

Die Opferrolle ablegen

Abreise – wieder zu Hause

Viel später als gewohnt machten wir uns an diesem Vormittag auf den Weg zum Feeding Center. Es hatte sich offenbar schon herumgesprochen, welches Drama wir in der vergangenen Nacht erlebt hatten. Anstatt des sonst üblichen regen Treibens nahmen wir bei der Ankunft eine eigenartige Stille wahr. Als wir mit den Nahrungsmitteln, die wir täglich aus unserem Lager mitbrachten – einen Sack mit 50 Kilo Reis, fast ebenso viel Milchpulver und andere Vorräte –, das Gelände und das Haus betraten, sahen wir in viele betroffene Gesichter. Tränen liefen über manche Wangen und ganz oft hörten wir »I'm sorry«, so als würden sie sich bei uns für die desaströsen Umstände ihres Landes und für das, was geschehen war, persönlich entschuldigen wollen. Martha und ich regelten an diesem Vormittag das, was zu regeln war beziehungsweise wozu wir überhaupt im Stande waren.

Gegen Mittag verließen wir das Feeding Center und fuhren in Richtung UN-Büro. Dort wollten wir den Mitarbeitern von dem Zwischenfall berichten und später mit unserer Organisation Kontakt aufnehmen, um auch sie zu informieren. Kurzfristig wurde dort beschlossen, dass wir den Projekteinsatz beenden sollten. Sicherlich eine bittere Entscheidung. Doch wir hörten, dass es in diesen Tagen zu tödlichen Zwischenfällen bei einer anderen Hilfsorganisation gekommen war. Die Sicherheit war einfach nicht mehr gewährleistet. Die weitere Projektbetreuung übernahmen dann in den kommenden Wochen Martha und meine Nachfolgerin, die zu diesem Zeitpunkt noch in einem anderen Haus wohnte und den Überfall glücklicherweise nicht miterlebt hatte. Ich reiste als Erste aus unserem Team ab, sobald ich ein Rückflugticket hatte. Die Nächte bis zu meinem Abflug verbrachten wir überängstlich und kaum schlafend in einem Gebäude der deutschen Botschaft, das direkt neben dem Anwesen des damaligen Machthabers Charles Taylor lag.

Als ich dann zwei Tage später im Flugzeug saß, war ich einerseits erleichter, andererseits war mir bewusst, dass ich das Land nun verlassen durfte, während andere Menschen weiterhin tagtäglich der Gefahr ausgesetzt waren. Unschuldige Menschen, die sich genauso wie ich wünschten, in Frie-

den zu leben und für sich selbst und ihre Kinder eine sichere Zukunft erträumten. Als die Maschine abhob, warfen diese Gedanken einige Schatten auf meine Vorfreude auf Zuhause.

Je mehr ich mich während der mehrstündigen Flugreise Europa näherte, desto mehr spürte ich, dass der Übergang aus der Welt, die ich in den vergangenen sieben Monaten erlebt hatte, in meine Heimat viel zu schnell ging. Im Flugzeug überkamen mich plötzlich so starke Bauchkrämpfe, wie ich zuvor noch nie erlebt hatte. Ich malte mir alle möglichen Erkrankungen und Komplikationen aus, die ich vermutlich mitgenommen hatte. Zeitweise wusste ich nicht, ob ich nicht sogar die Stewardess informieren müsste, weil ich den Eindruck hatte, die Beschwerden nicht länger aushalten zu können. Doch ich versuchte durchzuhalten und war froh über jeden geflogenen Kilometer, mit dem wir uns Europa näherten.

Irgendwann setzte das Flugzeug in Düsseldorf auf. Angekommen. Wieder daheim. Mein persönliches Empfangskomitee und ich freuten uns riesig über das Wiedersehen. Meine Schwester war die Einzige, der ich telefonisch kurz von Liberia aus berichtet hatte, was uns widerfahren war.

Trotz aller Wiedersehensfreude spürte ich ein gewisses Unwohlsein. Diese merkwürdigen Bauchkrämpfe waren zwar glücklicherweise verschwunden, aber ich fühlte mich fehl am Platz. Ich fühlte mich überfordert von allem, was auf mich einströmte. Ich hatte das Gefühl, wieder wegzumüssen. Und genau diesem Gefühl ging ich auch nach.

Am Morgen des nächsten Tages machte ich mich auf den Weg zu einem Reisebüro. Ich stellte mir vor, auf irgendeine Insel zu fliegen, auf der es im Oktober warm und sonnig sein würde. Sehr gerne wollte ich eine Woche in einem Hotel direkt am Meer verbringen. Mein Zimmer sollte Balkon und Meerblick haben. Ich sehnte mich einfach nach einem Ort, der mir Ruhe und Entspannung bieten würde und mir half, wieder gedanklich in Europa anzukommen. Zwei Tage später hatte ich Hotel und Flug nach Madeira gebucht. Zu meinem Reisegepäck gehörten auch meine Geige, Noten und jede Menge Schreibzeug. Ich musste unbedingt wieder Geige üben und freute mich riesig auf das Instrument. Sicherlich würde ich irgendwo im Hotel einen Ort finden, an dem das Üben möglich wäre.

Schon auf dem Hinflug hatte ich das Gefühl, mich richtig entschieden zu haben. Das milde Klima, das sonnige Wetter, die traumhafte Landschaft der Insel, mein wunderschönes Zimmer mit Blick auf das Meer gaben mir tatsächlich in den acht Tagen meines Aufenthaltes die Gelegenheit, Ruhe zu finden und anzukommen. Dann und wann unternahm ich etwas, wozu ich Lust hatte. Ich mietete mir ein Auto, mit dem ich die Insel ein wenig erkundete. Wanderungen brach ich schnell wieder ab. Hinter jeder Kurve witterte ich Gefahr. Mich überkam Angst und Panik. Eilig kehrte ich dann zum Ausgangspunkt zurück. Der Schrecken des Überfalls steckte mir einfach noch zu sehr in den Kleidern.

Die Hotelbediensteten stellten mir ihren Aufenthaltsraum zum Üben zur Verfügung. Immer wieder aber setzte ich mich auf meinen kleinen Balkon, nahm mir mein Schreibzeug und bereitete eine Diameditation vor. Ich erarbeitete kurze Texte und suchte später weitere passende aus Büchern heraus, die in diese Diareihe einfließen sollten. Mein Ziel war, Bilder und Texte zu kombinieren und sie bei der Vorführung mit meditativer Musik zu untermalen. Hintergrund dieser Idee war, dass ich während meines Projekteinsatzes so vieles erlebt hatte, was mich sehr beeindruckte, ich aber aus ethischen, politischen oder sonstigen Gründen nicht fotografieren konnte. Ohne Weiteres ließ sich die Schönheit eines Elefanten in einem Foto festhalten, aber wie war es mit Gefühlen, Leid oder Gefahr, denen die Menschen vor Ort täglich ausgesetzt waren? Das war ethisch wie technisch schwierig. Doch ich wollte nicht einfach nur davon berichten. Ich beabsichtigte, gerade diese Eindrücke zu vermitteln. Später, als ich mein Werk präsentierte, zeigte sich, dass ich mein Ziel erreicht hatte. Manchmal schloss ich einen Vortrag mit der Meditation ab. Manchmal führte ich auch nur die Meditation vor und es kam vor, dass zwischendurch der eine oder andere nach einem Taschentuch greifen musste. Am Ende schaute ich meist in tief berührte Gesichter und es schien mir, als hätte ich ein wenig von dem Gefühlsleben und der Alltagswelt der Menschen in zwei afrikanischen Ländern auf diese Weise weitergegeben.

FÜRS LEBEN GELERNT

- ◆ Ich muss die Opferrolle ablegen, um wieder entscheidungs- und handlungsfähig zu werden.

Sicherlich fühlen wir uns alle manchmal als Opfer, wenn wir verletzt wurden, durch wen oder was auch immer. Wir fühlen uns einer Situation machtlos ausgesetzt und geschwächt, mutlos, gehemmt, ratlos und gekränkt. Das Vertrauen in unsere eigene Selbstwirksamkeit hat einen gewaltigen Knacks bekommen oder wir machen äußere Faktoren für unsere miese Lage verantwortlich.

Jens-Uwe Martens und Julius Kuhl schreiben in ihrem Buch »Die Kunst der Selbstmotivierung«, dass es zunächst unerlässlich, ja sogar essenziell ist, sich nach einem tragischen Ereignis mit dem Geschehenen auseinanderzusetzen. Das Schmerzhafte zu spüren gelingt uns am besten, wenn wir uns in eine Position der Ruhe begeben, um alles nochmals bewusst zu erleben. Doch dieses Stadium müssen wir irgendwann hinter uns lassen, um uns neu zu orientieren. Sonst laufen wir Gefahr, in der Opferrolle zu verharren und anderen unser Leben zu überlassen.

- ◆ Ich finde Impulse, um die Opferrolle ablegen zu können.

Ein Opfer ist wie ein Käfer, der auf dem Rücken liegt. Er ist jeder Gefahr ausgesetzt und kann dadurch immer wieder erneut zum Opfer werden. Es wird den Käfer viel Kraft und Mühe kosten, sich aus dieser Position zu befreien. Doch er wird dazu bereit sein, wenn der Leidensdruck in der Rückenlage für ihn zu groß wird. Ausgenommen ist in diesem Zusammenhang die Betrachtung der Opferrolle als manipulatives Machtinstrument.

Die Umstände des Raubüberfall der Rebellen hatten mich zum Opfer gemacht. Die instabile Sicherheitslage im Land erforderte es, dass die Organisation und wir Mitarbeiter vor Ort so schnell wie möglich aktiv werden mussten. Gewiss haben meine schnelle Abreise, die intensive Auseinandersetzung mit dem Geschehenen auf Madeira, die Vorfreude auf Zuhause, die Dankbarkeit, überlebt zu haben, und die zahlreichen Diavorträge dazu geführt, dass ich mich nicht länger als Opfer