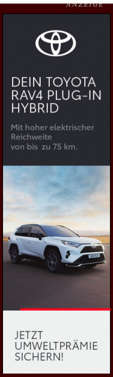
Süddeutsche Zeitung Magazin


ANZEIGE

DEIN TOYOTA RAV4 PLUG-IN HYBRID
Mit hoher elektrischer Reichweite von bis zu 75 km.

JETZT UMWELTPRÄMIE SICHERN!

25. APRIL 2022 • WISSEN

»Es geht niemandem in der Ukraine besser, wenn wir alle niedergeschlagen sind«

Darf ich angesichts des Leids der Menschen in Ukraine überhaupt glücklich sein? Diese Frage bewegt gerade viele Menschen – oft begleitet von dem schlechten Gewissen, sich nicht genug für die Betroffenen zu engagieren. Die Psychotherapeutin Maren Lammers erklärt, woher dieses zutiefst menschliche Gefühl kommt und woran man erkennt, ob man seiner Verantwortung gerecht wird.

Interview: Sara Peschke

Maren Lammers ist Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Hamburg. Sie hat mehrere Bücher über die Themen Scham und Schuld veröffentlicht, zuletzt: »Scham und Schuld – Behandlungsmodule für den Therapiealltag« (2020)
Foto: Katrin Schöning

Merken Teilen Feedback Drucken

ANZEIGE

SZ-Magazin: Frau Lammers, wir wollen über ein Gefühl sprechen, das viele Menschen gerade zu spüren scheinen: ein diffus schlechtes Gewissen gegenüber den Menschen, die den Krieg in der Ukraine erleben oder die davor geflohen sind, während es einem selbst recht gut geht. Dabei können wir ja nichts für diesen Krieg. Woher kommt also dieses Gefühl?
Maren Lammers: Es entspringt einer zutiefst menschlichen und sozialen Regung. In der Psychologie bezeichnet man sie auch als Überlebenden- oder Überlebensschuld. Obwohl der Begriff der Schuld darin steckt, handelt es sich um ein inneres Erleben, das prosoziales Verhalten aktiviert. Das ist sehr förderlich für Beziehungen, weil man sich in Verbindung zu anderen Menschen bringt. Das Phänomen wurde erstmals im Rahmen des Vietnamkriegs beschrieben.

Was hat man damals beobachtet?
Dass die Soldaten, die überlebt, aber mitbekommen hatten, wie andere Soldaten aus ihrer Kompanie gestorben waren, zurück in der Heimat sehr unter einer gefühlten Sinnlosigkeit litten. Es ging ihnen psychisch schlecht, obwohl man von außen dachte: Die müssen doch

froh und glücklich sein, überlebt zu haben! Waren sie aber nicht. Sie fühlten sich stattdessen schuldig, dass es nicht sie getroffen hatte. Sie hatten den Eindruck, dass sie kein Recht auf ein unbeschwertes, glückliches Leben mehr hätten.

Aber die meisten von uns hier sind ja keine Kriegsüberlebenden, sondern Beobachterinnen und Beobachter aus der Ferne.
So fern ist der Krieg in der Ukraine nicht, weder geografisch noch emotional. Die Ukrainerinnen und Ukrainer sehen aus wie Sie und ich, wir fühlen uns ihnen soziokulturell und historisch nahe, es wird darüber diskutiert, das Land in die EU aufzunehmen. Es ist deshalb absolut menschlich und nachvollziehbar, dass wir uns in Beziehung zu den Betroffenen setzen, uns ihnen nahe und verbunden fühlen. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Überlebendenschuld. Wir wollen es vielleicht nicht wahrhaben, aber darin liegt auch ein entscheidender Unterschied zu unserer Hilfs- und Aufnahmebereitschaft während der Fluchtbewegungen im Jahr 2015.

Meistgelesen diese Woche:

Eine Torte zum Frauentag

Schon als Kind gefielen unserer Kochkolumnistin die leuchtenden Farben der Torta Mimosa. Ihren Namen verdankt dieser Kuchen einer Blume, die in Italien zum internationalen Frauentag verschenkt wird.

einfach leben!-Newsletter

Jeden Montag in der Früh: nützliche Tipps für den Alltag und gute Ideen für ein besseres Leben.

○ *Frau* ○ *Herr* ○ *Divers*

Vorname *Nachname* *Ihre E-Mail-Adresse **

☐ *Ich bin mit der Auswertung meiner Newsletter-Nutzung einverstanden. Mehr zu Widerruf und Datenschutzerklärung. * Pflichtfeld*

Newsletter bestellen

Sie sagten, bei der Überlebendenschuld handle es sich um ein Erleben, das prosiziales Verhalten fördert. Wie genau macht sich das bemerkbar?
Kern dieses emotionalen Empfindens ist immer die Frage: Darf ich angesichts des Leids anderer überhaupt glücklich er sein? Über diese Frage und das damit verbundene Gefühl innerer Zerrissenheit setzt man sich in zu den Betroffenen. Man ist schon innerlich beteiligt, zumindest emotional und gedanklich. Man zeigt sich selbst und seiner nächsten Umgebung: Die Lage der anderen ist einem nicht egal. Man sorgt sich, macht sich Gedanken, begibt sich so auf Augenhöhe. Das Interessante: Damit tut man ja erstmal nicht unmittelbar etwas für die Betroffenen, das ist eher ein Mechanismus, mit dem man sich selbst hilft, um sich im Geschehen und der sozialen Gemeinschaft zu verorten. In der aktuellen Kriegssituation kommt hier in Deutschland aber noch etwas anderes hinzu.

Nämlich?
Wir Deutschen haben immer noch die Erfahrungen der zwei Weltkriege im Gepäck, wir wissen, was Krieg bedeutet, wenn nicht mehr aus dem persönlichen Erleben, dann aus den Erzählungen unserer Großeltern und Eltern. Ich habe viele Patientinnen und Patienten, die berichten, dass sich die Schilderungen ihrer Großeltern jetzt durch die Berichterstattung mit aktuellen Bildern verknüpfen, etwa jenen furchtbaren aus Butscha. Dadurch entstehen eine sehr persönlich empfundene Dramatik und Betroffenheit.

Obwohl man selbst den Zweiten Weltkrieg nicht erlebt hat?
Wir wissen aus der Traumaforschung, dass man auch von etwas traumatisiert werden kann, das einem nur berichtet wird. Gerade wenn schon Erinnerungen an ähnliche Geschehnisse in unserem Gedächtnis vorhanden sind. Auch deshalb hinterlässt der Krieg in der Ukraine bei vielen von uns eine starke emotionale Resonanz. Man könnte sagen: Er fällt auf einen bereiteten Boden.

Sie sprechen auf das kollektive deutsche Gedächtnis an?
Ja, denn für viele Menschen steht ja immer noch die Frage im Raum: Inwieweit haben wir eine Gemeinschaftsschuld gegenüber anderen Ländern? Ich glaube, dass es auch diese große Frage ist, die uns gerade besonders in die Verantwortung nimmt. Als Deutsche haben wir einfach eine besondere Vergangenheit mit dem Thema Schuld und Verantwortung, wir sind für dieses Erleben also durchaus prädisponiert.

Welcher Zusammenhang besteht denn zwischen der Überlebendenschuld und dem Gefühl der Verantwortung?
Ein großer. Überlebendenschuld kann nur dann entstehen, wenn ich Verantwortung spüre und ich eine Verbindung habe.

Und dieses schlechte Gewissen, über das wir zu Beginn sprachen, entsteht in dem Moment, in dem ich diesem Verantwortungsgefühl nicht gerecht werde?
Genau. Und darin besteht eine enorme psychologische Herausforderung: Die allermeisten von uns haben gerade den Eindruck, dass wir mehr tun könnten für die Menschen in der Ukraine. Dass wir mehr spenden, uns mehr engagieren könnten und müssten. Dass es noch Kapazitäten gibt, die wir nicht voll ausreizen. Daraus entsteht zwangsläufig ein Schuldgefühl. Das Problem: In unserer Fantasie haben wir oft die Idee, dass wir noch mehr geben könnten. Wir wissen ja, wie wichtig altruistisches Verhalten ist, wir wissen, dass jede Gesellschaft das braucht, um zu funktionieren. Doch in der Realität stellen wir dann oft fest, dass wir das, was wir gern täten, gar nicht anhaltend leisten können. Das daraus resultierende Ohnmachtsgefühl kann lähmen und die empfundene Schuld noch größer machen.

> **»Es wurde so viel in Gut und Böse eingeteilt, in Richtig und Falsch, dass ich behaupte, viele Menschen befinden sich an einer Art moralisch wundem Punkt«**

Welchen Weg gibt es, um da herauszukommen?
Eigentlich nur einen: Wissen, wo die eigenen Grenzen liegen. Denn Verantwortungsübernahme kann einen ja auch schnell an Grenzen und darüber hinaus bringen. Ein konkretes Beispiel: Viele Menschen wollen gerade Geflüchtete bei sich aufnehmen. Das klingt im ersten Moment wie ein gut zu leistender solidarischer Akt. Doch die Umsetzung ist dann oft weit komplizierter. Viele der Geflüchteten sind traumatisiert, haben unter Umständen Schwierigkeiten mit kleinsten Alltagsdingen, ihr Schlaf-Wach-Rhythmus kann durch die Fliegeralarme und Erinnerungen an traumatisierende Erfahrungen gestört sein, sie können in Panik verfallen, wenn sie ein Flugzeug über sich am Himmel sehen. Ich erzähle das aus der Sicht einer Psychologin, die traumatisierte Menschen erlebt hat: Eigentlich brauchen sie neben einer unterstützenden sozialen Gemeinschaft auch eine engmaschige psychologische Betreuung. Es ist klar, dass das niemand mal eben so nebenher leisten kann, der Geflüchtete bei sich zuhause aufnimmt. Das ist ein extremes Beispiel, aber wenn man wirklich helfen will, muss man wissen, wozu man in der Lage ist.

Und wie finde ich das heraus?
Wenn Sie nicht erst in der Realität damit konfrontiert werden wollen, schauen Sie in Ihre Vergangenheit, in Ihre Biografie: Wo sind Sie an Grenzen gestoßen? Wer oder was tat Ihnen nicht gut? Wie sehr sind Sie bereit, sich einzuschränken? Seien Sie ehrlich mit sich selbst, denn es nutzt niemandem, wenn Sie sich überfordern. Das gilt im Übrigen auch finanziell: Wenn Sie Geld übrig haben, wunderbar. Aber sich mit großen Spenden selbst in eine Englage zu bringen, ist nicht Sinn der Sache. Um helfen zu können, muss es einem selbst einigermaßen gut gehen. Nicht umsonst heißt es im Flugzeug immer: Ziehen Sie erst sich selbst die Sauerstoffmaske über und dann den Personen, die es allein nicht können. Sonst erwischt es im Zweifel gleich zwei Personen.

Das heißt, ich soll erst auf mich schauen und dann auf andere? Ist das nicht ignorant und egoistisch?
Das heißt, Sie sollen auch in dieser schwierigen Situation gerade auf sich und Ihre Gesamtverfassung achten. Darauf, dass Sie haben, was Sie brauchen. Es geht niemandem in der Ukraine besser, wenn wir alle dauerhaft niedergeschlagen sind und dadurch so viele psychische Beeinträchtigungen erleben, dass wir es gar nicht mehr schaffen, ins Handeln zu kommen. Mein Rat ist: Nehmen Sie das Schöne an, das Ihnen das Leben gerade bietet, um daraus Kraft zu schöpfen.

Gerade das fällt ja so vielen Menschen derzeit schwer.
Ich war kürzlich auf einem Konzert, und da meinte die Sängerin am Anfang: Ich mag gar nicht so viel dazu sagen, ich hoffe, Musik heilt. Das fand ich total gut, weil es so eine kleine, aber bedeutsame Botschaft war und wir trotzdem das Konzert genießen konnten. Es mag abgedroschen und etwas esoterisch klingen, aber: Je mehr Dankbarkeit wir leben und in unseren Alltag integrieren, desto mehr können wir auch zurückgeben. Die Weltlage erfordert gerade viel Kraft von uns allen, und weshalb ist es umso wichtiger, Pausen davon zu schaffen, ins Kino zu gehen, Freundinnen und Freunde zu treffen,

immer wieder mal Abstand zu gewinnen von diesen großen belastenden Themen.

Sie meinen neben dem Krieg die Pandemie und die Klimakrise?
Ja. Ich erlebe das in meinen Therapiegesprächen: Da überlagern sich gerade so viele psychologische, moralische und ethische Themenfelder, dass sich in unseren Köpfen teilweise Dinge verstärken, die eigentlich nichts miteinander zu tun haben. Schauen Sie sich die ganze Pandemiedebatte an: Es wurde so viel in Gut und Böse eingeteilt, in Richtig und Falsch, dass ich behaupte, viele Menschen befinden sich an einer Art moralisch wundem Punkt. Gefühlt jede und jeder musste sich zuletzt noch mal neu verorten auf dem moralischen Kompass, unsere Gesellschaft ist sehr polarisiert. Dabei beobachte ich auch, dass diejenigen, die sich möglichst korrekt verhalten wollen, das Gefühl von Verantwortung und Schuld oft viel stärker befällt und sie deshalb auch vulnerabler für die schweren Gefühle im Zusammenhang mit dem Ukraine-Krieg sind. Unsere Gegenwart ist psychologisch und gesellschaftlich hochkomplex, das verunsichert viele Menschen.

Könnte das Bedürfnis nach Verantwortungsübernahme auch daher kommen, dass wir uns als Individuen mehr Kontrolle wünschen?
Sicher. Je chaotischer die Welt um uns herum erscheint, desto größer ist dieser Wunsch. Wir wollen uns selbstwirksam fühlen, etwas bewegen. Aber noch mal: Damit wir dazu in der Lage sind, muss es uns einigermaßen gut gehen. Und wenn dazu gehört, zwischendurch mal zu verdrängen und das leichte Leben zu leben, dann ist das völlig in Ordnung. Es ist sogar nötig.

Das könnte Sie auch interessieren:

SZ Plus **Warum die Welt nicht immer besser wird**

Die Reaktionen auf den Krieg in der Ukraine offenbaren eine Krise der beherrschenden Religion des Westens: des Glaubens an den Fortschritt. Der Islamwissenschaftler Thomas Bauer erklärt, warum die Menschheit Zweifel und Ambiguitäten nicht beseitigen kann.

Teilen Feedback Drucken

Zur Startseite

Mehr aus der Rubrik »Wissen«

SZ Plus WISSEN

»Wer einsam ist, schämt sich oft dafür«

Auch junge Menschen leiden unter Einsamkeit. Was hilft, wenn man mehr enge Kontakte haben möchte? Ein Gespräch mit der Emotionssoziologin Caroline Bohn.

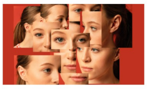
Interview: Dorothea Wagner

SZ Plus WISSEN

»Verliert man den Blick auf die Sterne, verliert man den Bezug zum Universum«

Der Schriftsteller Raoul Schrott erforscht seit Jahren die Kulturgeschichte der Sternbilder in aller Welt. Ein Gespräch über antike Statussymbole, und die spannende Herkunft des Wortes »Milchstraße«.

Interview: Thomas Bärnthaler und Lars Reichardt



SZ Plus WISSEN

»Unsere Persönlichkeit ist multipel«

Die Psychotherapie geht davon aus, dass unser Selbst aus vielen Anteilen besteht. Die Psychologin Pascaline Herzenstiel erklärt, wie man diese Facetten besser versteht und so glücklicher werden kann.

Interview: Ines Schipperges

SZ Plus WISSEN

Das Ende der Milchstraße

Unternehmen wie SpaceX und Amazon schießen Zehntausende Satelliten ins All – und verändern damit für alle Menschen den Blick in den Sternenhimmel. Dürfen die das?

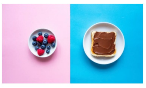
Von Christoph Cadenbach

SZPlus WISSEN

»Optimismus kann sich auch später im Leben entwickeln«

Kann man es lernen, positiv in die Welt zu gehen? Die Autorin Heike Führ sagt: Ja. Wie das gelingen kann, verrät sie im Interview.

Interview: Susanne Schneider



SZPlus WISSEN

»Es ist wichtig, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen«

Wie legt man schlechte Gewohnheiten ab und eignet sich bessere an? Verhaltensänderungen gelingen mit kleinen Schritten, sagt BJ Fogg – und erklärt seine Methode der »Tiny Habits«.

Interview: Lars Reichardt

SZPlus WISSEN

»Grenzen schützen uns vor Dingen, die uns nicht guttun«

Vielen Menschen fällt es schwer, Grenzen zu setzen. Die Psychologin Anna Wilitzki erklärt, woran man erkennt, dass eine Grenze überschritten wurde, und wie man lernt, endlich Nein zu sagen.

Von Daniela Gassmann

SZPlus WISSEN

»Rechthaberei steht dem Rechthaben im Weg«

Warum lernen Menschen selten aus ihren Fehlern? Weil unsere Fehlerkultur scheinheilig ist, sagt der Philosoph Geert Keil. Obwohl jeder weiß, dass Irren menschlich ist, gilt es als schwer verzeihlich.

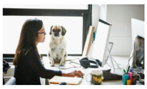
Interview: Sara Peschke

SZPlus WISSEN

Wie man bessere Entscheidungen trifft

Sollte man dabei auf seine Intuition hören? Der Sozialpsychologe Andreas Glöckner erklärt, worauf es bei den großen und kleinen Fragen im Leben ankommt.

Interview: Lara Fritzsche



SZPlus WISSEN

»Zu wenig Schlaf schadet ganz klar der Konzentration«

Viele Menschen haben Mühe, sich auf eine Sache zu fokussieren. Volker Kitz hat ein Buch darüber geschrieben, wie man besser in die Konzentration findet – und warum es das Leben leichter macht.

Interview: Max Fellmann

SZPlus

Abonnenten lesen auch

SZPlus NATUR

»Beim Gärtnern kommt man oft mit einfachen und billigen Lösungen weiter«

Gemüse selbst anzubauen ist gut für die Umwelt, die Gesundheit, und es macht auch noch Spaß – wenn man weiß, wie. Die Bloggerin und Buchautorin Silvia Appel verrät im Interview die wichtigsten Tipps für Neugärtner auf Balkon, Garten oder Feld.

Interview: Marc Baumann

SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

Gehirn auf Sparprogramm

Erstaunlich, wie schnell man sich in Coronazeiten an manche Dinge gewöhnt – selbst an das rituelle Nasenbohren.

Von Axel Hacke

SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Warum ich mir zu viel auf meine Belastbarkeit eingebildet habe

Drei Freundinnen und Freunde unserer Autorin gingen in den letzten Wochen in eine Klinik. Diagnose: Erschöpfungsdepression. Zeit, den eigenen Eifer in Frage zu stellen.

Von Gabriela Herpell

SZPlus LITERATUR

»Für mich ist Schreiben genauso eine körperliche Tätigkeit wie eine geistige«

Hilary Mantel ist die Königin des historischen Romans. Selbst Historiker warten sehnsüchtig auf ihren neuen Band über die englische Krone vor einem halben Jahrtausend. Ein Gespräch über die Magie, die entsteht, wenn Autorin und Romanfigur verschmelzen.

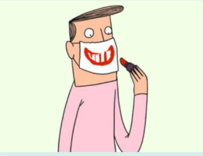
Interview: Lars Reichardt

SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

Respekt für die Raupen

Manchmal entdeckt man auch im ungeheuer Kleinen sehr, sehr Großes: über Masken, Muskeln, Maria Stuart und die Verpuppung des Zürgelbaumschnauzenfalters.

Von Axel Hacke



SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

Eim Fumd Kamoddn!

Langsam, aber sicher wird die Gesichtsmaske ein Teil von uns. Welche Folgen wird das haben? Unser Kolumnist vermutet: unsere Aussprache und selbst unsere Ohren werden sich verändern.

Von Axel Hacke

SZPlus CORONATAGEBUCH

»Wir werden dumm, wenn wir Angst haben«

Draußen trägt Doris Dörrie inzwischen eine Schutzmaske. In der sechsten Folge ihres Coronatagebuchs beschreibt sie, warum die Reaktionen sie oft fassungslos machen – und was sie irgendwann mit dem miesen Klavierklimperer in ihrem Haus anstellen wird.

Von Doris Dörrie

SZPlus ESSEN UND TRINKEN

Die besten Helfer in der Küche

Knoblauchpresse, Pfeffermühle, Wasserkocher: 19 Hobby-Köchinnen und -köche von SZ-Magazin und SZ verraten, auf welche Küchen-Produkte sie nicht mehr verzichten wollen. Achtung, leidenschaftlich subjektiv!

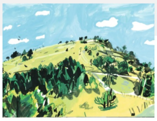
SZPlus ESSEN UND TRINKEN

»Backen hat etwas sehr Meditatives«

Plötzlich ist Hefe wertvoller als Rohöl – alle backen Brot. Walter Mayer hat über das Brotbacken ein ganzes Buch geschrieben. Und weiß: Beim Backen verknetet man seine Neurosen.

Interview: Gabriela Herpell

Neues auf der Startseite

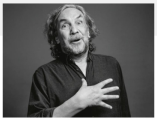


SZPlus REISE

Die acht wichtigsten Fragen des Urlaubs

Ist es besser, zu feilschen oder einfach zu zahlen? Im letzten Moment abzureisen oder Puffertage einzuplanen? Acht Fragen, die mit über das Wohl und Wehe eines Urlaubs entscheiden – und doch ganz verschiedene Antworten erlauben.

Von der SZ-Redaktion



SAGEN SIE JETZT NICHTS

Wie fühlt sich Heimat für Sie an, Christian Stückl?

Der Theater-Intendant und Spielleiter Christian Stückl im Interview ohne Worte über Kirchenbesuche, seine CO2-Bilanz und die Frage, wann die Passionsspiele einen weiblichen Jesus bekommen.

SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

Auf nach Aurica?

Unser Kolumnist hat einen gänzlich unberührten Urlaubsort entdeckt. Leider müssen bis zum Reiseantritt aber noch ein paar Millionen Jahre vergehen.

Von Axel Hacke

SZPlus ESSEN UND TRINKEN

Woran man einen guten Caterer erkennt

»Nichts ist schlimmer als eine Braut, die am Buffet anstehen muss«, findet Maria Lucas, die seit 30 Jahren Hochzeiten und andere Feiern organisiert. Im Interview verrät sie, was einen guten Catering-Service ausmacht – und worauf man unbedingt achten sollte (braune Sauce, versteckte Kosten!).

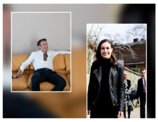
Interview: Maria Sprenger

DIE LÖSUNG FÜR ALLES

Die Korallenärztin

Korallenriffe sind sehr wichtig für die Meere und leider stark bedroht. Eine brasilianische Meeresbiologin hat nun die erste Arznei für gefährdete Korallen entwickelt – mit einer Methode, die an Joghurt erinnert.

Von Michaela Haas



VORGEKNÖPFT - DIE MODEKOLUMNE

Politik hautnah

Der französische Präsident Emmanuel Macron zeigt Brusthaar, Finnlands Premierministerin Sanna Marin trägt zum offiziellen Termin Lederjacke und unsere Stilkolumnistin wundert sich: Warum kleiden Amtsträger sich in dieser schweren Zeit so betont locker?

Von Silke Wichert

SZPlus GESUNDHEIT

Der Placeboeffekt, ein Wunderheiler

Nur: Wie kann man sich den Effekt im Alltag zu Nutze machen? Die Neurologin Ulrike Bingel über wirksame Scheinoperationen, die Hintergründe der Homöopathie – und die Frage, ob man Beipackzettel lesen sollte.

Interview: Cora Wucherer

SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Lasst mich in Ruhe mit eurem ganzen Glück!

Überall begegnet einem die Ideologie des Positiven: Dabei können Wut und wilde Flüche auch sehr heilsam sein und die Gesellschaft und Politik voranbringen.

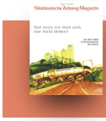
Von Juliane Marie Schreiber

SZPlus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

»Bei toxischen Beziehungen rate ich immer zur Trennung«

Wann ist eine Partnerschaft nur unglücklich – und wann wirklich schädlich? Warum machen ungesunde Dynamiken süchtig? Und wie kommt man aus ihnen heraus? Ein klärendes Gespräch mit dem Paartherapeuten Christian Hemschemeier.

Interview: Lars Reichardt



Heft Nummer 16

Und wenn wir doch noch eine Nacht bleiben?

Ein Heft über Entscheidungen auf Reisen

Zum Heft