
ich muss wieder lebendig werden.
Ich will, dass mein Baum wieder Früchte trägt,
und er wird Früchte tragen!
Ich will leben,
und ich will Urgroßmutter werden.

Ich war einmal so stark wie ein Löwe,
ich habe mich verloren,
aber immer wieder auch gefunden.

Ich will noch leben,
ich spüre, dass mein Herz schlägt,
ich will noch leben.

Ich spüre, wie kostbar
und schön das Leben ist,
ich rieche die Bäume,
etwas Neues in mir, das ist sehr klein,
ich spüre, dass das eins werden muss.