

Boris Cyrulnik – Meine zweite Geburt

(Auszug aus: „Rette dich, das Leben ruft!“, Ullstein-Verlag, 2013)

„Ich wurde zweimal geboren. Bei meiner ersten Geburt war ich nicht dabei. Mein Körper kam am 26. Juli 1937 in Bordeaux zur Welt...ich habe keinerlei Erinnerung daran.

Meine zweite Geburt ist mir genau im Gedächtnis geblieben. Eines Nachts wurde ich von bewaffneten Männern festgenommen, die mein Bett umringten. Sie holten mich, um mich zu töten. In dieser Nacht beginnt meine Geschichte...

Als meine Erzieherin Madame Farges sagte: „Wenn Sie ihn leben lassen, werden wir ihm nicht sagen, dass er Jude ist, fand ich das sehr interessant. Diese Männer wollten also, dass ich nicht lebte. Dieser Satz machte mir begreiflich, warum sie ihre Revolver auf mich richteten, als sie mich weckten: Taschenlampe in der einen Hand, Revolver in der anderen, Filzhut, dunkle Brille, Kragen hochgeschlagen – Welch ein Auftritt! So kleiden sich also Leute, wenn sie ein Kind töten wollen.

Mich faszinierte das Verhalten von Madame Farges. Im Nachthemd stopfte sie meine Kleidung in einen kleinen Koffer. Dabei sagte sie: „Wenn sie ihn leben lassen, sagen wir ihm nicht, dass er Jude ist!“ Ich wusste nicht, was es hieß, Jude zu sein, aber ich hatte gerade gehört, dass es genügte, es nicht zu sagen, um leben zu dürfen. Einfach!

Ein Mann, der offenbar der Chef war, antwortete: „Diese Kinder müssen verschwinden, sonst werden sie zu Feinden

Hitlers“ Ich wurde also zum Tode verurteilt für ein Verbrechen, das ich eines Tages begehen würde...

Aus allem (was in dieser Nacht geschah) schloss ich sogleich, dass ich die Erwachsenen nicht ernst nehmen konnte und dass das Leben aufregend war... ich brauchte lange, um zu entdecken, dass ich in dieser unsäglichen Nacht sechseinhalb Jahre alt war. Ich brauchte die Hilfe anderer, um zu begreifen, dass das Ereignis am 10. Januar 1944 stattfand, dem Tag, an dem die Juden in Bordeaux zusammen-getrieben und deportiert wurden. Für diese zweite Geburt war ich darauf angewiesen, dass man meinem Gedächtnis äußere Anhaltspunkte gab, damit ich besser verstand, was geschehen war.

Nach dem Krieg versuchten die Menschen wieder leben zu lernen. Für einige fiel die Bilanz düster aus. Der Vater (meiner Cousine) war während des Krieges verschwunden, die Mutter und die Kinder wurden verfolgt. Meine Cousine Riquette sah ich wieder, als sie 13 war. Ich weiß noch, wie das große Mädchen seiner Mutter auseinandersetzte: „Wir können nicht in einem Land bleiben, das uns das angetan hat. Wir müssen nach Palästina gehen“. Ich glaube, mich zu erinnern, dass ihre Mutter bleiben wollte. „Mir ist das nicht geheuer“, sagte sie immer wieder...Riquette erklärte mir: „Es gibt dort ein Land ohne Menschen für ein Volk ohne Land. Wir werden die Wüste zum Blühen bringen!“ Ich fand die Formulierung ganz hübsch, aber antwortete ihr mit dem Hochmut meiner acht

Jahre: "Selbst wenn das Land eine Wüste ist, so ist es eine palästinensische Wüste. Ihr dürft dort nicht hingehen."

Riquette glaubte, Frankreich habe uns verfolgt. Dagegen war mein Eindruck, dass es uns beschützt hatte. Ich hatte keine Familie mehr, fand aber, dass Madame Farges, die Pächterin Marguerite, der Schuldirektor Monsieur Lafaye, die Krankenschwester und viele andere enorme Risiken auf sich genommen hatten, um ein Kind aufzunehmen und zu beschützen...Ich war stolz, dass ich entkommen konnte und es mir gelungen war, einer ganzen Armee, die mir nach dem Leben trachtete, ein Schnippchen zu schlagen...Ich hatte Vertrauen zu freundlichen Menschen gefasst, die fröhlich, warmherzig und wohlwollend waren...

...ich kam von einer freundlichen Bezugsperson zur anderen, aber bei ihnen alles fand ich stets emotionale Sicherheit...es bedeutet (also) nicht, dass ein früher Verlust unter allen Umständen irreversible Schäden anrichtet. Häufig findet ein seelisch verletztes Kind eine familiäre Ersatzfigur, die sich seiner mit Freuden annimmt...die seelische Verletzlichkeit bringt eine emotionale Stabilität hervor, die andere Entwicklungen fördert...Die vielen Gerechten, die mich in diesem gefährlichen Kontext umgaben, bildeten für mich eine Sicherheitsbasis."

(Diesem Umstand) und dieser Anpassung verdankte ich während des Krieges meine Rettung und vermutlich meine Lebensfreude."

Gemeinschaft: Was uns gesund hält!

Unsere psychische Gesundheit wird durch die Weise, wie wir mit anderen verbunden sind, beeinflusst. Viele Menschen ziehen sich meist schon vor dem Auftreten einer Depression von Mitmenschen zurück, d.h. Die Vereinzelung ist daher nicht nur ein Symptom der Depression, sie begünstigt diese Erkrankung auch.

Das Zusammensein mit anderen Menschen und die Gemeinschaft können hier vorbeugend helfen, wie die Resilienzforschung deutlich belegt hat: Wer in einer oder mehreren Gruppen fest eingebunden ist, hat ein geringeres Risiko an einer Depression zu erkranken, wer sich nach einer Erkrankung auch nur *einer* neuen Gruppe anschließt, senkt das Risiko erheblich, erneut an einer Depression zu erkranken.

Gemeinschaften, wie wir heute und an den letzten Abenden gehört haben, können grundsätzlich ein „Kraftdepot“ bereithalten, das uns belastbarer und widerstandsfähiger macht.

Drei psychologische Voraussetzungen sollten erfüllt sein, dass wir die Kraftquellen einer Gruppe nutzen können:

1. Die Gruppen müssen uns wichtig sein. Es reicht nicht, eine App, wie Facebook, WhatsApp und Co. zu installieren oder irgendeinem Klub beizutreten. Es sollte eine Gemeinschaft sein, die uns ans Herz wächst, deren Tun uns etwas bedeutet, mit der wir uns identifizieren können.

2. Das Verhalten innerhalb der Gruppe sollte uns nicht nur psychisch, sondern auch körperlich guttun, möglichst ein Kreis mit gemeinsamen Zielen: im Chor singen, sich bewegen, Konzerte besuchen, Wandern oder eine gemeinsame soziale Tätigkeit.
3. Die Gruppen, denen wir angehören, sollten untereinander kompatibel sein: Ihre Ziele und Werte sollten sich nicht widersprechen.

Nach Susie Reinhardt, Psychologie Heute, 02/2019

Die Bedeutung der Religion für die Resilienz

„Religion dämpft die Angst vor dem Leben. Die Götter werden zu Therapeuten in Situationen, die uns verunsichern und ängstigen: wenn wir uns in Gefahr fühlen, wenn wir einen geliebten Menschen verloren haben, wenn das Leben uns verletzt oder eine Entwicklung uns so anfällig gemacht hat, dass wir schon den geringsten Vorfall als traumatisch empfinden.“

In all diesen Fällen hat Religion eine schützende Wirkung und wird zu einem Resilienzfaktor, wenn die Person, die die Verletzung erlitten hat, nach dem Unglück versucht, wieder ins Leben zurückzukehren. In diesem Sinn ist Religiosität ein wertvoller Faktor psychischer Gesundheit...“

„Bei einer traumatischen Erkrankung entfaltet der Glaube an Gott eine schützende Wirkung“, so das Fazit von Cyrulnik.

„Auch nichtgläubige, geistig rege Menschen waren vor einer Depression gut geschützt, weil sie sich nicht nur mit ihrer Krankheit und dem Tod beschäftigten. Durch ihre Lektüre fanden sie Gelegenheit, sich zu öffnen, anderen zu begegnen und sich mit ihnen auszutauschen...“

„Wenn ein Mensch sich gut entwickelt, in einer sicheren Familie, einer friedlichen Gesellschaft und einer Kultur, die Begegnung fördert, dann ist das Bedürfnis nach Religion nicht so ausgeprägt. Menschen, die in den nordeuropäischen Ländern ohne Gott leben, ...kommen ohne metaphysische Erzählungen aus, geben sich damit zufrieden, nicht alles erklären zu können, aber dennoch macht den Bewohnern dieser Länder das Mysterium, an Leben zu sein, keine Angst. Einige Erklärungen die ihnen geboten werden, reichen diesen Menschen aus, um in dem Moment, der gerade ansteht, zufrieden zu sein...“

Wenn das Kurzzeitgedächtnis mit dem Alter schwächer wird, meldet sich das Langzeitgedächtnis zurück. Waren die Prägungen durch Eltern, Kinder-freundschaften, Ferienunterkünfte und Gott glücklicher Natur, kehrt ein gütiger Gott zurück. Leidet man aber unter einem Trauma, das wegen fehlender emotionaler Unterstützung oder kultureller Narrative nicht umgeschrieben werden konnte, verbreitet Gott aufs Neue Angst und Schrecken...“

Boris Cyrulnik aus seinem Buch: „Glauben. Psychologie und Hirnforschung entschlüsseln, wie Spiritualität uns stärkt. Beltz-Verlag: Weinheim, 2018

Texte zusammengestellt von Dr. Georg Kormann im Rahmen der Vortragsreihe:

„Jüdische Pioniere der Resilienzforschung“, 2023 in der Bücherei des Judentums