

Selbstwirksamkeit ist ansteckend

(Langfassung des Interviews aus PPP Heft 4-2022)

Marina Weisband, ukrainisch-deutsche Publizistin und Psychologin, im Gespräch mit den Vorstandsmitgliedern Dr. Elisabeth Störmann-Gaede und Benedikt Waldherr

Benedikt Waldherr: Liebe Frau Weisband, uns beschäftigt der Krieg sehr, gerade auch als Profession. Uns treibt vor allem die grundsätzlichere Frage um, wie kann es überhaupt wieder Frieden oder zumindest Waffenstillstand in der Ukraine geben?

Marina Weisband: Ich denke, die Frage von Frieden in der Ukraine ist im Moment keine psychologische Frage. Es ist in erster Linie eine politische und militärische Frage und da sehe ich wirklich nur ein Modell, nämlich dass die russischen Truppen vertrieben werden zurück hinter die russische Grenze von Januar 2022. Anders wird es keinen Frieden geben. Kein Waffenstillstand der Welt wird jetzt Frieden schaffen, denn Waffenstillstand bedeutet Unterdrückung der Bevölkerung, die in den okkupierten Gebieten lebt: Entführungen, Vergewaltigungen, Massenmord.

BW: Sie sehen also keine wirkliche Alternative zur Rückeroberung?

MW: Es würde eine Destabilisierung auf viel höherer Ebene stattfinden. Im Prinzip würden wir einen Aggressor für seinen Angriffskrieg mit neuem Staatsterritorium belohnen. Da sehen natürlich alle anderen autoritären Kräfte sehr genau hin. Wenn wir anfangen, als Weltgemeinschaft Aggression zu belohnen, dann wird sich China als nächstes denken: „Ja, warum sollten wir dann nicht Taiwan angreifen?“

BW: Wenn wir den Blick auf unser Fachgebiet wenden: In Deutschland sind wir stark auf der individuellen Ebene tätig, nicht auf der politischen. Aber die Diskussionen und Ängste der Menschen kommen natürlich auch in den Psychotherapie-Sitzungen an. Gibt es in der Ukraine nennenswerte psychotherapeutische Versorgung?

MW: Ja, die gibt es. Der Bedarf ist natürlich weit größer als die Kapazitäten. In den ehemaligen Sowjetstaaten sind psychisch kranke Menschen ganz anders stigmatisiert, in der Sowjetunion war das Irrenhaus für politische Dissidenten reserviert und war im Prinzip eine Folterkammer. Mit diesem Bild ist die ältere Generation aufgewachsen. Wir haben natürlich sowohl in Russland als auch in der Ukraine inzwischen ganz lebendige psychologische Lehrstühle und Entwicklungen. Mein eigener Vater hat in Kiew ein Institut für Sozionik begründet. Aber aktuell sind alle, die können, mit Nothilfe beschäftigt. Und das System platzt aus seinen Nähten, weil einfach alle Menschen traumatisiert sind.

BW: Wir hatten in Deutschland ja auch die düstere Vergangenheit der Psychiatrie während des Nationalsozialismus, da war eine schwere psychische Erkrankung ein Todesurteil. Insofern kämpfen wir hier immer noch mit der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen. In Russland, sagen Sie, ist die Stigmatisierung noch extremer. Das heißt, die Möglichkeit, sich mit einer psychischen Störung an jemand zu wenden, ist gering?

MW: Die infrastrukturelle Versorgung in Russland ist viel schlechter. Wenn wir an Russland denken, denken wir häufig an Moskau und Petersburg. Aber wir müssen auch bedenken, dass ein Viertel aller Häuser in Russland keinen Wasseranschluss und keine Toilette im Innenraum hat. Viele Menschen leben in kleinen Dörfern, in denen es überhaupt keine Versorgung gibt. Die sind ja froh, wenn sie irgendwo einen Arzt erreichen können. An Psychotherapie ist dort überhaupt nicht zu denken. Dort wurde und wird systematisch Alkoholismus eingesetzt, um die Bevölkerung ruhig und passiv zu halten, besonders die ethnischen Minoritäten.

BW: Ja, der Wodka ersetzt ganz viel.

MW: Es gibt auch eine starke autoritäre Tradition. Russland als Staat ist seit dem 13. Jahrhundert autoritär beherrscht angefangen von Iwan dem Großen, über den Zarismus, dann den Stalinismus ... Auch jetzt haben die Menschen im Staat Russland Demokratie noch nie am eigenen Leib erlebt.

Elisabeth Störmann-Gaede: Das heißt, da müsste ganz, ganz viel in den Köpfen passieren, gerade in Bezug auf Bildung?

MW: Meine Mutter sagte, nachdem sie nach Deutschland gezogen ist, sie habe fünf Jahre gebraucht, um zu lernen, was Selbstwert ist. Selbstwert, also der Wert des Individuums, wurde in der Sowjetunion und wird aktuell in Russland systematisch klein gehalten. Dadurch haben die Leute ihren Selbstwert in etwas Größerem als sie selbst gesucht, in Gott, im Zaren oder im Imperium oder im Stalinismus, im Kommunismus oder jetzt in dieser Idee von Neurussland – immer mit dem Gedanken: „Wir leiden, aber dieses Leid ist etwas Edles, weil es das Ganze zu etwas Höherem führt.“ Ich glaube, es wird mindestens vier Generationen brauchen, bis dieses Denken überwunden werden kann. In der Ukraine ist die Geschichte ein bisschen anders, weil sie durch das Kosakentum historisch ganz anderen Einflüssen ausgesetzt war und im kollektiven Gedächtnis andere Formen von Selbstwirksamkeit verankert sind.

ES-G: Ich finde es interessant, wie Sie die Geschichte betrachten, um zu verdeutlichen, wie sich die Menschen entwickeln, auch bezüglich ihrer Werte. Eine Entwicklung hin zu Demokratisierung und zur Betonung des Wertes des Individuums wird nur langsam geschehen.

BW: So wie Sie es historisch begründen, läuft alles darauf hinaus, dass man lange warten und erst den Krieg gewinnen muss. Aber wir Psychotherapeuten sind ja trotzdem da und fragen uns: „Was ist jetzt zu tun?“ Wir arbeiten auch mit Menschen aus der Ukraine in deutschen Praxen, dort wo es möglich ist mit der Hilfe von Dolmetschern. Aber was kann man tun, um mit Andersdenkenden, auch mit russischen Menschen wieder ins Gespräch zu kommen? Es hat auch ein großer Exodus aus Russland stattgefunden. Wie können wir hier als Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten etwas bewirken?

MW: Die Russen, die jetzt aus Russland fliehen, weil sie sonst ohne Ausbildung und Ausrüstung an die Front geschickt werden, die wollen hauptsächlich nicht sterben.

BW: Aber es haben sich auch schon nach Beginn des Krieges viele Menschen aus Russland abgesetzt.

MW: Das waren die Oppositionellen, die geflohen sind, aus guten Gründen. Ich glaube, die aktuelle Aufgabe liegt nicht in der Versöhnung mit russischen Menschen. Das ist eine Frage, die wir zurückstellen müssen, die wird sich ergeben, und die werden Künstler*innen aufgreifen, die werden ganz unterschiedliche Gesellschaftsschichten aufgreifen. Die viel größere Herausforderung für die Psychotherapeut*innen in Deutschland ist es, die Spaltung in unserer Gesellschaft hier aufzufangen. Denn mit dem Krieg ist eine Abnahme unserer gewohnten Sicherheit, aber auch unserer Lebensqualität verbunden.

Hier sind ideelle Werte sehr stark an materielle Werte geknüpft. Das Gefühl von Freiheit ist ans Auto geknüpft, das Gefühl von Zufriedenheit oder Erholung an Fernreisen. Die Leute knüpfen ihren Selbstwert stark an den Lebensstandard. Wenn dieser jetzt fällt, werden Menschen kollektiv in eine Selbstwertkrise verfallen, weil sie sagen: „Mir geht es materiell nicht so gut, also bin ich wahrscheinlich nicht so viel wert.“ Das ist das, was uns die neoliberale Ideologie eingeredet hat: Wenn du viel leistest, bist du auch erfolgreich. Das funktioniert nun nicht mehr. Denn egal wie viel ich leiste, egal wie gut ich moralisch bin, ich werde vielleicht frieren, nicht in Urlaub fahren können, werde mir vielleicht weniger leisten können. Menschen, gerade in Westdeutschland, haben kaum Ressourcen, damit umzugehen, weil es kollektiv gesehen wenig gab, womit die Gesellschaft klarkommen musste. Und jetzt kommt plötzlich eine Krise, die den Lebensstil bedroht. Entweder erlernen Menschen jetzt sehr schnell Strategien, um ihren Selbstwert an etwas knüpfen zu können, was nicht materiell ist - sie entdecken Familie, Kunst, Kultur und Natur -, oder sie entdecken sie nicht. Und dann haben wir es im Prinzip massenhaft mit traumatisierten Menschen zu tun, die Angst haben, die panisch sind, die wütend sind und die sehr viel dummes Zeug machen können.

ES-G: Ich bin da nicht so pessimistisch. Durch die Corona-Pandemie wurde auch schon Konsumverzicht abverlangt, und ich kenne es aus meiner Praxis, dass Patienten dann die Natur entdeckt haben, Beziehungen intensiviert haben, die Bereitschaft da war, sich auch für den anderen einzusetzen. Ich habe es als eine Krise erlebt, aber bei vielen auch als eine

Hinführung zu tieferen Werten, auch zu tieferem Sinn. Ich würde das auch nicht als Traumatisierung bezeichnen, wenn man das Selbstwertgefühl plötzlich nicht mehr mit Konsum stabilisieren kann, sondern als eine notwendige Krise, um in die Reflexion zu gehen. Ich finde sehr interessant, wo Sie hier unseren Platz als Therapeuten sehen, dass wir uns um diese Menschen, die durch die Veränderungen labilisiert sind, kümmern müssen. Weg von Konsum, hin zu der Frage: „Was ist wirklich wichtig?“ Und da sind Bindung und Beziehung ganz wichtig.

MW: Tatsächlich wäre es ja der best case, wenn diese Pandemie zu irgendetwas gut wäre. Was mich skeptisch macht, ist dieses Rasen zur Normalität, diese beinahe renitente Behauptung: „Die Pandemie ist jetzt vorbei“. Wir sehen stets diese hohe Welle von Solidarität am Anfang jeder Krise. Auch am Anfang des Kriegs gegen die Ukraine stand massive Hilfe, auch 2015, als die Flüchtlinge aus Syrien kamen, war es zu beobachten oder am Anfang der Corona-Pandemie. Wir wissen aber auch, dass diese begeisterten Solidaritätsbestrebungen als gesellschaftliche Bewegung vorübergehend sind. Und die Frage ist dann, was bleibt? Ich bin mir sicher, dass bei vielen etwas bleibt. Ich sehe seit einigen Jahren, dass gerade die Jüngeren sich wieder auf ganz andere Werte orientieren. Ältere Menschen machen mir da mehr Sorgen. Es ist auf jeden Fall etwas, worauf Psychotherapeut*innen stärker werden achten müssen.

BW: Als es 1968 um die Befreiung von unserem eigenen alten nationalsozialistischen Erbe ging, habe ich innerlich beschlossen, später Psychologie zu studieren. Wir waren damals alle sehr links und haben uns weitergebildet. Für mich ist Bildung das A und O, um überhaupt Bewusstsein, Selbstwert und Versöhnung zu gestalten. Ein Stück weit ist das, was wir als Therapeuten machen, nicht nur Symptombehandlung, es geht auch darum, das Wertesystem zu verändern - denken wir nur an die Klimakrise. Viele Ältere haben schon vor 40 Jahren gegen Umweltzerstörung demonstriert und wurden hier in Deutschland von Polizei und Staatsmacht in die Grenzen gewiesen. Von daher sehe ich zumindest große Teile unserer Gesellschaft nicht so katastrophal dem Aberglauben oder der Propaganda verfallen. Wir sollten eher die andere Richtung stärken.

MW: Wir haben einfach als Gesellschaft jede Menge Schulden angehäuft und wir müssen diese Schulden begleichen. Wir müssen dazu kommen, nachhaltig zu haushalten. Das ist die große Herausforderung und ich hoffe wirklich sehr, dass wir sie bewältigen können. Aber es wird dabei Probleme geben, die unsere Demokratie bedrohen werden. Eine der wichtigsten Aufgaben von ausgebildeten Psycholog*innen sehe ich in der Psychoedukation, nicht nur einzelner Klient*innen. Es ist notwendig, dass Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen medial stärker auftreten, mehr in der Breite ihre Stimme erheben. Erlernte Hilflosigkeit und Selbstwirksamkeit sind basale Themen, über die ich spreche. Und ich versuche auch politisch Räume zu gestalten, in denen Selbstwirksamkeit erlernt werden kann im größeren Stil. Wir müssen auch uns klar sein: Die Menge der Menschen, die wir durch die Krankenkassen erreichen, ist sehr klein.

BW: Man schätzt, dass aktuell 1,4 Millionen Menschen in Deutschland in psychotherapeutischer Behandlung sind. Wir führen auch Gespräche mit Politikern um die Verbesserung der Versorgungssituation. Von daher wissen wir auch, dass wir Einfluss haben können. Die Frage ist natürlich, wer hört uns wirklich zu? Die Entscheidungsträger wohl eher weniger. Es stellt sich daher auch die Frage: Wie könnte man sich aus unserem Feld heraus noch stärker in die Politikberatung einbringen? Oder müssten wir dazu den Beruf aufgeben und in die Talkshows ziehen?

MW: Das würde tatsächlich helfen, aber es stimmt schon, die Teilnahme dort stellt leider ein Machtinstrument dar. Aber nicht nur wir, auch die Pfleger, die Erzieher, die Lehrer, also die Professionen, die die Grundversorgung unseres Landes sichern sollen, werden in Puncto Sichtbarkeit sträflich vernachlässigt. Sie werden nicht gehört, weil sie einfach in keine Produktionslogik passen. Und auch das führt zu den hohen Schulden, die wir aufnehmen, die Schulden an der nächsten Generation, die Schulden an der Bildung.

ES-G: Ich sehe aber auch, dass wir innerhalb Europas etwas tun müssen. Wenn ich die psychotherapeutische Versorgung in Deutschland innereuropäisch vergleiche, dann sind wir sehr gut aufgestellt. Vielleicht besteht ja sogar ein Zusammenhang zwischen der fehlenden psychotherapeutischen Versorgung in manchen Ländern und den dort zu beobachtenden Rechtsruck. Möglicherweise muss man auch in Brüssel oder Straßburg ansetzen, um zu erreichen, dass die Versorgung der Seele als wichtige medizinische Aufgabe verpflichtend in die Gesundheitssysteme implementiert wird. Bildung ist das eine, aber sinnvoll ist sicher Einfluss auf unterschiedlichen Ebenen, zum Beispiel über die Lehre psychologischer Strategien in den Schulen, um dadurch die Selbstwirksamkeit der Kinder zu stärken. Es bleibt wichtig, seinen Einfluss zu multiplizieren.

MW: Auf jeden Fall. Ich bin ein großer Fan davon, psychologische Arbeit tatsächlich in den Alltag zu integrieren, das heißt in die Systeme, die wir schaffen, also zum Beispiel Psycholog*innen regulär an allen Schulen anzustellen. Wir haben Lehrermangel und gleichzeitig sollen Lehrer zuständig sein nicht nur für Didaktik, sondern auch für Pädagogik und für psychische Nothilfe und für Sozialarbeit und für Verwaltung und IT und die Raumpläne und teilweise noch für die Reinigung der Schule. Das ist absolut bedrückend. Ich arbeite selbst seit acht Jahren in einem Projekt, das eben genau darauf abzielt, Schüler*innen verbindlich und stetig Selbstwirksamkeitserfahrungen zu bereiten, um die Hilflosigkeit zu bekämpfen, die sie leider an der Schule erlernen. Schule ist ein sehr fremdbestimmter Raum. Und in solchen Räumen muss man mehr Möglichkeiten zur Begegnung, zum Austausch, zur Selbstreflexion schaffen. Das gilt auch für die Innenstädte. Wir Menschen haben doch kaum noch Räume, in denen wir uns begegnen können, ohne dass von uns verlangt wird, irgendetwas zu erwerben.

Wie wäre es, wenn wir Volkshochschul-Kneipen schaffen würden in unseren Innenstädten? Mitten in der Fußgängerzone haben wir dann eine Bibliothek und - daran angeschlossen - eine Volkshochschule und ein Café. Und da gibt es dann auch Studios, wo ich kleine Filme produzieren kann und hinten raus Gemeinschaftsgärten. Und ich kann dort mit Menschen zusammenkommen und meine Neugier befriedigen und einfach in Austausch treten.

ES-G: Und auch die Natur könnten wir mehr in den Fokus rücken. Also raus in die Natur! Das Programm ist ja in den Kindergärten schon sehr gut angekommen. Und Pädagogen sind auch in Schulen in diesem Sinne tätig und wirken an gegen die Entfremdung des Menschen, die uns, wie Sie gerade sagten, hingeführt hat zum Konsum in seelenlosen Innenstädten. Und diese Entfremdung, die finde ich, müssen wir Psychotherapeuten, aber eben auch die Lehrer, immer kritisch im Blick haben. Wir brauchen mehr Lehrer, die die Basics unmittelbar vermitteln können, zum Beispiel beim Unterricht draußen in der Natur. Man kann ja auch mit Eicheln das Einmaleins lernen.

MW: ... und sehr viel besser, als man es im Klassenraum kann. Ich setze mich auch für autofreie Innenstädte ein - nicht, weil ich etwas gegen das Auto hätte, ich setze mich als Psychologin dafür ein. Warum ich das alles erzähle im Zusammenhang mit dem Ukraine Konflikt? Ich glaube, das ist alles sehr eng verzahnt. Was war denn der Auslöser für diesen gesamten Krieg? Der Euro-Maidan*. Es war ja nicht irgendwas, was die NATO gemacht hat. Auslöser war auch nicht etwas, was Putin von sich gegeben hat. In Kiew haben sich Menschen versammelt und gesagt: „Unsere letzte Revolution haben wir gegen einen Präsidenten gemacht und uns für einen anderen eingesetzt. Aber auch der hat uns betrogen. Er hat sofort wieder mit der Korruption angefangen, gegen die wir damals demonstriert haben. Wisst ihr was? Wir wohnen jetzt auf diesem Platz und besetzen ihn.“ Es gab dort eine Küchenhundertschaft, die die Leute mit warmem Essen versorgt hat, eine medizinische Hundertschaft, die in einer besetzten Kirche vier voll funktionsfähige OP-Säle eingerichtet hat. Es gab eine Bildungshundertschaft und eine künstlerische Hundertschaft, die nachts ukrainische Gedichte gelesen hat, die lange verboten waren.

ES-G: Also Basisdemokratie.

MW: Echte Basisdemokratie. Das war eine ganz große Bewegung. Die Okkupation der Krim und des Donbass durch Russland hat eigentlich begonnen, als in den russischen sozialen Medien die ersten Leute geschrieben haben: „Hey, guckt mal, was die Ukrainer machen, wollen wir das nicht auch?“ - weil Demokratie ansteckend ist! Selbstwirksamkeit kann ansteckend sein und das ist es, wovor Putin Angst hat. Ich glaube, wenn wir hier im Kleinen, im Lokalen Strukturen schaffen, die diese Art von Selbstwirksamkeit in den Menschen wecken, dann sind wir damit die beste Brandmauer gegen diese große internationale, autoritäre Bewegung, die derzeit alle Demokratien bedroht.

ES-G: Das finde ich einen sehr schönen Gedanken. Wenn Sie mal einen Gedankensprung wagen, Frau Weisband: Wenn Sie 30 Jahre nach vorne blicken und dann zurückgucken und sagen: Das war die Wende, das war die Sternstunde, in der sich etwas unverhofft zum Guten gewendet hat – was könnte das gewesen sein?

MW: Eine der ersten unverhofft guten Dinge, die passiert sind, geschah schon in den ersten Tagen dieses Krieges, als alle sagten: „Ach, die Ukraine, die fällt in drei Tagen.“ Und dann

wurde Präsident Selenskyj angeboten, dass er evakuiert wird, und er sagte: Ich brauche Munition, keine Mitfahrgelegenheit. Dieser Satz hat, glaube ich, die Einstellung anderer Regierungen auf der Welt geändert. Und das hat letzten Endes dazu geführt, dass sich hier die Welt tatsächlich - anders als im Jahr 2014 - an die Seite der Ukraine gestellt hat. Auf der deutschen Seite leider nur zögerlich, auf amerikanischer Seite aus sehr zweifelhaften Motiven, aber immerhin - es ist doch ein Zusammenschluss demokratischer Staaten, die gegen eine antidemokratische Aggression kämpfen. Das zweite Wichtige ist: Dass Fridays for Future es schaffen, so viel Druck aufzubauen, dass sie signifikante politische Entscheidungen verändern. Das wird nicht nur der Klimabewegung, sondern auch der Bewegung politisch liberal gesinnter Menschen sehr viel Kraft und sehr viel Hoffnung geben. Es ist auch eine Selbstwirksamkeitserfahrung auf hoher Ebene. Wenn wir Demokratie verteidigen wollen, muss sie sich weiterentwickeln, sie muss weiterwachsen. Wir können dazu unseren Beitrag leisten, indem wir über genau diese Dinge sprechen, über Selbstwirksamkeit, über Resilienz, darüber, was uns Mut machen kann. Woher nehmen wir Kraft? Wie erholen wir uns? Die politischen Menschen, mit denen ich streite, leiden alle kollektiv am Burn-out, gerade die Jugendlichen. Wir müssen diese aktiven Menschen stärken. Wir müssen ihnen den Rücken stärken dafür, dass sie diesen Kampf weiterkämpfen können.

BW: Ja, Fridays for Future ist ein wichtiges Element unserer Gesellschaft. Ich glaube auch, dass wir gut daran tun, den Weg der Veränderung effektiv zu beschreiten. Inwieweit unsere Politiker zuhören, das bleibt die Frage. Denn wirklich große Änderungen sieht man ja leider nicht.

MW: Man sieht aber auch nicht die ganze Gesellschaft auf der Straße. Wir dürfen den Kampf auch nicht nur den Jugendlichen überlassen. Wir müssen schon auch vor Ort dabei sein.

BW: Vielen Dank für dieses Gespräch.

* Proteste in der Ukraine zwischen Ende November 2013 und Februar 2014. Die Demonstrierenden forderten die Amtsenthebung von Präsident Wiktor Janukowytsch, vorzeitige Präsidentschaftswahlen sowie die Unterzeichnung des Assoziierungsabkommens mit der Europäischen Union.