

Gel[:b]lau

Deutsch-ukrainisches Magazin
Ausgabe #27, 01.03.2023
www.gelblau.net



Impressum

Chefredaktion: Kseniya Fuchs, Ilona Gerlach
Layout: Kseniya Fuchs, Anton Vlasenko
Illustration: Anastasia Moldavan (Cover, Seite 44), Kateryna Kostiuhenko (Comics),
Kateryna Dorokhova (Seiten 6, 9, 38, 40, 43, 47, 48), Oleksandra Kulikowska (Seiten 51, 53)
Lektorat: Olga Potsiluiko, Yevhenii S., Ganna Gershuni, Ilona Gerlach, Christian Gerlach
Übersetzerinnen: Ilona Gerlach, Ganna Gershuni, Anna Gutsaliuk, Kseniya Fuchs

Herausgeber: Ukrainisches Atelier für Kultur & Sport e. V.
Hermannstr. 5A, 70178 Stuttgart
E-Mail: info@uaks.de
ISSN: 2509-8136, limitierte Auflage
Erscheinungsweise: quartalsweise

Kontakt Redaktion: E-Mail: red@gelblau.net
Webseite: www.gelblau.net, [@gelblau.ua](https://www.fb.com/gelblau.ua)

Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg
Gefördert durch Generalkonsulat der Ukraine in München

Autoren: Людмила Романюк / Liudmyla Romaniuk
Вікторія Михайлова / Viktoria Mykhaylova
Наталія Ярошенко / Nataliia Yaroshenko
Галина Кومان / Galyna Koman
Світлана Коржавіна / Svitlana Korzhavina
Ілона Герлах / Ilona Gerlach
Ірина Фінгерова / Iryna Fingerova
Вікторія Загородніх / Viktoria Zagorodnikh
Ірина Купчинська / Iryna Kupchynska
Юлія Марушко / Yuliia Marushko

Credits für Fotos: Oleksandra Byschova, Galyna Koman, Yaryna Katorozh, © StadtPalais, Malena Kronschnab,
Alexander Daudrich, Anton Avdieiev, Lars Krüger, Elwira Nieniera, freepic.com, Wikipedia Commons.

Die Meinung der Redaktion kann sich von der Meinung der Autoren unterscheiden.

© Copyright 2023 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Ukrainisches Atelier für Kultur und Sport e.V. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff. UrbG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrbG).



Editorial

Любі читачі,

Ментальний добробут будь-якої людини, спільноти чи всього народу — це передумова для розвитку й майбутнього та основа для відродження. Саме тому наш щогорічний весняний Gel[:b]lau, випуск якого символічно припав на річницю повномасштабного вторгнення рф в Україну, ми присвячуємо темі ментального здоров'я.

Рік тому перший раз за все існування журналу нам довелося посунути вихід нового весняного номера, а разом із тим багато інших щоденних справ. Звичайне сьогоднішнє призупинилось та існувало лише через призму війни, яка вкрала не тільки торішню весну, але й багато життів. За цей рік ми багато чого вивчили, зрозуміли, усвідомили, переоцінили. Ми стали сильнішими та ще ріднішими, оскільки на власні очі побачили як взаємопідтримка рятує людство.

В цьому випуску ви знайдете багато рефлексій, порад, особистого досвіду та корисної інформації щодо ментального здоров'я та важливості його підтримки — як від фахівців, так і від громадських активістів чи просто пересічних українців. Адже в багатьох з нас за цей рік з'явилися свої власні інструменти самодопомоги. Хтось знаходить порятунок в малюванні, хтось у кропіткому веденні щоденника, хтось наважується досконало змінити життя, а хтось поринає в нескінченні практики екзистенційної психології. Як каже у своєму есеї Ірина Фінгерова „Байдуже це волонтерство чи нескінченні візити до лікарів, творчість чи спорт, обійми чи валер'янка. Яка різниця, якщо це працює?“ Тож ми ділимося різноманітними практиками та порадами того „що працює“.

Бережіть себе та ваших близьких!

#всебудеукраїна

Редакція Gel[:b]lau

Liebe Leserschaft,

Psychische Gesundheit einer Person, einer Gemeinschaft oder eines ganzen Volkes ist die Voraussetzung für die gesellschaftliche Weiterentwicklung und den Wiederaufbau. Deshalb widmen wir diesjährige Frühlingausgabe, deren Veröffentlichung symbolisch auf den 1. Jahrestag des offenen Angriffs Russlands auf die Ukraine anfiel, dem Thema „Mental Health“.

Vor einem Jahr mussten wir zum ersten Mal in der Geschichte von Gel[:b]lau die Veröffentlichung der Frühlingausgabe verschieben, so wie wir unseren Alltag aufgeschoben haben. Er wurde einfach auf Eis gelegt und existierte nur durch das Prisma des Krieges, der nicht nur den Frühling des letzten Jahres, sondern auch viele Leben gestohlen hat. Letztes Jahr haben wir viel gelernt, verstanden, realisiert und neu bewertet. Wir, als Ukrainer:innen in der Ukraine und als ukrainische Community im Ausland, sind stärker geworden und noch mehr zusammengewachsen, weil wir mit eigenen Augen gesehen haben, wie gegenseitige Unterstützung Menschen retten kann.

In dieser Ausgabe finden Sie viele persönliche Erfahrungen und Reflexionen, Ratschläge und nützliche Informationen über die psychische Gesundheit und warum es wichtig ist, diese zu fördern – sowohl von Experten auf diesem Gebiet, als auch von Aktivisten oder gewöhnlichen Ukrainern. Schließlich haben viele von uns nun eigene Selbsthilfemethoden entwickelt. Jemand findet Erlösung im Zeichnen, jemand im mühsamen Führen eines Tagebuchs, jemand wagt es, sein Leben komplett zu verändern, und jemand taucht in endlose Praktiken der Existenzpsychologie ein. Wie Iryna Fingerova in ihrem Essay sagt: „Egal ob ehrenamtliches Engagement oder endlose Arztbesuche, Kunst oder Sport. Egal ob Baldrian oder Umarmungen. Welchen Unterschied macht es, wenn es funktioniert?“ Also teilen wir verschiedene Praktiken und Tipps davon, was „funktioniert“.

Achten Sie auf sich selbst und Ihre Liebsten.

#slavaukraini

Ihre Redaktion ■



Тема номера Cover Story

6 Ментальне здоров'я українців в контексті річниці вторгнення
Die Bedeutung der mentalen Gesundheit im Kontext des offenen Angriffskriegs Russlands



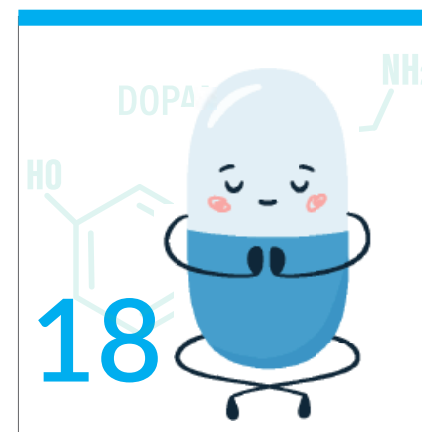
Персоналії Personalien

10 Усі мої „ніколи“ збулися
Alle meine „Nie“ wurden wahr



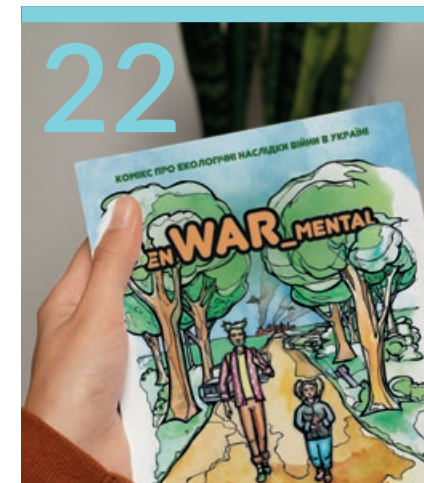
Діаспора Diaspora

14 Ментальне здоров'я переселенців
Psychische Gesundheit geflüchteter Menschen



Цікаво знати Wissen

18 Психофармакологія для початківців
Einführung in Psychopharmaka



3 України Aus UA

22 Арттерапія – як метод самовираження
Kunsttherapie als der Weg zu sich selbst

28 Стійкі ми – стійка Україна!
Sind wir resilient, ist die Ukraine resilient!

32 Контroversійний артоб'єкт
Ein kontroverses Stück Kunst



Стиль життя Lifestyle

38 Синдром відкладеного життя
Das Syndrom des aufgeschobenen Lebens

46 Для всіх тих, кому зараз нелегко
Für alle, die es gerade nicht so einfach haben

50 Чорний день настав
Die dunkle Stunde ist da



Культура Kultur

54 FemPalais – Festival der Frauen*

56 SMS aus Mariupol

58 Кіно і сльози
Das Kino und meine Tränen

60 Огляд літератури
Lesetipps





Illustration: Kate Dorokhova

МЕНТАЛЬНЕ здоров'я УКРАЇНЦІВ В КОНТЕКСТІ ПЕРШОЇ РІЧНИЦІ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РФ В УКРАЇНУ

Лютий 2022.

Кажуть, він досі триває, а завершиться тоді, коли оголосять про Перемогу моєї країни, і нарешті почнеться справжня весна – сезон відродження та миру. Коли світ довкола занадто нестабільний – доводиться тиснути на паузу, гальмувати, переходити на енергоощадний режим. Це допомагає зберегти себе і вистояти. Коли ж нестабільність триває занадто довго – процес адаптації робить свою справу, і ми перемикаємось у фазу активності за стресових умов. Втім, стрес регулярний, його наслідки накопичуються, а загальний рівень напруги не зникає – саме в такі моменти варто почати дбати про своє ментальне здоров'я, якщо не почали досі, замість того, щоби ціною здоров'я продовжувати бігти ще швидше, змагаючись з невідомістю.



Людмила Романюк,
Психотерапевтка, European School of Psychology

Я пишу ці рядки напередодні першої річниці вторгнення рф в Україну. Моторошно пригадувати ранок 24.02.2022. Моторошно усвідомлювати як довго вже триває війна та які втрати вона несе з собою. Моторошно розуміти, що війна триватиме далі. Моторошно, але можливо. Українці сильні, це правда. Витривалі, міцні, незламні. Проте ця сила дається дорогою ціною – і тому зараз так важливо говорити не лише про силу тут і тепер, а й про те, як зберегти цей ресурс надалі і трансформувати травматичний досвід у ріст.

Людство травмує себе з жахливою циклічністю та систематичністю. Країна країну, спільнота спільноту, людина людину. Це наче невіддільна частина історії людства. Немов кожному наступному поколінню потрібно злити об'єм агресії, що накопичився з часом. Після жахів Другої світової, Голокосту, Хіросіми та Нагасакі (і все це протягом 12 років, з 1933 по 1945 включно) очікуваним, гуманним та єдино правильним видавалось саме те гасло – «Більше ніколи!». Але

реальність доводить, що доки для однієї частини людства такі події та їх наслідки є неприйнятними та погрозливими, для інших вони слугують джерелом перверсивного натхнення, що згодом переростає у нову війну, руйнування або соціальну девіацію. Для Фрейда та його послідовників тут усе зрозуміло: відсутність можливості (та сенсу) у таких людей справляється зі своїми імпульсами до руйнації та потягом до смерті пояснює термін «танатос», що охоплює поняття *мортідо* (потяг до самознищення) та *деструдо* (потяг до агресії та вбивства інших). Втім, на противагу таким імпульсам у складні часи активуються сили *лібідо* – креативна енергія, що спрямована на творення, задоволення, продовження життя (так-так, поняття *лібідо* значно ширше). У міфологічному контексті, у контексті казок, що їх нам розповідали у дитинстві, – це сили добра і зла, але у дорослому житті вони знаходяться не десь там зовні, серед чаклунів чи богів Олімпу, а всередині самої людини.

Тож якщо людство травмує себе систематично, а сили добра та зла знаходяться всередині самої людини, як можна рухатись вперед та рости після травматичного досвіду? Фундаментом для росту є ментальне здоров'я і важливими цеглинами у ньому є визнання травматичного досвіду, а не спроби сховатись від нього чи заперечити його. Ментальне здоров'я – це про те, коли ми говоримо собі та світу: «Так, це було боляче, складно, це й досі болить, але саме тому я йду далі та робитиму все від мене залежне, аби цей досвід залишався минулим, і якщо й визначав моє майбутнє, то лише як частина історії, але аж ніяк не як причина того, що я зупиняюсь». Саме це і роблять українці вже рік. Ми навчилися, і у цьому наша сила. До Перемоги й також після неї нас чекає ще чимало нових етапів та випробувань, тому турбота про ментальне здоров'я залишатиметься серед основних пріоритетів.

Ментальне здоров'я українців – базис для подальшого розвитку країни. Це про майбутнє, наступні покоління та творення нової історії. Весняний випуск журналу недаремно присвячено темі ментального здоров'я – адже саме з нього починається кожне відродження ■

Die Bedeutung der mentalen Gesundheit für die ukrainische Bevölkerung im Kontext des offenen Angriffskriegs Russlands

Der Februar 2022. Man sagt, er hält noch an und wird erst dann enden, wenn der Sieg der Ukraine über Russland verkündet wird. Erst dann wird ein richtiger Frühling beginnen – die Zeit der Wiedergeburt und des Friedens. Wenn die Welt da draußen nicht besonders stabil ist, muss man auf Pause drücken, bremsen und den Energienotversorgungs-Modus aktivieren. Da hilft es, sich selbst zu schonen und kurz die Luft zu holen, um durchzustehen. Die Psychologen sagen, wenn die Instabilität zu lange anhält, greift das Gewöhnungsmechanismus ein und man schaltet um – in eine Phase der Aktivität unter den stressigen Bedingungen. Wenn Stress zum Dauerstress wird, ist es die beste Zeit, um für eigene mentale Gesundheit zu sorgen, anstatt immer weiter, immer schneller dem Unbekannten entgegen zu rennen und so die Gesundheit zu riskieren.

*Text: Lyudmyla Romaniuk,
praktizierende Psychotherapeutin, European School of Psychology
Aus dem Ukrainischen von Ilona Gerlach*

Ich schreibe diese Zeilen vor dem 1. Jahrestag des offenen Angriffs Russlands auf die Ukraine. Es geht mir durch die Haut, mich an den Morgen des 24. Februars 2022 zu erinnern. Es geht mir durch die Haut, zu realisieren, wie lange der Krieg bereits anhält und welche Opfer er bereits gefordert hat. Der Gedanke darüber, dass der Krieg weitergehen wird, ist kaum zu ertragen, und doch kann man ihn ertragen. Ich kann nicht für die ganze Welt sprechen, aber die Ukrainer:innen sind stark – das ist wahr: sie haben Ausdauer, Kraft und Mut. Die Kraft hat jedoch einen sehr teuren Preis – genau deswegen ist es sehr wichtig, nicht nur über sie zu sprechen, sondern auch darüber, wie man sie nachhaltig sichern und die Traumata in den persönlichen Wachstum transformieren kann.

Die Menschheit ist schrecklich gut darin, sich selbst sehr regelmäßig und systematisch zu verletzen: ein Land greift das andere an, eine Gesellschaftsschicht ignoriert oder missachtet die andere, ein Mensch verletzt den anderen. Es sieht nach einem festen Bestandteil des menschlichen Naturells aus, als ob jede zweite Generation die angestaute Wut loswerden muss. Nach den Gräueltaten des WW2, dem Holocaust, den Atombombenabwürfen auf Hiroshima und Nagasaki (und das alles innerhalb von nur 12 Jahren zwischen 1933 und 1945) schien „Nie

wieder“ der einzig richtige Weg zu sein – human und in jeglicher Hinsicht zu erwarten. Die Realität beweist jedoch, dass solche Ereignisse und ihre Folgen für einen Teil der Menschheit erschreckend und inakzeptabel sind und für einen anderen – eine perverse Inspiration, die unvermeidlich zum nächsten Krieg und der Zerstörung führt.

Sigmund Freud und seine Nachfolger wären nicht überrascht: Der psychoanalytische Begriff „Thanatos“ beschreibt den fehlenden Sinn und die fehlenden Möglichkeiten eines Menschen, den eigenen Zerstörungsimpulsen und der Anziehungskraft des Todes zu widerstehen. Dabei wird ein Mensch sowohl vom Drang zur Selbstzerstörung (Mortido), als auch der Aggression gegenüber Anderen inklusive Tötung (Destrudo) angetrieben. Als Gegenpol für solche Impulse wird die Kraft des Libido aktiviert: kreative Energie, die auf Schaffung, Vergnügung und Verlängerung des Lebens ausgerichtet ist. In den Mythen und Märchen, die jeder von uns schon mal als Kind gehört hat, werden die Impulse und Triebe als die Kräfte des Guten und des Bösen genannt. In dem realen Leben sind diese jedoch nicht irgendwo da draußen, sondern innerhalb des Menschen selbst zu suchen und zu finden.

Also, wie kann man nach vorne schauen und persönlich wachsen, wenn die Menschheit sich systematisch zerstört? Die Antwort darauf ist unsere mentale Gesundheit. Sie ist das Fundament für die Akzeptanz der traumatischen Erfahrungen, und nicht die Versuche, die letzteren zu verstecken und so zu tun, als ob sie nie passiert sind.

Mentale Gesundheit bedeutet, den Mut zu haben, sich selbst und der ganzen Welt zu sagen: „Ja, es war schwer, es hat weh getan und tut es immer noch, aber ich gehe weiter und werde alles in meiner Macht Stehende tun, damit diese Erfahrung in der Vergangenheit bleibt“. Genau das machen die Ukrainer und Ukrainerinnen schon seit einem Jahr – sie schauen nach vorne und gehen weiter. Sie haben es auf eine harte Tour gelernt und dieses Wissen ist das Fundament ihrer Kraft. Bis zum Sieg und auch danach sind noch einige Herausforderungen zu meistern, umso wichtiger ist es aber, für die mentale Gesundheit zu sorgen. Dies ist auch das Fundament für die weitere Entwicklung des Landes. Auf dem Spiel stehen die nächsten Generationen, ihre Zukunft, die neue ukrainische Geschichte ■



Illustration: Kate Dorokhova

Усі мої „ніколи“ збулися.

Інтерв'ю з Олександрою Бишовою

Я народилася у невеличкому містечку у Донецькій області. Після закінчення школи вирішила їхати у столицю та вступити у Києво-Могилянську академію на спеціальність „Екологія“ — тоді я мріяла рятувати навколишнє середовище. Коли ж після першого курсу почалася практика, як виявилось, з ненависною мені ботанікою, я, трохи порівівши над пестиками та тичинками, вступила у цей же виш на спеціальність „Соціальний працівник“. Паралельно пішла працювати в колцентр фінансової компанії — за бабусину пенсію у Києві себе не прогoduєш. „Могилянка“ ж така штука, що ти або вчишся на стаціонарі й вкладаєшся в освіту, або вилітаєш і працюєш. Я відчувала, що роблю вибір на користь роботи. В той час мені запропонували перейти із колцентру у французький банк.

Які твої думки щодо кар'єри взагалі й попередньої роботи зокрема? Можеш згадати момент, коли зрозуміла, що час змінити сферу?

Мені подобалося те, чим я займалася: проблемні активи, виконавчі служби, суди. Тож я вдруге забрала документи із Могилянки та вступила на заочну освіту у Київський Національний Економічний Університет на юридичний факультет. Отже, мою професію обрала не я, а моя робота. І з тим я жила і працювала в банківській сфері довгих 13 років.

Я — кар'єристка та перфекціоністка: мала свою планку, постійно вчилася,

росла як фахівчиня. На роботі могла засиджуватися до одинадцятої вечора: любила і горіла тим, чим займалася, ніколи не йшла по головах. Тоді ж і зрозуміла, що всі цілі в нашому житті — реальні, а всі страхи — у нас в голові. Просто треба добре робити свою справу.

Чітко пам'ятаю той момент, коли усвідомила, що життя треба змінити: це було після виходу із декрету, сину тоді виповнилося 8 місяців. Я була впевнена, що повертаюся на улюблене робоче місце до своєї команди. Прийшла і зрозуміла, що люди — ті самі, робота — також, але я перестала їй радіти. Спочатку списала цей стан на гормональні зміни після пологів і тоді ж відчула, що декретна перерва стала таким рушієм до змін. Тож я почала шукати щось таке „моє“, що я вмію робити гарно і від чого отримую задоволення. Таких речей знайшлося дві: я складала туристичні маршрути по Україні та навчалася робити манікюр.

Протягом наступних пів року вдень я працювала в банку, а після роботи й на вихідних відпрацьовувала манікюрні техніки. Коли рішення піти з основної роботи остаточно дозріло, багато хто крутив пальцем біля скроні: з системи, в якій ти маєш зарплату, відпустки та лікарняні, піти у невідоме із малюком на руках і орендованою квартирою — було дуже сміливо та дуже страшно. І зараз я розумію, що то було найкраще моє рішення.



Як ти опинилася в Німеччині?

Я дуже обережна з фразою „Ніколи не кажи «ніколи»“, бо всі мої «ніколи» здійснилися. Чотири роки тому, після візиту до Берліна я сказала собі: „Ніколи в цій країні не житиму!“. Коли ж почалася війна, ми з сином поїхали на кілька днів до родичів. Тоді ж зателефонували друзі та запропонували місце у машині — вони виїжджали з України та прямували на узбережжя Франції. На півдорозі я зрозуміла, що їхатиму у Німеччину „на кілька тижнів“. Вони перейшли у кілька місяців. Ми з сином чекаємо на Перемогу і повернення додому.

Як війна вплинула на твоє особисте життя?

Якщо багатьох війна розділила і розвела, то нас із коханим вона зблизила. З початку війни він пішов у тероборону, а потім поїхав у Бахмут, був поранений у бою. Я не спала кілька днів — боялася пропустити повідомлення від нього. Нещодавно йому дозволили виїхати з України на кілька днів, я не знаходила собі місця, хвилювалася, а як зустрілися — звичайно, розплакалася. Попри те, що ми не бачилися майже рік і кожен з нас пройшов страшні реалії війни, у день зустрічі ми відчували, що всередині ніяк не змінилися, лишилися такими ж рідними.

Як тобі зараз із новою професією? Що порадиш читачам, які замислюються про зміни в роботі та житті?

Мені дуже подобається моя умовно „нова“ професія. Умовно — тому, що я в ній вже 7 років. Дуже рада, що у минулому прийняла те рішення і мені вистачило наснаги та сміливості пересилити свої страхи, піти із комфортної передбачуваності та зробити все, як я хотіла, своїми руками й бути там, де я є.

Раджу читачам не боятися й просто йти вперед. Будь-якій справі, якщо вона улюблена, потрібно просто дати час. Потрібно йти до мети, до мрії. Йти, і тільки тоді ми обов'язково опинимося там, де хочемо бути ■



Alle meine „Nie“ wurden wahr.

Aus dem Ukrainischen von Ilona Gerlach



Das Interview mit Oleksandra Byschowa.

Sie hat langes Haar und das warme Aussehen einer Person, mit der man über alles auf der Welt reden kann. Wenn sie arbeitet, scheint sie immer zu träumen und in ihren Gedanken versunken zu sein. Wir trafen uns kurz nach Beginn der offenen Invasion Russlands in der Ukraine in einem Schönheitsstudio in Frankfurt. Hier führt Oleksandra, die in ihrem früheren Leben eine Bankfiliale leitete, ein Geschäft fort, für das sie ihren Lebensstil geändert und einen stabilen Arbeitsplatz im Finanzwesen verlassen hat. Sascha (im Ukrainischen eine Abkürzung von Oleksandra) macht echt eine sehr gute Maniküre! Sie erklärte sich bereit, von ihrer Reise zu erzählen, um diejenigen zu inspirieren und zu unterstützen, die über einige Lebensentscheidungen nachdenken.

Ich wurde in einer kleinen Stadt in der Region Donezk geboren. Nach dem Schulabschluss habe ich beschlossen, in die Hauptstadt zu ziehen und an der Kyjiw-Mohyla-Akademie Ökologie zu studieren – damals träumte ich davon, die Umwelt zu retten. Als die ersten Praktika inkl. der für mich verhassten Botanik nach dem 1. Studienjahr begannen, habe ich mich umspezialisiert und mein Studienfach in Sozialarbeit geändert. Zur gleichen Zeit habe ich einen Job an einem Callcenter einer Bank angenommen, um über die Runden zu kommen. Die Kyjiw-Mohyla-Akademie ist aber eine spezielle Angelegenheit: Entweder bist du zu 200 % dabei beim Studium, oder du fliegst raus und fängst einfach an zu arbeiten. Ich hatte das Gefühl, dass mich die zweite Option erwartete. Damals hatte ich auch ein Angebot vom Callcenter bekommen, zu einer französischen Bank zu wechseln.

Kannst Du dich daran erinnern, als der Moment gekommen war, das Berufsfeld zu wechseln? Was hast du über deine Karriere damals gedacht?

Mir gefiel, was ich bei der Bank tat: problembehaftetes Vermögen, Exekutivdienste, Gerichte. Also, habe ich zum zweiten Mal mein Studienfach gewechselt: diesmal habe ich mich an der Kyjiwer Nationaluniversität für Wirtschaft an der Fakultät der Rechtswissenschaften einschreiben lassen. Also, wurde meine Ausbildung letztendlich von meinem Beruf gewählt und nicht von mir. So habe ich dann 13 Jahre im Bankensektor verbracht.

Ich bin eine Karrierefrau und Perfektionistin. Ich hatte eine hohe Messlatte, habe stets dazugelernt und mich als Fachfrau weiterentwickelt. Ich konnte bis 23 Uhr arbeiten und habe dafür gebrannt, was ich tat, habe jedoch nie jemanden übergangen. Damals habe ich verstanden, dass alles möglich ist und unsere Ängste nur in unseren Köpfen existieren.

Man muss einfach gut in dem sein, was man tut. Ich kann mich sehr deutlich an den Moment erinnern, als mir klar wurde, dass sich etwas in meinem Leben ändern muss. Ich kam nach der Elternzeit zurück. Mein Sohn war damals 8 Monate alt. Ich war mir sicher, dass ich zur Arbeit und den Menschen zurückkehre, die ich liebe. Ich stellte jedoch fest, dass die Menschen zwar dieselben waren, so wie die Arbeit, aber es hat mir keinen Spaß mehr gemacht.

Zuerst habe ich diese Empfindung auf postnatale Hormone geschoben. Die Pause, die durch die Elternzeit entstanden ist, war der Anreiz, nach etwas zu suchen, was sich nach „meinem Baby“ anfühlte. Ich habe angefangen danach zu suchen, was ich gut kann und was mir Freude bereitet. Es ergaben sich zwei Dinge – Reiserouten zu planen und Maniküre zu machen. In den folgenden sechs Monaten arbeitete ich tagsüber in der Bank und nach der Arbeit habe ich an meinen Manikürentechniken geübt.

Als die Entscheidung endlich gefallen ist, meinen Job bei der Bank an die Nagel zu hängen, haben viele ihre Zweifel geäußert: es war nicht besonders klug, ein derart stabiles berufliches Umfeld mit einem kleinen Kind zu verlassen. Es war sehr mutig und sehr beängstigend. Ich weiß jedoch jetzt, dass es meine beste Entscheidung war.

Wie bist Du in Deutschland gelandet?

Ich bin sehr vorsichtig mit dem Satz „Sag niemals nie“, denn alle meine „Niemals“ haben sich bewahrheitet. Vor vier Jahren, nach einem Berlin-Besuch, habe ich mir gesagt: „Ich werde niemals in diesem Land leben!“. Als der Krieg begann, kam ich mit meinem Sohn für paar Tage bei meinen Verwandten unter. Dann riefen Freunde an und haben einen Platz im Auto angeboten – sie wollten nach Südfrankreich. Ich habe jedoch beschlossen, für „paar Wochen“ in Deutschland unterzukommen. Daraus wurden Monate und jetzt warten mein Sohn und ich hier auf den Sieg.

Wie hat der Krieg dein Privatleben beeinflusst?

Während des Krieges, der manche andere Paare auseinander gebracht hat, kamen mein Geliebter und ich uns näher. Seit Beginn des Krieges hat er sich der Territorialverteidigung (*Freiwilligenbataillon, Anm. der Redaktion*) angeschlossen und kam irgendwann bei Bakhmut an. Er wurde im Kampf verletzt und ich habe mehrere Nächte nicht geschlafen, denn ich hatte Angst, eine Nachricht von ihm zu verpassen. Neulich durfte er für wenige Tage die Ukraine verlassen und ich habe keine Ruhe gefunden, so aufgeregt war ich. Als wir uns endlich trafen, bin ich natürlich in Tränen ausgebrochen.

Trotz der Tatsache, dass wir uns fast ein Jahr lang nicht gesehen haben und jeder von uns die schrecklichen Realitäten des Krieges auf seine eigenen Art und Weise durchgemacht hat, hatten wir am Tag unseres Wiedersehens das Gefühl, dass wir uns innerlich überhaupt nicht verändert hatten, wir blieben dieselben Seelenverwandten.

Wie geht es Dir aktuell mit deinem Beruf? Welchen Rat hast Du für die Leser, die über Veränderungen nachdenken?

Ich mag meinen aktuellen Beruf sehr. Ich übe den bereits seit 7 Jahren aus und bin sehr froh, dass ich diese Entscheidung in der Vergangenheit getroffen habe. Ich bin froh, dass ich den Mut hatte, meine Ängste zu bewältigen, meine Komfortzone zu verlassen und das zu tun, was ich wirklich wollte, und dort anzukommen, wo ich heute bin.

Ich rate den Lesern, keine Angst zu haben und einfach weiterzumachen. Jede Tätigkeit braucht ihre Zeit. Wenn man etwas liebt und etwas unbedingt will, muss man weitermachen und den Traum weiterverfolgen. Nur so wird man sich dort wiederfinden, wo man sein will ■



Psychische Gesundheit geflüchteter Menschen

Meistens sind es Krieg und Gewalt, die Menschen dazu zwingen, ihre Heimat zu verlassen. Ständig im Gepäck: die Angst um das eigene Leben oder das der Kinder, der Familie oder von Freunden. Die Erfahrungen vor, während und nach der Flucht hinterlassen Spuren, am Körper und an der Seele: Es wird geschätzt, dass etwa 50% der Geflüchteten von psychischen Problemen betroffen sind, am häufigsten von Depressionen, Angstzuständen oder posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS). Die frühe Kindheit ist eine besonders vulnerable Phase für die Entwicklung von psychischen Störungen. Ein wesentlicher Risikofaktor für die Entwicklung einer psychischen Störung im Kindesalter ist das Vorliegen einer psychischen Erkrankung bei den Eltern. Neben dem tatsächlich erlebten Stress der Flucht/des Krieges sind besonders die Kinder unter 6 Jahren einer „top-down“ Übertragung durch die Eltern ausgesetzt.

Improve-Mental-Health: Die Studie

Ziel der Studie ist es, die psychische Gesundheit bei geflüchteten Eltern zu verbessern und die Entwicklung psychischer Probleme bei ihren Kindern (0-6 Jahre) zu verhindern. Kern der Studie ist die 10-wöchige Improve-Intervention, die mit der Standardbehandlung, also der üblichen Behandlung durch den Allgemeinmediziner, verglichen werden soll.

Das Improve-Programm besteht aus drei Teilen:

1. vier Termine mit einem Allgemeinmediziner (Dauer: je 30 min), bei denen der Umgang mit Symptomen von Angst, Stress und Depression erlernt wird;
2. Onlinetraining zur Förderung eines positiven Erziehungsstils (8 Einheiten, Dauer: je 60 min)
3. begleitende Telefonkontakte mit geschultem Studienpersonal (10 Telefonate, Dauer: je 30 min)

Der Behandlungserfolg wird nach Behandlungsende sowie 6 und 12 Monate nach Abschluss der Behandlung mittels strukturierter Interviews und Fragebögen erfasst.

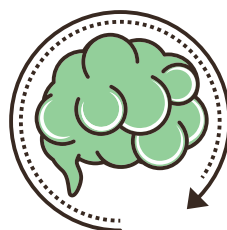
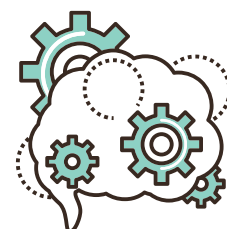
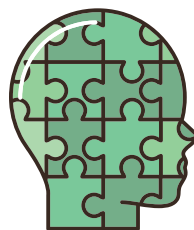
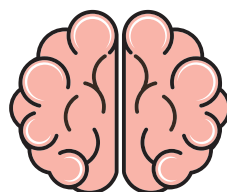
An wen richtet sich Improve-Mental-Health?

Zielgruppe sind arabisch-, englisch- oder deutschsprachige, psychisch belastete Menschen mit Fluchterfahrung (nach 01.01.2015 in Deutschland) und mind. 1 Kind im Alter von 0-6 Jahren.

Wer kann teilnehmen?

1. **Allgemeinmediziner/Hausärzte:** Sie haben Geflüchtete unter Ihren Patienten, denen Sie eine niedrigschwellige Hilfe anbieten wollen. Voraussetzung: Teilnahme an einer Online-Schulung (mit CME-Anerkennung), mindestens 1 Jahr Berufserfahrung. Für jeden in die Studie eingeschlossenen Patienten erhalten Ärzte eine Vergütung!
2. **Geflüchtete Personen:** Sie möchten an der Studie teilnehmen, haben aber keinen Hausarzt. Voraussetzung: Passende Sprachkenntnisse (Englisch, Deutsch, Arabisch), Fluchterfahrung, Kind (bis 6 Jahre). Für die Teilnahme an der Studie erhalten Sie mindestens 40€ und die Chance auf bis zu 240€!

Text: Dr. Karoline Lukaschek



MENTAL HEALTH 4 REFUGEES

Ментальне здоров'я переселенців

Найчастіше саме війна та насильство змушують людей залишати свої домівки. Цей травматичний досвід залишає, на жаль, відбитки на тілі та душі: приблизно 50% переселенців мають проблеми з психічним здоров'ям, найчастіше депресію, тривожний або пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР). Раннє дитинство є особливо вразливим періодом для розвитку психічних розладів, основним фактором ризику яких є наявність психічних захворювань у батьків.

Дослідження: Improve-Mental-Health

Метою дослідження є покращення психічного здоров'я батьків-переселенців та запобігання розвитку психічних проблем у їхніх дітей (0-6 років). Основою дослідження є 10-тижнева програма Improve Intervention, яка складається з трьох частин:

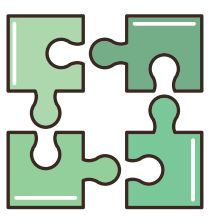
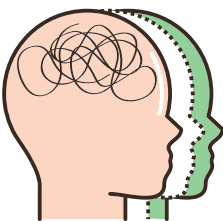
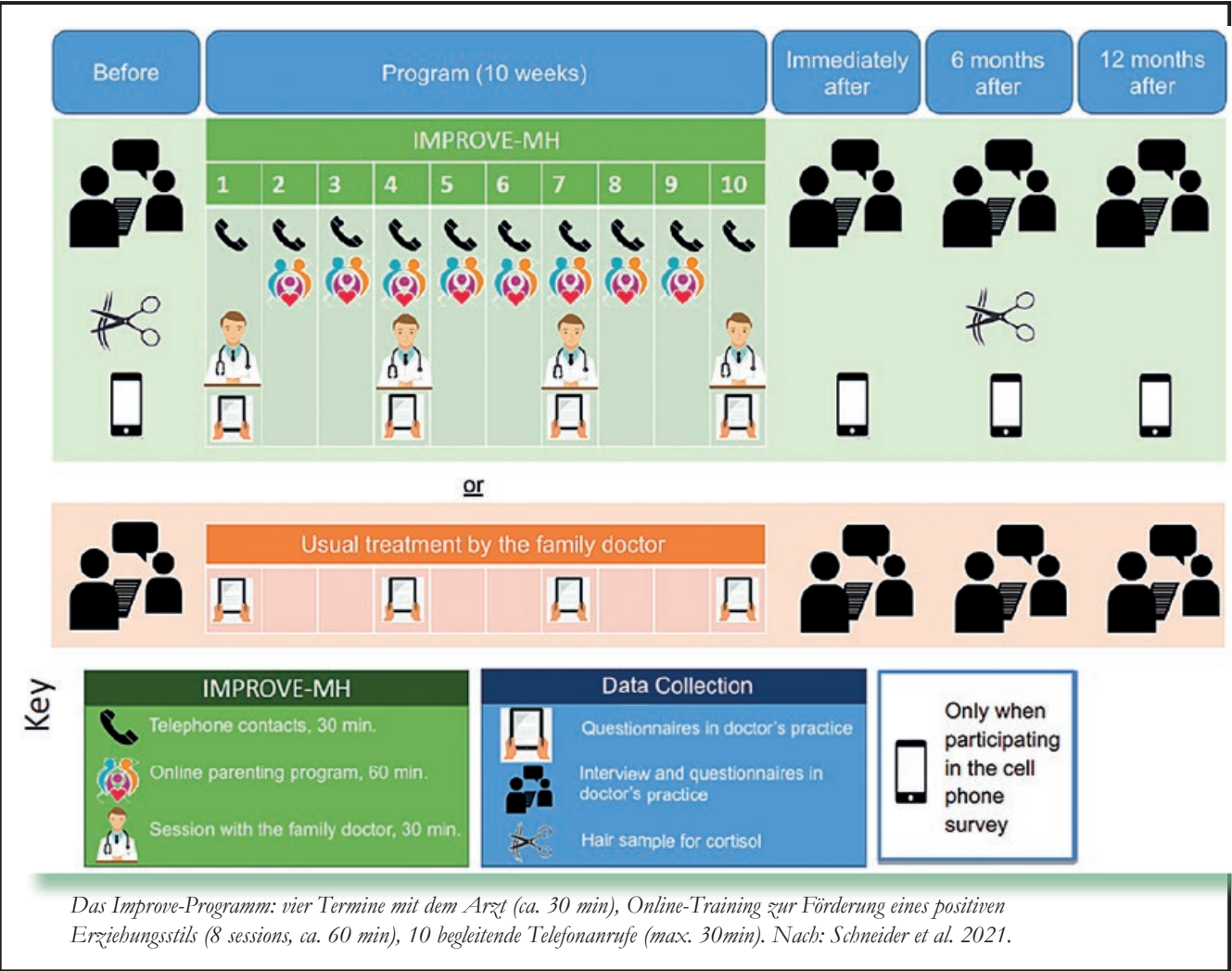
1. чотири зустрічі у лікаря загальної практики (тривалість: 30 хв кожен), які мають навчити справлятися з симптомами тривоги, стресу та депресії;
2. Онлайн-тренінг зі сприяння позитивному стилю виховання (8 блоків, тривалість: 60 хв кожен)
3. супровідні телефонні контакти з персоналом дослідження (10 телефонних дзвінків, тривалість: 30 хв кожен)

Успіх лікування фіксується після закінчення лікування та через 6 і 12 місяців за допомогою структурованих інтерв'ю та анкет.

Хто може брати участь?

1. **Лікарі загальної практики/терапевти:** серед ваших пацієнтів є біженці, яким ви хочете запропонувати допомогу. Необхідні умови: участь в онлайн-тренінгу, щонайменше 1 рік професійного досвіду. За кожного пацієнта, який візьме участь у дослідженні, лікарі отримують винагороду!
2. **Переселенці/біженці:** ви хотіли б взяти участь у дослідженні, але не маєте сімейного лікаря. Вимоги: Знання мов (англійська, німецька, арабська), досвід біженства, дитина (до 6 років). За участь у дослідженні ви отримаєте грошову винагороду у розмірі 40 євро та шанс виграти до 240 євро!

Переклад з німецької: Ксенія Фукс



”

Професорка Сільвія Шнайдер з Рурського університету у Бохумі: «Наша мета – зміцнити психологічно нестабільних батьків, щоб сприяти позитивному розвитку їхніх дітей. Терапія для батьків і позитивний стиль виховання також є вирішальними для здорового росту дітей. Якщо батьки в порядку, діти теж часто в порядку».

Професор Гензіхен з клінічного університету Людвіга Максиміліана в Мюнхені: «Ми не можемо уявити, через що пройшли ці люди. Але за допомогою Improve Mental Health ми намагаємося підтримати їх психіку».

“

Bei Interesse...

Improve-Mental-Health wird an zwei Standorten in Deutschland angeboten, Bochum und München. Daher können wir im Moment leider nur mit Interessenten aus dem Ruhrgebiet oder Bayern zusammenarbeiten.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte per E-Mail an: improve-mentalhealth@rub.de oder telefonisch an 0234/3223816.

Якщо цікаво...

Програма Improve-Mental-Health відбувається у Бохумі та Мюнхені.

www.mentalhealth4refugees.de/de/improve-mh



”

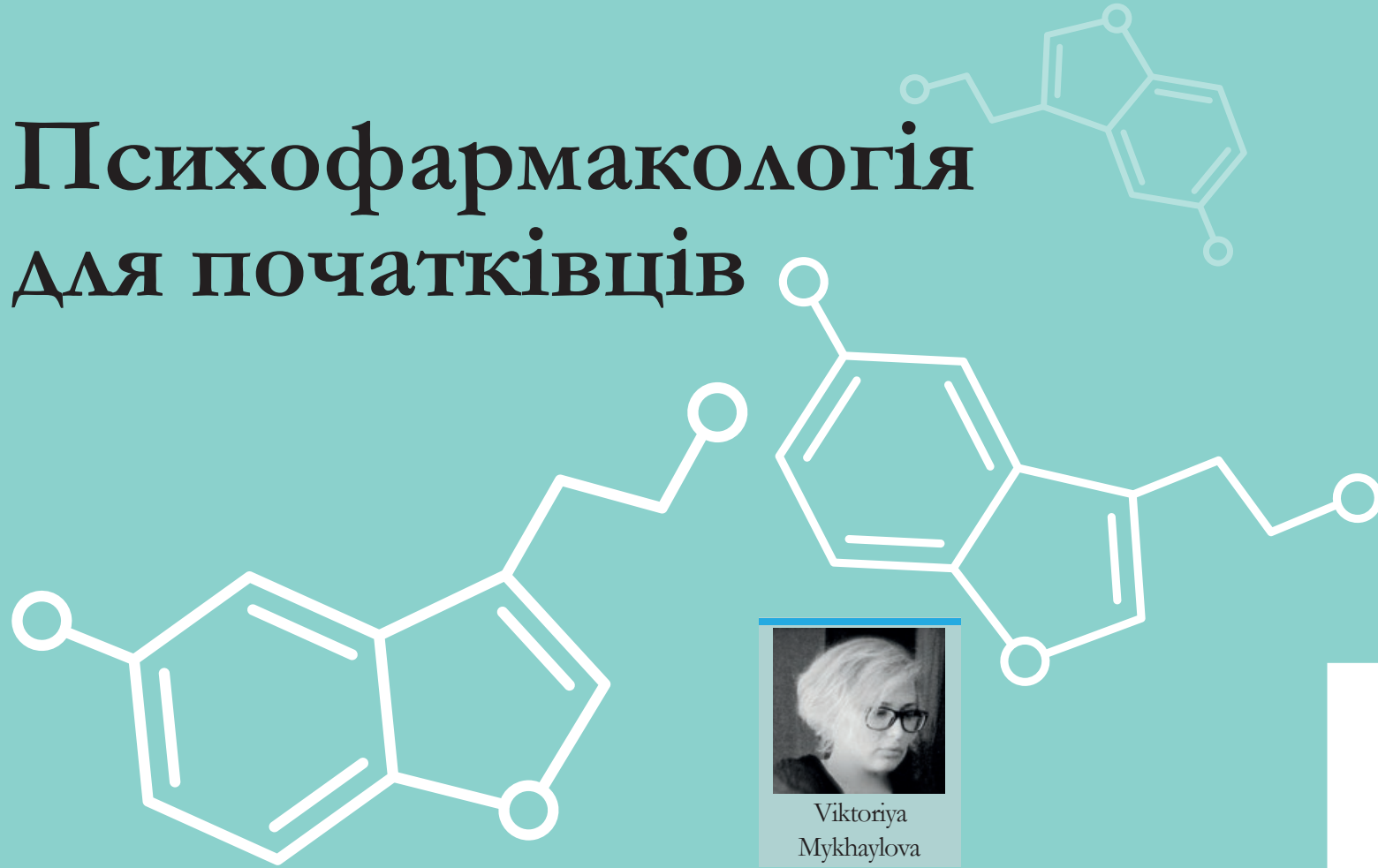
Professor Silvia Schneider (Ruhr-Uni-Bochum): „Unser Ziel ist es psychisch belastete Eltern zu stärken um eine positive Entwicklung ihrer Kinder zu fördern. Eine Therapie der Eltern und ein positiver Erziehungsstil sind mitentscheidend für ein gesundes Heranwachsen der Kinder. Geht es den Eltern gut, geht es häufig auch den Kindern gut“

Professor Gensichen (Klinikum der LMU München): „Wir können uns nicht vorstellen, was diese Menschen mitgemacht haben. Aber wir versuchen mit Improve Mental Health bei den seelischen Belastungen zu unterstützen.“

“



Психофармакологія для початківців



Медикаменти, які цілеспрямовано впливають на психічні процеси та використовуються для лікування психічних розладів, з'явилися у 50-х роках минулого століття. Саме наступні п'ять препаратів назавжди змінили медичний бік психіатрії. Завдяки цим розробкам у фахівців з'явилася можливість лікувати розлади, які раніше вважалися невиліковними:

Літію карбонат — „препарат, що покращує настрій“, який використовують дотепер для лікування маніакально-депресивного психозу, періодичних форм шизофренії, депресії, афективних порушень у хворих на хронічний алкоголізм.

Хлорпромазин — „перший нейролептик“. Лише у 1952 році вчені випадково виявили „антипсихотичний“ ефект цього антигістамінного препарату. Наразі клас нейролептиків налічує близько п'ятдесяти активних діючих речовин. Хлорпромазин залишається одним з найефективніших антипсихотичних препаратів, особливо у важкохворих пацієнтів. Як і літій, він входить до списку основних лікарських засобів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Іміпрамін — перший трициклічний антидепресант. Цей препарат з'явився на ринку у 1958 році, коли фармацевтичні компанії шукали нові засоби, які могли б скласти конкуренцію хлорпромазину. Протягом багатьох років фахівці вважали іміпрамін еталоном лікування депресії. Цей препарат використовуються й дотепер для лікування атипової та рефрактерної депресії.

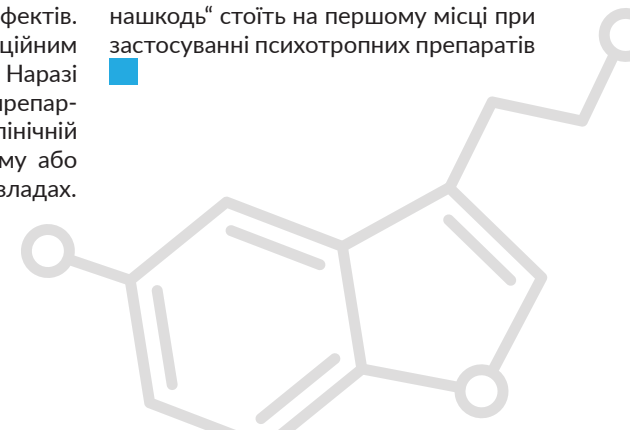
Згідно з дослідженням Інституту Роберта Коха, приблизно третина дорослого населення розвинених країн страждає від психічних розладів. Їх лікування залежить від типу психічного захворювання, його тривалості та тяжкості. З одного боку, психотерапія допомагає активно долати труднощі та опанувати нові способи поведінки. З іншого боку, лікарі часто використовують психотропні препарати для зменшення симптомів і полегшення психологічних страждань. Часто медикаментозне лікування є саме тією основою, яка дозволяє людині відновити стосунки з іншими людьми та активно розв'язувати проблеми.



Валіум — один з найперших психотропних препаратів від тривоги та безсоння. Бензодіазепіни набули популярності в 1960-х роках як препарати для лікування тривоги. Це було пов'язано з тим, що їхні побічні ефекти були не такими сильними, як у барбітуратів — попереднього покоління транквілізаторів. Однак треба брати до уваги, що й вони викликають сильне звикання. В залежності від конкретного препарату та дозування бензодіазепіни мають седативні, анксиолітичні (знімають тривогу) та снодійні властивості.

„Прозак“ — за останні 50 років, мабуть, жоден психіатричний препарат не став більш відомим, ніж прозак (діюча речовина — флуоксетин). Він був розроблений у 1970 році фармацевтичним концерном „Eli Lilly and Company“. З часу появи „Прозаку“ вчені розробили цілу низку селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС). Ці препарати мають відмінності у хімічній структурі та профілі побічних ефектів, але вони схожі за основним механізмом дії й ефективністю. Основна причина популярності цих препаратів полягає в тому, що вони мають широкий спектр застосування та порівняно мало побічних ефектів. Відкриття СІЗЗС стало революційним досягненням для психіатрії. Наразі СІЗЗС є найпоширенішими препаратами, які призначають при клінічній депресії, панічному, тривожному або обсесивно-компульсивному розладах.

Для того, щоб підібрати правильне лікування, потрібно звернутися до фахівця, який проведе діагностику та призначить відповідні до діагнозу ліки. Лише у такому випадку пацієнт прийматиме лікарські засоби, які допомогатимуть одужанню або зменшенню симптомів розладу. Фахівці довели, що поєднання психотерапії з психотропними препаратами часто дає найкращі результати. До того ж важливо розуміти, що саме у випадку психофармакотерапії не потрібно займатися самолікуванням, як от „закинутися гідазепамчиком“ або ж „попити антидепресанти“ від поганого настрою. Адже принцип „не нашкодь“ стоїть на першому місці при застосуванні психотропних препаратів



Einführung in Psychopharmaka

Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts leidet etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in den entwickelten Ländern an psychischen Störungen. Die Behandlung dieser Störungen hängt von der Art der psychischen Erkrankung, ihrer Dauer und ihrem Schweregrad ab. Einerseits hilft Psychotherapie dabei, Schwierigkeiten aktiv zu überwinden und neue Verhaltensweisen zu erlernen. Andererseits setzen Ärzte häufig Psychopharmaka ein, um die Symptome zu lindern und das psychische Leiden zu beseitigen. Oft sind Medikamente die Grundlage dafür, dass ein Mensch wieder Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und Probleme aktiv lösen kann.

Medikamente, die gezielt auf psychische Prozesse einwirken und zur Behandlung psychischer Störungen eingesetzt werden, kamen in den 1950er Jahren auf. Es waren fünf Medikamente, die die Behandlungsmethoden für immer verändert haben. Dank dieser Entwicklungen ist die Psychiatrie heute in der Lage, psychische Störungen zu behandeln, die früher als unheilbar galten:



*Text: Dr. Viktoriya Mykhaylova,
Director Site Quality PS Pharma
Group, Autorin*

Lithiumcarbonat, ein „Stimmungsaufheller“. Dieses Medikament wird auch heute noch zur Behandlung von manisch-depressiven Psychosen, rezidivierenden Formen der Schizophrenie, Depressionen und affektiven Störungen bei Patienten mit chronischem Alkoholismus eingesetzt.

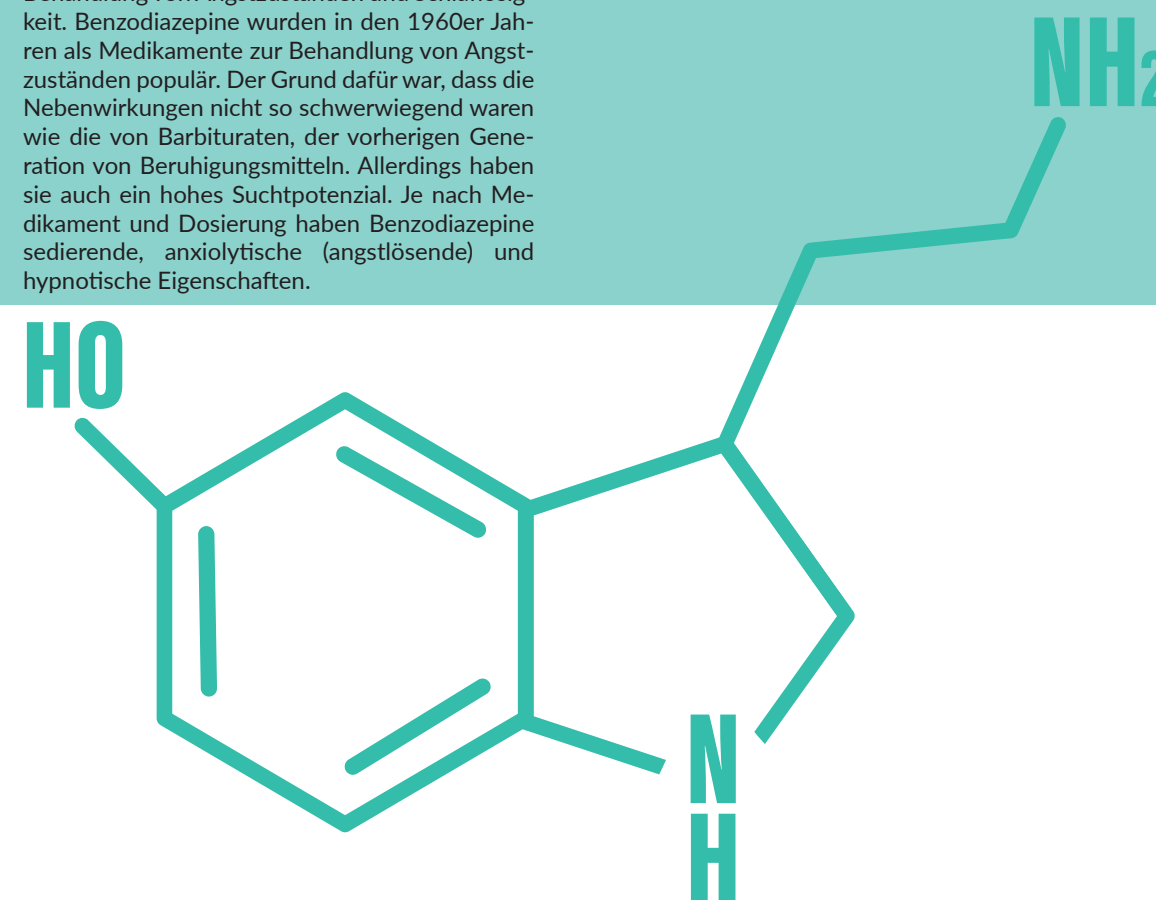
Chlorpromazin ist das „erste Neuroleptikum“. Erst 1952 entdeckten Wissenschaftler zufällig die „antipsychotische“ Wirkung dieses Antihistaminikums. Derzeit umfasst die Klasse der Neuroleptika etwa fünfzig Wirkstoffe. Chlorpromazin ist nach wie vor eines der wirksamsten Antipsychotika, insbesondere bei schwerkranken Patienten. Wie Lithiumcarbonat steht es auf der Liste der unentbehrlichen Arzneimittel der Weltgesundheitsorganisation.

Imipramin: Die dritte Entdeckung in der Psychopharmakologie war Imipramin, das erste trizyklische Antidepressivum. Dieses Medikament kam 1958 auf den Markt, weil die Pharmaunternehmen auf der Suche nach neuen Medikamenten waren, die mit Chlorpromazin konkurrieren konnten. Viele Jahre lang galt Imipramin unter Fachleuten als das Standardmedikament zur Behandlung von Depressionen und wird immer noch zur Behandlung atypischer und refraktärer Depressionen eingesetzt.

Valium ist eines der ersten Psychopharmaka zur Behandlung von Angstzuständen und Schlaflosigkeit. Benzodiazepine wurden in den 1960er Jahren als Medikamente zur Behandlung von Angstzuständen populär. Der Grund dafür war, dass die Nebenwirkungen nicht so schwerwiegend waren wie die von Barbituraten, der vorherigen Generation von Beruhigungsmitteln. Allerdings haben sie auch ein hohes Suchtpotenzial. Je nach Medikament und Dosierung haben Benzodiazepine sedierende, anxiolytische (angstlösende) und hypnotische Eigenschaften.

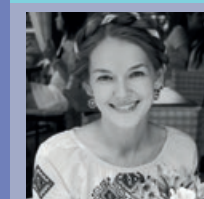
„Prozac“ — In den letzten 50 Jahren ist vielleicht kein Psychopharmakon so bekannt geworden wie Prozac (Fluoxetin). Es wurde 1970 von dem Pharmakonzern Eli Lilly and Company entwickelt. Seit der Einführung von Prozac haben Wissenschaftler eine Reihe von selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern (SSRI) entwickelt. Diese Medikamente haben unterschiedliche chemische Strukturen und Nebenwirkungsprofile, ähneln sich aber in ihrem grundlegenden Wirkmechanismus und ihrer Wirksamkeit. Der Hauptgrund für die Beliebtheit dieser Medikamente ist, dass sie ein breites Anwendungsspektrum und relativ wenige Nebenwirkungen haben. Die Entdeckung der SSRI ist eine revolutionäre Errungenschaft für die Psychiatrie. Gegenwärtig sind SSRI die am häufigsten verschriebenen Medikamente zur Behandlung von klinischen Depressionen, Panikstörungen, Angststörungen und Zwangsneurosen.

Um die richtige Behandlung zu finden, muss ein Arzt aufgesucht werden, der eine Diagnose stellt und das richtige Medikament verschreibt. Erst dann kann der Patient Medikamente einnehmen, die ihm helfen, sich zu erholen oder die Symptome der Störung zu lindern. Experten haben nachgewiesen, dass eine Kombination aus Psychotherapie und Psychopharmaka oft die besten Ergebnisse bringt. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass man sich bei einer Psychopharmakotherapie nicht selbst behandeln muss, indem man beispielsweise eine „Hypnosepille“ schluckt oder bei schlechter Laune „Antidepressiva“ einnimmt. Schließlich gilt bei der Anwendung von Psychopharmaka der Grundsatz „nicht schaden“.



АРТТЕРАПІЯ – ЯК МЕТОД САМОВИРАЖЕННЯ

Існує чимало методів самопізнання, заглиблення у підсвідомий світ людини. Арттерапія є одним із них. Цей універсальний, безпечний метод став невіддільною частиною заходів профілактичного й реабілітаційного характеру, психотерапевтичної та педагогічної практики.



Galyna Koman

Для чіткого розуміння особливостей арттерапевтичного методу та його переваг ми поспілкувались із директоркою Івано-Франківського обласного психологічного центру, Підлипною Людмилою Віталіївною.

Людмиле, на Вашу думку, у чому полягає ефективність арттерапії як психотерапевтичного методу? Чи є якісь обмеження щодо його застосування?

Арттерапія – це м'який і глибокий метод водночас. Цей метод дає можливість подивитись на потребу клієнта на рівні підсвідомості: за допомогою форм, кольорів, образів. Якби людина записувала якісь свої думки, емоції, у неї абсолютно природно виникали б певні захисти. Але коли людина малює, цей цензор зникає, людина в цей момент стає дуже природною для себе. Тому малюнки є своєрідними повідомленнями з підсвідомості. В принципі цей метод особливих показів щодо застосування немає, у нього досить широкий спектр

використання. Винятками можуть бути лише певні психіатричні вади, які мають ускладнення з уявою та образністю. Варто зазначити, що однією арттерапією неможливо вилікувати від посттравматичного синдрому чи панічних атак. Вона може використовуватись як допоміжний метод, що дає можливість клієнту почати говорити. Тому часто зіштовхуємось із тим, що проживши певні травми, стреси, чи всю ту тривогу, напругу, яка у нас присутня, є величезна проблема – почати контактувати із терапевтом. Тому арттерапія – це своєрідні «двері», які відкриваються та дають можливість зрозуміти, що ж з людиною відбувається. Варто зазначити, що арттерапія не передбачає досконалого володіння тієї чи іншою художньою технікою, не тяжіє до перфекціонізму у виконанні завдання чи виробу, оскільки важливо, щоб це самовираження було безпосереднім та щирим.



Для кого Ви проводите арттерапевтичні сеанси?

Вже понад шістнадцять років я веду власний арттерапевтичний груповий проєкт для працівників соціально-спрямованих професій (консультантів, психологів, тренерів, соціальних педагогів, працівників системи освіти, магістрантів та студентів психологічних факультетів), а також для тих, хто зацікавлений у власному розвитку та бажає знайти варіанти вирішення завдань в будь-якій сфері життя, відчути силу внутрішньої енергії, натхнення та впевненість.

Що можете сказати про актуальність цього методу, його розвиток в Україні?

В Україні арттерапія досить поширена. З початком повномасштабної війни цей метод набув ще більшої популярності у реабілітаційній, психотерапевтичній практиці. Багато фахівців переконались, що достатньо

легко застосовувати різноманітні види арттерапії (казкотерапію, бібліотерапію, музикотерапію, фототерапію) для того, щоб допомогти внутрішньопереміщеним особам чи тим, хто повертається з фронту, перебуває зараз в складних умовах.

Як саме проходить арттерапевтичний сеанс?

Впродовж сеансу, тривалістю п'яти-десяти хвилин, клієнт за допомогою різноманітних художніх засобів (фарби, пензлики, олівці, глину, журнали для колажування) створює певний образ. Наприклад, образ свого стану чи образ своєї проблеми. Для терапевта найважливіше тут – зрозуміти, про що свідчать потреби цього клієнта, що для нього є зараз важливим. Фахівець ставить певні запитання, вони разом шукають методи, завдяки яким людина може задовольнити визначені потреби.

Якими б були Ваші рекомендації для тих, хто не може наважитись на психотерапевтичні заняття, арттерапію зокрема?

На щастя, психотерапія як каральний метод, який так застосовувався у радянський період, вже відходить у минуле. Колишні стереотипи про психолога, психотерапевта поступово зникають і приходить розуміння, що ці спеціалісти, як і перукар чи вчитель, життєво необхідні у нашому суспільстві. Вони потрібні зокрема для того, щоб людина вчасно отримувала необхідну підтримку, не заводила себе у психосоматику. Терапія не змінює життя, вона покращує його якість. Ми не перепишемо історію клієнта: якщо у нього була травма, фахівець не знівелює її, але людина почне дивитись на неї під дещо іншим кутом. Таке пропрацювання проблематики дає можливість людині жити більш усвідомленим життям.



Kunsttherapie als

der Weg zu sich selbst

Aus dem Ukrainischen von Ilona Gerlach



Was können Sie über die aktuellen Entwicklungen rund um Art-Therapie in der Ukraine sagen?

In der Ukraine ist die Kunsttherapie recht verbreitet. Seit dem Beginn des offenen Angriffskrieges wird sie immer öfter in der rehabilitativen und psychotherapeutischen Praxis eingesetzt. Die Fachleute bestätigen, dass solche Methoden wie Biblio- oder Musiktherapie ihre Wirksamkeit auch bei den wirklich harten Fällen wie z. B. Binnenflüchtlingen, aber auch bei den Soldaten beweisen.

Wie sieht der Ablauf einer kunsttherapeutischen Session aus?

Eine Session dauert 50 Minuten. Der Therapeut stellt bestimmte Fragen und der Patient nutzt Farben, Stifte, Ton, Collage-Materialien etc. für die Visualisierung – sei es ein Problem oder die innere Welt des Patienten. Es wird dann gemeinsam nach den möglichen Lösungswegen gesucht, um die Bedürfnisse des Patienten zu befriedigen.

Was würden Sie den Menschen raten, welche es doch noch nicht wagen, sich an einen Psychotherapeuten zu wenden?

Glücklicherweise, die Zeiten der Psychotherapie als Bestrafungsmaßnahme, so wie es zu der Sowjetzeit war, sind vorbei. Die Klischees schwinden, dafür kommt langsam



das Verständnis dafür, dass Psychologen als Spezialisten genauso gut in unserer Gesellschaft gebraucht werden wie Lehrer oder Friseure. Sie werden gebraucht, damit die Betroffenen rechtzeitig Hilfe erfahren. Die Therapie selbst wird kein Leben verändern, nur seine Qualität. Die Geschichte des Patienten kann nicht neu geschrieben werden: Die Traumata werden durch einen Therapeuten nicht ausgeradiert, aber der Patient kann lernen, diese unter einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Probleme zu verarbeiten hilft den Menschen ein bewussteres Leben zu führen ■

Es gibt sehr viele verschiedene Methoden, wie ein Mensch in sein Inneres gelangen und sich selbst besser kennenlernen kann. Die Kunsttherapie ist eine davon. Diese universelle und ziemlich harmlose Methode wurde zu einem festen Bestandteil der psychotherapeutischen und pädagogischen Praxis. Um diese besser zu verstehen, haben wir uns mit der Psychologin und Kunsttrainerin Liudmyla Pidlypna unterhalten.

Liudmyla, worin liegt Ihrer Meinung nach die Wirksamkeit der Kunsttherapie als eine psychotherapeutische Methode? Gibt es auch Einschränkungen in der Anwendung?

Kunsttherapie ist eine sanfte, aber zugleich tiefgehende Methode. Mit der Hilfe der

Formen, Farben und Bildern können die Bedürfnisse des Patienten auf einer unterbewussten Ebene betrachtet werden. Wenn eine Person ihre Gedanken und Emotionen aufschreibt, zensiert sie diese, um sich selbst zu schützen. Wenn sie aber malt, verschwindet diese Zensurebene. Deswegen können die gemalten Bilder als Nachrichten aus dem Unterbewusstsein betrachtet werden.

Generell gibt es keine besonderen Regeln, was die Kunsttherapie betrifft. Sie kann bei jeder Person angewendet werden. Als Ausnahmen können psychiatrische Fälle gelten, bei welchen es Komplikationen mit der Vorstellungskraft gibt.

Trotzdem möchte ich anmerken, dass die Kunsttherapie nicht in der Lage ist, post-traumatische Belastungsstörungen oder Panikattacken zu heilen. Sie kann nur als eine unterstützende Maßnahme eingesetzt werden. Einfach anzufangen, mit einem Psychotherapeuten zu sprechen, ist oft die größte Hürde für die Betroffenen. Somit erfüllt die Kunsttherapie die Rolle der Tür zu den Emotionen des Patienten. Dabei ist das Level der Fertigkeiten wirklich egal – es geht nur um den Selbstausdruck.





Bestellen Sie Gelblau-Abo und
verpassen Sie keine Ausgabe mehr!



gelblau.net/de



Стійкі ми – стійка Україна!



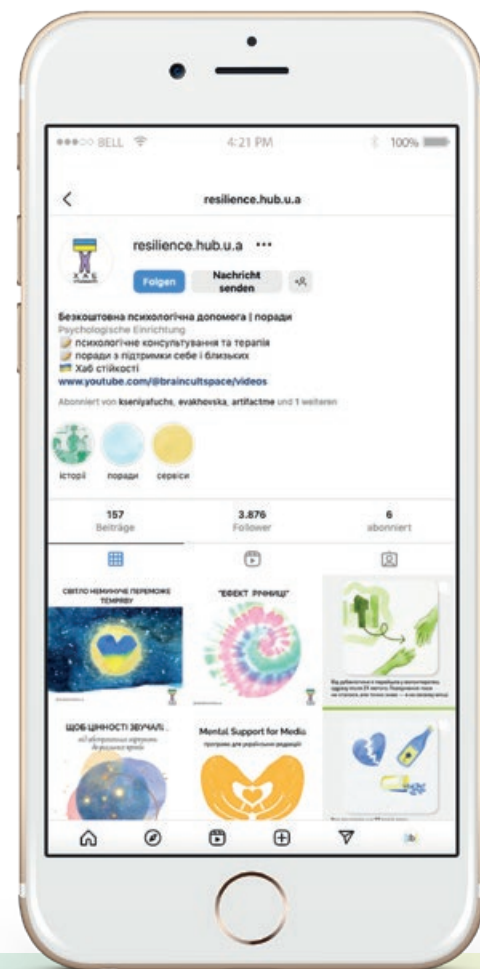
хаб
стійкості

Стійкі ми – стійка Україна! Саме з таким повідомленням **Хаб стійкості** розпочав **нову ініціативу** у переддень символічного для українців святкування Різдва 24 грудня.

Ініціатива покликана привернути увагу до теми турботи про **психічне здоров'я** через серію історій українців та українок, які віднайшли в собі сили рухатись вперед у цей непростий час.

Це **реальні історії** дуже різних людей і різні обставини, в яких вони опинились через **війну росії проти України**. Але всіх їх об'єднує віра в нашу перемогу і готовність шукати шлях для підтримки себе, щоб бути підтримкою іншим.

Серед **героїв** сюжетів є багатодітна **мама**, чий чоловік зараз на фронті; **журналістка**, яка висвітлює інформацію про війну; **дівчина** з Чернігова, яка пережила бомбардування міста та докладає зусиль, щоб підтримати інших; – загалом люди, які опинились перед непростими викликами, але продовжують **вірити й рухатись вперед** заради перемоги України. Pozнайомитись з їхніми історіями можна на сторінках Хабу стійкості у **Facebook** та **Instagram**.



За перші 6 місяців роботи сервісу надання індивідуальних консультацій відбулося:

~85.000

відвідувань сайту

~1.400

zareestrovanih
korystuvachiv platformy

>1.500

zapysiv na
konsultatsii

Майданчики, через які можна знайти сервіси Хабу:



Instagram



resilience.hub.ua

Ба більше, завдяки фахівцям компанії Dudka Agency в серпні минулого року Хаб стійкості запустив спеціальну технологічну платформу психологічної підтримки. Наразі майже півсотні фахівців надають через неї **безоплатні консультації** українцям, що постраждали через війну.

Команда продовжує публікувати **поради самодопомоги** на своїх сторінках в Інстаграмі та Фейсбукі. Було запущено відеоблог про навички життєстійкості на YouTube-каналі Хабу.

Сьогодні Хаб є платформою, що надає максимально широкий спектр психологічної допомоги, де кожен може знайти те, що відповідає його запиту.



Усе почалося ще 10 років тому. Втрата близької людини, а за цим — апатія, відсутність сенсів, конфлікти, алкоголізм, вживання психотропних речовин.



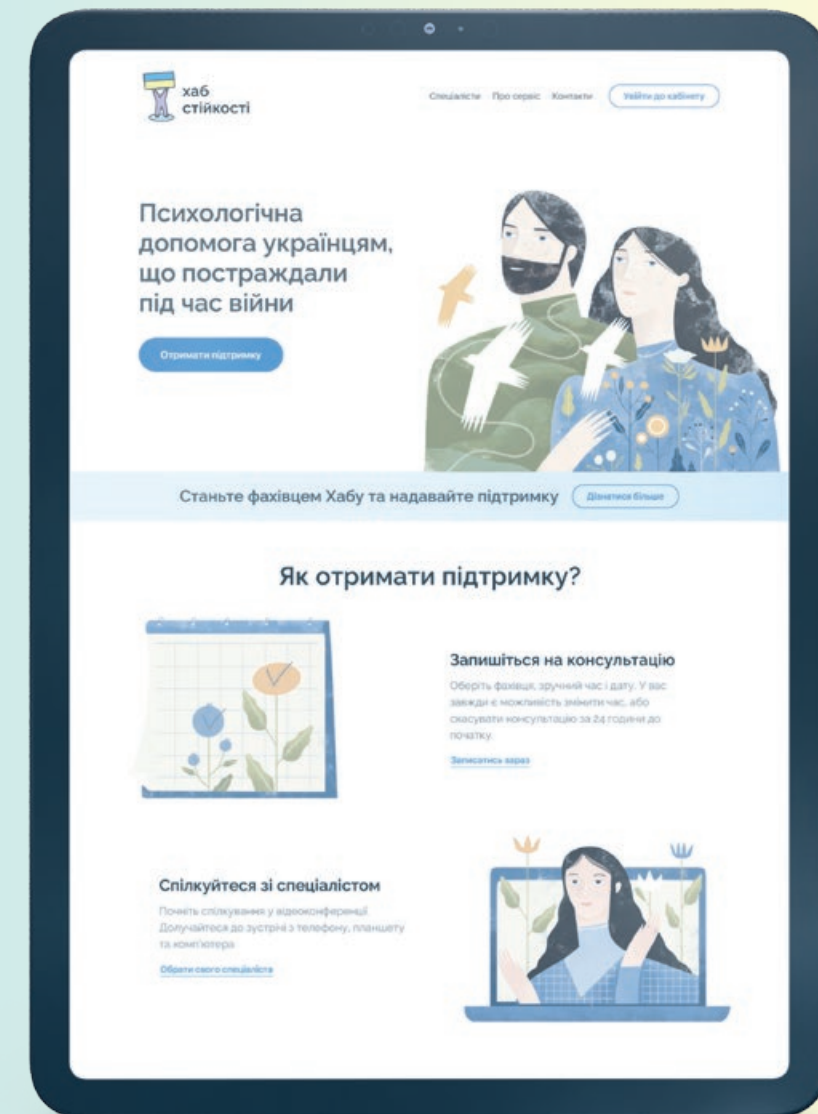
Мені знадобилось багато років, аби витягти себе з цього стану, звернутись до терапевта, зрозуміти, як працює психіка. У процес пізнання себе увірвалась війна.



Всупереч усьому, війна додала концентрації, допомогла віднайти внутрішню опору. Я навчився підтримувати не лише себе, а й людей поруч.



Не кожна психіка зреагувала схоже. Тому хоч, щоб тема посттравматичного стану українців була не менш важливою, ніж відбудова держави. Бо це ресурс для нашого спільного майбутнього.





На 4-й місяць повномасштабного вторгнення з'явилася інша «Я»: заплакана, спустошена та закрита від близьких.



Хотілося одного — повернутися. Як — довелося вигадувати в моменті.



Почала вести щоденник емоцій, рефлексувати, застосовувати КПТ. А найголовніше — усвідомила, що моє «Я» потребувало допомоги.



Повернення сталося. Я наповнилась досвідом, який трансформується в турботу про себе і близьких.



Усе почалося з циклу інтерв'ю з ветеранами. Їхній біль був зрозумілим і відчутним, а мій здавався сповненим сорому і несвоечасності.



Розплатитись довелося поганим сном, постійною слабкістю, фізичним болем. Все нагадувало про втрати на фронті та біль, все асоціювалося з цим – навіть гра в лото з дітьми.



Звинувачувала себе у слабкості, аж поки поступово не зрозуміла, що про себе потрібно потурбуватись і це не соромно.



Думка закріпилася завдяки близьким, програмі психологічної допомоги та досвіду роботи з психотерапевткою. Це повернуло мені мене.

Повні та більше історій читайте у Інстаграмі та Фейсбукці.

Sind wir resilient, ist die Ukraine resilient!

Sind wir resilient, ist die Ukraine resilient! Mit dieser Botschaft hat der **Resilience Hub** am Vorabend des ukrainischen Weihnachtsfestes am 24. Dezember eine **neue Initiative** gestartet.

Indem eine Reihe von Geschichten der Ukrainer präsentiert wird, die in dieser schwierigen Zeit die Kraft gefunden haben, weiterzumachen, will die Initiative das Bewusstsein für das Thema „**Psychische Gesundheit**“ erzeugen.

Erzählt werden **reale Geschichten** von sehr unterschiedlichen Menschen und auch sehr unterschiedlichen Umständen, in die sie aufgrund des **Angriffkriegs Russlands auf die Ukraine** geraten sind. Dennoch glaubt jede*r an den ukrainischen Sieg und alle sind gewillt, nicht nur sich selbst, sondern auch den anderen zu helfen.

Zu den **Protagonisten** gehören eine vielfache **Mutter**, deren Mann jetzt an der Kriegsfront kämpft; eine **Journalistin**, die über den Krieg berichtet; ein **Mädchen** aus Tschernihiw, das die Bombardements überlebt hat und sich nun bemüht, andere zu unterstützen; und im Allgemeinen Menschen, die vor einigen Herausforderungen stehen, aber weiterhin an den Sieg der Ukraine **glauben und einfach nach vorne blicken**.

Man kann ihre Geschichten auf den **Facebook-** und **Instagram-Seiten** des Resilience Hub lesen.

Darüber hinaus hat der Resilience Hub mit der Unterstützung der Fachkräfte von Dudka Agency im August letzten Jahres eine **digitale Plattform für psychologische Unterstützung** eingerichtet. Derzeit bieten fast fünfzig Fachkräfte **kostenlose Beratungen** für die Betroffenen an.

Das Team veröffentlicht weiterhin **Selbsthilfetipps** auf seinen Instagram- und Facebook-Kanälen. Auf YouTube wurde ein Videoblog über die Resilienz-Skills gestartet.

Heute ist der Resilienz Hub eine Plattform, die ein **möglichst breites Spektrum an psychologischer Unterstützung** bietet, auf der jeder etwas für sich finden kann.

Dies wurde bereits in den ersten 5 Monaten erreicht (<https://resiliencehub.com.ua>):

~85.000

Website-Besuche

~1.400

registrierte Nutzer

>1.500

Beratungstermine

Plattformen, über die die Dienste des Hubs gefunden werden können:



Psychologischer
Unterstützungsdienst
<https://resiliencehub.com.ua>



Instagram



Facebook



YouTube

Контроверсійний артоб'єкт

Ein kontroverses Stück Kunst

Українська команда видала екокомікс про наслідки війни для природи. Авторки неофіційно називають його контроверсійним артоб'єктом. Комікс має півтора десятка сторінок і виданий трьома мовами. Його сюжет взятий із життя і викликав когнітивний дисонанс у найперших читачів.

Ein ukrainisches Team hat einen Öko-Comic über die Auswirkungen des Krieges auf die Umwelt veröffentlicht. Die Autoren nennen es inoffiziell ein kontroverses Kunstobjekt. Der Comic umfasst fünfzehn Seiten und wird in drei Sprachen veröffentlicht. Seine Handlung basiert auf dem wahren Leben und hat bei den ersten Lesern kognitive Dissonanz ausgelöst.

Екокомікс складається з шести історій. Усі вони про події, які відбуваються в Україні після 24 лютого 2022. Герої мальопису — кияни 15-річний Юрко та його сестра 7-річна Мирослава. Сценарії до коміксу розробили засновниця проєкту Наталя Ярошенко та її партнерка Ірина Романуха. Дівчата зізнаються, що давно хотіли створити графічну історію, присвячену екології. Тож і обрали формат, в якому найлегше буде сприйматися серйозна тема, — мальопис. За сюжетом діти тікають від війни й намагаються знайти безпечне місце у селах Київщини. Під час своєї подорожі вони знаходять гірки свідчення знущань з тварин росіянами в екопарках та заповідних зонах Харківщини, Херсонщини, Донеччини та Луганщини.

Der Öko-Comic besteht aus sechs Geschichten. Alle erzählen von Ereignissen, die sich nach dem 24. Februar 2022 in der Ukraine zugetragen haben. Die Protagonisten sind der 15-jährige Yurko aus Kyjiw und seine 7-jährige Schwester Myroslava. Die Settings der Comics wurden von den Gründern des Projekts Natalia Yaroshenko und ihrer Partnerin Iryna Romanukha entwickelt. Die Frauen geben zu, dass sie schon lange eine grafische Geschichte über die Umwelt schreiben wollten, deshalb wählten sie ein Format, welches die Wahrnehmung eines ernststen Themas erleichtern würde — einen Comic. In der Geschichte fliehen Kinder vor dem Krieg und versuchen in den Dörfern der Region Kyjiw einen sicheren Ort zu finden. Auf ihrer Reise finden sie erschütternde Beweise für die Misshandlung von Tieren in Ökoparks und Schutzgebieten der Regionen Kharkiw, Kher-son, Donezk und Luhansk durch die russischen Besatzer.



„Комікс народжувався довго. Спочатку ми обрали головні теми, потім продумали героїв, тобто якісь знакові для українців образи. Далі на підставі аналізу наслідків бойових дій, ми обрали місця, на прикладі яких буде висвітлена кожна з тем та вгадали чому і як діти там опинилися, — розповідає Ірина Романуха, співавторка коміксу. — Найважчим особисто для мене було втиснути у дві сторінки коміксу всю ту шкоду, яку завдає війна у конкретній сфері, адже теми дуже місткі, хочеться показати все, а ще це треба пов'язати між собою, дати героям репліки. Тобто треба не просто накидати фактів, а зробити з цього цілісну історію”.

„Die Entwicklung des Comics hat viel Zeit in Anspruch genommen. Zuerst einigten wir uns auf die Leitthemen, danach schufen wir für die Ukraine archetypische Hauptcharaktere. Dann wählten wir auf Grundlage einer Analyse der Folgen der Kriegshandlungen Orte aus, an denen die Handlungen stattfinden würden, und überlegten uns, warum und wie die Kinder dort gelandet sein könnten, erzählt Iryna Romanukha, Mitautorin des Comics. — Das Schwierigste für mich persönlich war es, alle die durch den Krieg verursachten Schäden in einer bestimmten Region auf zwei Seiten des Comics unterzubringen, da die Themen sehr umfangreich sind, ich möchte alles zeigen, und ich muss es auch miteinander verbinden, den Figuren Worte geben. Das heißt, man darf nicht einfach nur Fakten einstreuen, sondern eine zusammenhängende Geschichte daraus machen”.



Ілюструвала комікс Ярина Каторож. Пів року створювала його вручну, малювала аквареллю та лінерами. Ілюстраторка розповідає: „Цей стиль я не вигадувала власне для коміксу, працюю в ньому довгий час. Люблю поєднувати ніжність акварелі з чіткою лінійною графікою. Так здебільшого ілюструю книги, в цьому ж стилі створюю листівки та картини. Хотілося, щоб комікс виглядав приємно, гармонійно та привертав увагу. Не завжди легко було зосередитися на створенні красивого через новини. Частину ілюстрацій намаювала, сидячи в ванній під час повітряних тривог“.

Der Comic wurde von Yaryna Katorozh illustriert. Sie verbrachte sechs Monate damit, ihn von Hand mit Aquarellfarben und Fineliner zu zeichnen. Die Illustratorin sagt: „Ich habe diesen Stil für den Comic nicht erfunden, sondern arbeite schon seit langem in diesem Stil. Ich mag es, die Zartheit von Aquarellfarben mit klaren Linien zu kombinieren. Meistens illustriere ich Bücher auf diese Weise, und ich erstelle Postkarten und Gemälde in demselben Stil. Ich wollte, dass der Comic schön und harmonisch aussieht und die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Wegen der Nachrichten war es nicht immer einfach, sich auf die Schönheit der Bilder zu konzentrieren. Einige der Illustrationen habe ich gezeichnet, als ich mich während der Luftangriffe im Badezimmer versteckte“.



Авторки розраховують, що коміксом зацікавляться студенти, які навчаються в Україні й мають інтерес до розслідування екоцидів. Сама керівниця проекту Наталя Ярошенко понад рік проводить своє наукове дослідження з популяційної екології в місті Кассель (Німеччина). Країна лідирує у кількості реалізованих екологічних проєктів, тому за словами Наталі, нам є чого повчитися.

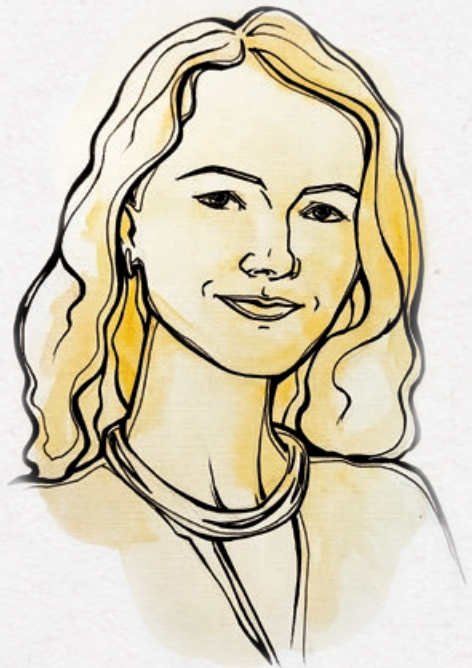
„Німці люблять щось нове, а щось нове це і є комікс. Якщо ми подивимося суто на мальовис, його графічне відображення, він є привабливим. Він яскравий, тактильно приємний, позитивний, доки ти не починаєш вчитуватися в суть. Саме це викликає когнітивний дисонанс і допомагає людям думати в зовсім іншому ключі. А все, що спонукає людей думати, йде на користь України“, — говорить Наталя.

Авторка коміксу Ірина Романуха наголошує, що комікс — це також і освітній продукт. „Можливо ті, кому не надто цікаво слухати у новинах про біль і шкоду, яку заподіяли російські загарбники українцям та українській природі, чи ті, хто не цікавиться політикою взагалі, звернуть увагу на двох дітей посеред апокаліпсису війни“.

Die Autorinnen hoffen, dass sich ukrainische Studierende, die sich für die Erforschung von Ökoziden interessieren, für den Comic interessieren werden. Die Projektleiterin Nataliia Yaroshenko forscht seit über einem Jahr in Kassel zum Thema Populationsökologie. Deutschland ist führend in der Anzahl der durchgeführten Umweltprojekte, sodass wir, laut Natalia, noch viel lernen können. „Die Deutschen lieben etwas Neues, und dieses Comic ist etwas Neues. Wenn wir nur das Panel und seine grafische Darstellung betrachten, ist es attraktiv. Es ist hell, greifbar, positiv, bis man anfängt, sich in das Wesentliche einzulesen. Das ist es, was widersprüchliche Reaktion hervorruft und den Menschen hilft, auf eine völlig andere Art zu denken. Alles, was die Menschen zum Nachdenken bringt, ist gut für die Ukraine“, sagt Natalia.

Iryna Romanukha, die Autorin des Comics, betont, dass der Comic auch ein Bildungsprodukt ist. „Vielleicht werden diejenigen, die nicht so sehr daran interessiert sind, etwas über den Schmerz und die Schäden, die die russischen Angreifer den Ukrainern und der ukrainischen Natur zugefügt haben zu hören oder diejenigen, die sich überhaupt nicht für Politik interessieren, den beiden Kindern inmitten der Apokalypse des Krieges ihre Aufmerksamkeit schenken“.





Розповідає про комікс у віртуальному просторі й Дарина Линник: „Знаходити аудиторію не важко. Для всіх нас першим пріоритетом є боротьба з росією на всіх фронтах, включаючи, звичайно, інформаційний, тому люди та медія з радістю підтримують нас“.

Розмірковуючи над тим, чи на часі зараз захист екології, коли беззахисними є люди в Україні, авторки екокоміксу кажуть: *"Вижити – це завдання на сьогодні, на тут і зараз, а турбота про довкілля – це погляд у майбутнє, адже це те, що ми передаємо наступним поколінням. І від того, що ми їм передамо буде залежати те, чи виживе людство, як вид і якою буде якість життя наших нащадків".*

Daryna Lynnyk spricht auch über Comics im virtuellen Raum: „Es ist nicht schwer, ein Publikum zu finden. Für uns alle hat es oberste Priorität, Russland an allen Fronten zu bekämpfen, natürlich auch an der Informationsfront, dabei unterstützen uns die Menschen und Medien gerne“.

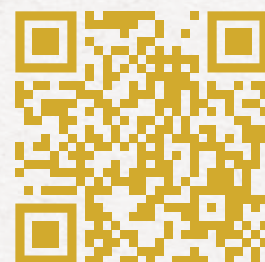
Auf die Frage, ob Umweltschutz in der Ukraine aktuell überhaupt eine Bedeutung hat, wo die Menschen schutzlos sind, antworten die Autorinnen des Öko-Comics: „Überleben ist eine Aufgabe für heute, für das Hier und Jetzt, und sich um die Umwelt zu kümmern ist ein Blick in die Zukunft, denn das ist es, was wir an die nächsten Generationen weitergeben. Und was wir an sie weitergeben, wird darüber entscheiden, ob die Menschheit als Spezies überleben wird und wie die Lebensqualität unserer Nachkommen aussehen wird“.



Instagram



enWAR_mental



Мальопис опубліковано українською, англійською та німецькою мовами. Його можна переглянути за посиланням в шапці профілю на сторінці @enwar_mental.

Комікс є частиною проєкту „enWAR_mental“, який розповідає про вплив воєн у 21 сторіччі, досвід повоєнного відновлення, інформує про екоциди росіян в Україні. Долучитись до нього можна в соціальній мережі Інстаграм.

Проект „enWAR_mental“ здійснюється за підтримки Європейського Союзу в рамках Стипендіальної програми ЄС для лідерів громадянського суспільства країн Східного партнерства.

Der Comic wurde auf Ukrainisch, Englisch und Deutsch veröffentlicht. Es kann unter dem Link in der Profilüberschrift auf der Seite @enwar_mental eingesehen werden.

Der Comic ist Teil des Projekts enWAR_mental, das über die Auswirkungen von Kriegen im 21. Jahrhundert und die Erfahrungen der Nachkriegszeit berichtet und über russische Umweltverbrechen in der Ukraine informiert. Sie können dem Projekt auf Instagram folgen.

Das Projekt enWAR_mental wird von der Europäischen Union im Rahmen des EU-Stipendienprogramms für Führungskräfte der „Eastern Partnership Civil Society Facility“ unterstützt.

Text: Nataliia Yaroshenko
Illustrationen: Yaryna Katorozh
Aus dem Ukrainischen von Ganna Gerschuni



СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ

Війна та що є перемогою вже сьогодні

Поки в Україні триває війна, чимало українців поставили життя на паузу. Ми чекаємо перемоги, а з нею тріумфу добра та певної визначеності, прозорішого вікна у майбутнє. Ми сподіваємось, що саме тоді точно будемо щасливими, енергійними та успішними, що саме тоді можна буде продовжити жити повноцінно. Але це міф.

Адже доки ми живемо лише майбутнім і тим, що будемо відчувати та проживати після перемоги – ми мало що для цього робимо тут і зараз, особливо у контексті ментального здоров'я. У цій статті я розповім детальніше про синдром відкладеного життя, його загострення під час війни, та про те, що можна робити для себе вже сьогодні – і від цього прагнення перемоги аж ніяк не стане менш сильним чи щирим.

Синдром відкладеного життя простими словами – це коли ми прагнемо хорошого життя та щастя у майбутньому, а тут і зараз сприймаємо як час, який потрібно пережити, перечекати, адже у ньому немов і нема причин (чи радше – внутрішнього дозволу) на щастя, позитивний досвід та емоції. Часто таке очікування пов'язано з великою метою, грандіозною мрією або класичним сценарієм «успішного успіху», якого людина ще не досягла і до якого, як правило, ще досить далеко. Тобто синдром відкладеного життя – не про випадки, коли ми кажемо собі, що «колись буде краще», а про те, що щасливим можна почуватись лише за умови досягнення мети і лише у майбутньому, що щастя тут і тепер неможливе апріорі, адже ми ще недостатньо освічені, багаті, красиві, ще не побудували бізнес-імперію чи не створили ту саму ідеальну сім'ю, а отже про щастя не може бути й мови. У контексті війни зазвичай спрацьовують фрази на кшталт «не до цього», «не на часі», «як можна...» і т.п.

На емоції у теперішньому наче накладено табу – їх або недоречно зараз відчувати, або наче нема достатньо вагомих причин для них, або ми ще недостатньо «заслужуємо», або контакт із собою в цілому та з тілом зокрема настільки слабкий, що єдиний варіант відчутти себе живими – мріяти та витискати з цих мрій «максимум». До прикладу, не просто бачити себе у мріях директором компанії, а власником найуспішнішого кластера, не просто мати хороші стосунки, що дають щастя особисто

вам, а бути власником того ідеалу, що транслюють сучасні фільми та якому всі обов'язково заздритимуть, або ж це має бути не просто щаслива сім'я, а досконалий чоловік, дитина-вундеркінд, найкрутіше авто та бездоганний будинок із собакою і тим самим найбільш вишуканим у всій околиці газоном.

Питання не у тому, що цього не можна хотіти, а у тому, чи це є справді тим, що зробить саме вас щасливими насправді, а також у тім, що чим більш недосяжними та грандіозними такі мрії відчуються та чим більше часу проходить у таких мріях, тим сильніше людина буде знецінювати те, що має наразі. Повертаючись до реальності, люди зазвичай поринають у рутину або сумні думки, немов виконуючи завдання «перечекати», прожити швидше, доки бажання та цілі з омріяного майбутнього ще не стали реальністю. З практики, ці бажання можуть бути навіть досить нереалістичними, а тому – неможливими для досягнення, відтак відкладене життя проростає міцно у реальності людини й захоплює її на місяці, роки, а то й десятиліття.

На щастя, синдром відкладеного життя не є захворюванням чи психічним відхиленням – це всього лише той ментальний патерн, до якого ми звикли. Це бачення, спосіб мислити та сприймати реальність і себе у ній, це вагомий елемент у конструкції сценарію нашого життя. Найімовірніше, цей патерн раніше не проявлявся так активно, або ми настільки до нього звикли, що це стало звичною справою. У будь-якому разі, період війни, нестабільності та тривалого дефіциту відчуття безпеки загострює подібні стани і ми або врешті розуміємо, що відбувається щось не те, або настільки поринаємо у мрії про щасливе майбутнє, що відрив від реальності та перелік табу (навіть на найпростіші позитивні емоції та дії) перетворюються у проблему – для роботи, стосунків або щоденного функціонування.

Illustration: Kate Dorokhova



Отож, що з цим робити та як подолати такі стани вже сьогодні:

Зрозуміти, що синдром відкладеного життя – це не вирок і не важке захворювання. Це можна змінити, навіть якщо ви впізнали себе у цій статті й відчуваєте, що дійсно досить довго відкладаєте своє реальне життя. Далі можна заглибитись у питання про те, від чого насправді нас захищав даний синдром. Зазвичай, він є як наслідком, так і частиною захисних механізмів, що оберігають нашу психіку від того, аби не відчувати певні емоції або не проживати певний досвід. Чудовий інструмент – це так зване мистецтво «маленьких кроків». Перемога України у війні – глобальна, велика мета, до якої веде багато маленьких кроків. Кожен крок – це ще не перемога, але шлях до неї, а отже – її маленька частина. Тому якщо відкладання життя спричинено саме очікуванням перемоги – кожен такий маленький крок вартий як мінімум вашої посмішки. Таким чином, кожен цей крок не знецінюється і стає частинкою вашого життя тут і зараз, а не способом «вбити час», очікуючи перемогу.

Турбота про своє фізичне та ментальне здоров'я. Після перемоги нам потрібно буде дуже багато сил та енергії. Можливо, подекуди більше, ніж тепер. Тому наразі є сенс турбуватись про своє тіло, психіку та загальну опорність – усе це є інвестицією у майбутнє, і водночас – скасуванням синдрому відкладеного життя, адже кожен процес турботи про себе повертає нас у тут і зараз, плюс дає ті самі відчуття, що ми живі й те, що ми робимо, має значення. Також цінним є пошук сенсу в тому, що відбувається довкола, навіть якщо це важко прийняти. У цьому контексті мені сильно імponує екзистенційна психологія (моя велика любов у психотерапії разом з аналітичним напрямком, у якому працюю) – у процесі терапії йдеться про творення сенсу та цінностей, що сприяють стійкості у складних обставинах та особистісному росту. Саме тому у процес роботи з клієнтами тепер я інтегрую інструменти екзистенційної психотерапії, і це дає гарні й, що важливо, довготривалі результати.

Відкласти своє життя на потім ми встигнемо завжди, а от проживати його саме зараз на повну – це справжнє мистецтво та показник сили духу. І почати жити своє життя тут і тепер є вже перемогою – особистою, але значною. Адже з кожної такої особистої перемоги постане врешті перемога країни ■



Людмила Романюк,
Психотерапевтка, European School of Psychology

Während der Krieg in der Ukraine weitergeht, haben viele Ukrainer ihr Leben „pausiert“. Sie warten auf den Sieg und damit auf den Triumph des Guten und die Gewissheit für die Zukunft. Sie hoffen, dass sie glücklich, energievoll und erfolgreich sein werden, dass sie ihr Leben dann in vollen Zügen genießen können. Aber das ist ein Mythos.

Solange man nur in der Zukunft lebt und sich vorstellt, wie man sich nach dem Sieg fühlen und wie man auch leben wird, tut man wenig für das Hier und Jetzt, insbesondere im Kontext der psychischen Gesundheit. In diesem Artikel erzähle ich ausführlicher über das Syndrom des aufgeschobenen Lebens, über seine deutliche Ausprägung während des Krieges und darüber, was man bereits heute für sich selbst tun kann.

Vereinfacht ausgedrückt bezieht sich das Syndrom des aufgeschobenen Lebens auf ein Leben, in dem wir unser Glück in der Zukunft anstreben und das Hier und Jetzt als eine Zeit wahrnehmen, die bis dahin erlebt werden muss, um das Warten zu überbrücken. Im Hier und Jetzt scheint es keinen Grund (oder auch keine innere Erlaubnis) für Glück, positive Erlebnisse und Emotionen zu geben.

Oft hängt eine solche Haltung mit einem großen Ziel, einem grandiosen Traum oder einem klassischen Szenario vom „Erfolg“ zusammen. Der Erfolg liegt dabei meistens noch in weiter Ferne und wurde noch nicht erreicht. Es heißt nicht, dass wir in den Modus „es eines Tages wird alles besser sein“ verfallen. Glücklich dürfen wir uns allerdings erst dann fühlen, wenn bestimmte Ziele erreicht wurden. Es ist unmöglich glücklich zu sein, weil man noch nicht genug gebildet, reich oder schön ist, noch kein großes Geschäft aufgebaut oder eine perfekte Familie gegründet hat. Das Glück kommt daher einfach nicht in Frage. Im Zusammenhang mit dem Krieg hört man oft solche Sätze wie „es ist gerade unpassend“ oder „wie kann man dies und jenes machen, wenn der Krieg tobt“ usw.

In der Gegenwart scheinen Emotionen Tabu zu sein — entweder ist es unangemessen, sie jetzt zu fühlen, oder es gibt keine ausreichenden Gründe dafür und wir haben sie nicht „verdient“. Die Verbindung zu sich selbst und zum eigenen Körper ist so schwach, dass die einzige Möglichkeit, sich

lebendig zu fühlen, ist zu träumen. Beispielsweise, sich in seinen Träumen nicht nur als Chef der Firma zu sehen, sondern als Besitzer des erfolgreichsten Konzerns des Landes. Es sollte nicht nur eine glückliche Familie sein, sondern ein perfekter Ehemann bzw. perfekte Ehefrau, ein schlaues Kind, das coolste Auto und ein tadelloses Haus mit einem Hund und dem schönsten Rasen in der ganzen Nachbarschaft. Es geht nicht darum, dass man sich diese Dinge nicht wünschen kann, sondern darum, ob das wirklich die Dinge sind, die einen letztendlich glücklich machen. Denn das, was man jetzt hat, wird umso mehr abgewertet, je unerreichbarer und grandioser sich solche Träume anfühlen und je mehr Zeit man mit diesen Tagträumen verbringt.

In der Realität taucht man in der Regel in eine Routine ein oder versinkt in den traurigen Gedanken, als wolle man die Zeit überbrücken und eigenes Leben vorspulen, bevor die erträumte Zukunft zur Wirklichkeit wird. Es kann jedoch sein, dass die gesteckten Ziele unrealistisch und somit unmöglich zu erreichen sind, so dass das **Leben danach** in der Gegenwart Wurzeln schlägt und die Person dann für Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte emotional gefangen hält.

Glücklicherweise ist das Syndrom des aufgeschobenen Lebens keine Krankheit oder psychische Störung — es ist lediglich ein Denkmuster, an das man sich gewöhnt hat. Es ist eine Art, wie man die Realität und sich selbst darin wahrnimmt. Der Krieg und die damit verbundene Mangel an Sicherheit sowie fehlende Stabilität fördern ein solches Denkmuster. Speziell die Ukrainer versinken gerade in Träumen von einer glücklichen Zukunft so sehr, dass die Abkopplung von der Realität und das Verbiegen sogar der einfachsten Handlungen und positiven Emotionen zu einem Problem werden — für die Arbeit, die Beziehungen oder die Alltagsbewältigung.

DAS SYNDROM DES AUFGESCHOBENEN LEBENS

Der Krieg und was bereits heute, im Hier und Jetzt, ein Sieg ist



Illustration: Kate Dorokhova

Illustration: Anastasiia Moldavan



Was ist also zu tun und wie kann man solche Herausforderungen meistern?

Man muss verstehen, dass das Syndrom des aufgeschobenen Lebens keine Strafe oder schwere Krankheit ist. Man kann seine Einstellung ändern. Als nächstes sollte man sich mit der Frage befassen, wovor dieses Syndrom eigentlich schützen soll. Welchen Gefühlen geht man aus dem Weg? Welche Erfahrungen will man vermeiden? Ein wirksames Instrument ist die sogenannte Kunst der „kleinen Schritte“. Der Sieg der Ukraine im Krieg gegen Russland ist ein großes übergeordnetes Ziel, das durch viele kleine Schritte erreicht wird. Wenn man schon das Leben aufschiebt, weil auf den Sieg gewartet wird, dann kann zumindest jeder Schritt im Hier und Jetzt mindestens mit einem Lächeln belohnt werden.

Es ist immer sinnvoll, sich um den eigenen Körper und die eigene Psyche zu kümmern und im inneren Gleichgewicht zu bleiben. Die Selbstachtung ist eine Investition in die Zukunft, in der die Träume wahr werden und in der man womöglich noch mehr Energie brauchen wird, als beim Warten. Gleichzeitig wird man durch Achtsamkeit geerdet und kehrt zu Hier und Jetzt zurück. Es ist auch wertvoll, einen Sinn in dem zu finden, was im eigenen Umfeld geschieht, auch wenn es schwer zu akzeptieren ist. In diesem Zusammenhang bin ich sehr beeindruckt von der existentiellen Psychologie (meine große Liebe in der Psychotherapie, zusammen mit der analytischen Richtung, in der ich arbeite). Im Prozess der Therapie geht es darum, Sinn und Werte zu schaffen, die zur Resilienz in schwierigen Lebensumständen und zum persönlichen Wachstum beitragen. Das führt zu guten und vor allem langfristigen Ergebnissen.

Wir werden immer Zeit haben, unser Leben auf Eis zu legen. Aber gerade jetzt, in diesen unsicheren und sehr schweren Zeit, es zu leben und in vollen Zügen zu genießen, ist eine wahre Kunst und ein Zeichen der Geistesstärke. Und das Leben im Hier und Jetzt anzufangen, ist bereits ein Sieg - ein persönlicher, aber ein bedeutender ■



*Text: Liudmyla Romaniuk,
praktizierte Psychotherapeutin, European School of Psychology
Aus dem Ukrainischen von Ilona Gerlach*

ДЛЯ ВСІХ ТИХ, КОМУ ЗАРАЗ НЕЛЕГКО

Марина – це жінка, яка уособлює всіх тих жінок, з якими я познайомилась за останні місяці. Всіх тих, хто змушений був виїхати з країни, розлучитися з рідними, почати з нуля. Я не кажу, що описане тут, допоможе усім, та я знаю, що воно вже допомогло багатьом.

Авторка: Світлана Коржавіна



Марина приїхала до Німеччини кілька місяців після початку повномасштабної війни. Приїхала з маленькою донькою, залишивши в Україні все рідне та знайоме. Перші місяці були жахом. Зранку вона піклувалась про доньку, йшла на мовні курси, пообіді готувала їсти, билась над бюрократичними листами від місцевого центру зайнятості (Kreistjobcenter), прибирала в хаті, ввечері читала новини, говорила з рідними, вночі плакала, довго не могла заснути, щогодини прокидалась, слухала як калатало серце. З часом стало децю краще, та Марина ніби завмерла в стані невідомості, виснаженості, безсоння. Просто жити далі як раніше не виходило, потрібно було щось робити.

Перш за все їй допомогли курси, оскільки вони повернули в життя структуру. Марина точно знала, чим вона буде займатися завтра. Вона почала вести планер, як робили знайомі німці, й записувати туди розклад на день. Планувала все: не тільки справи, але й різні приємні речі, як от подивитись фільм чи поліпити з пластиліну з донечкою. Але думки Марини весь час концентрувались на тривогах, радість ніби цілком зникла з життя. Тож Марина почала примушувати себе свідомо шукати щось хороше. Щовечора вона записувала в зошит усі приємні речі, які трапились з нею цього дня: іноді це було якесь досягнення, іноді хороша новина з України чи приємно проведений час з донечкою, часом гарний фільм чи красивий птах, що пролетів повз вікно.

Все в Німеччині було для Марини незнайомим, все давалось тяжко і підчас не виходило. Часом вона почувала себе так, ніби вона взагалі нічого не вміла: хотілось просто заховатись у куточок і плакати. І Марина ховалась і плакала, дозволяла собі прожити цю емоцію, хоч як гірко б не було. А потім брала до рук зошита і намагалась згадати, що у неї виходило добре і з чим вона вже впоралась. Це допомагало повернути віру в себе.

Марина була мамою, дружиною, українкою, і просто розривалась між цими ролями. Знайти час на себе видавалося не просто неможливим, але й неправильним. Як можна відпочивати й приділяти час собі, якщо цей самий час можна витратити на доньку, чоловіка чи підтримку України? Так думала Марина, доки не вигоріла та не опинилась в ліжку, без сил, з виснажливою застудою і бажанням просто здатися. Тоді вона раптом зрозуміла, що виділяти час на себе і відпочивати – це один з найважливіших аспектів підтримки інших. Адже якщо вона потурбується про себе, то матиме сили й для турботи про інших. Тож вона почала робити щось для себе: виходити гуляти в парк, пити каву на одинці з собою, малювати, вишивати.

Усі ці зміни не перетворили життя Марини чарівним чином на казку, та вони допомагають їй у щоденній рутині боротися далі, вірити й навіть час від часу знову відчувати радість життя ■



Illustration: Kate Dorokhova



FÜR ALLE, DIE ES GERADE NICHT SO EINFACH HABEN

Maryna ist die Verkörperung aller Frauen, die ich in den letzten Monaten kennengelernt habe. Von allen denen, die gezwungen wurden, das Heimatland zu verlassen, sich von den Liebsten zu verabschieden und von Null anzufangen. Ich behaupte nicht, dass die hier aufgeführten Aspekte allen helfen werden, aber ich weiß, dass sie schon vielen geholfen haben.

Von Svitlana Korzhavina



Maryna kam nach Deutschland ein paar Monate nachdem Russland den vollumfänglichen Krieg gegen die Ukraine angefangen hat. Sie verließ in der Ukraine alles, was sie kannte und nahm nur ihre kleine Tochter mit. Die ersten Monate waren schrecklich. Morgens kümmerte sich Maryna um die Tochter, ging danach zu den Sprachkursen, bereitete später das Mittagessen, kämpfte mit den bürokratischen Briefen vom Kreislager und räumte auf. Abends las sie Nachrichten aus der Ukraine, telefonierte mit der Familie und nachts weinte sie, konnte lange nicht einschlafen, wachte jede Stunde auf und hörte zu, wie schnell ihr Herz schlug. Es wurde etwas besser mit der Zeit, aber es war nicht genug und Maryna musste etwas ändern.

Erste Hilfe waren die Sprachkurse, denn sie brachten die Alltagsstruktur zurück und Maryna wusste ganz genau, womit sie sich morgen um diese oder jene Uhrzeit beschäftigen wird. Nicht nur die Kurse gehörten zur Alltagsplanung, sondern auch schöne Sachen, wie Zeit mit der Tochter. Außerdem versuchte Maryna die Nachrichtenzeit zu begrenzen und las jetzt Nachrichten nur eine halbe Stunde am Tag zu einer bestimmten Uhrzeit. Sie versuchte auch, kleine positive Sachen in jedem Tag zu finden, auch wenn es ihr sehr schwerfiel.

Alles in Deutschland war für Maryna unbekannt und manchmal hatte sie das Gefühl, sie wäre komplett unfähig und könnte gar nichts.

Dann erlaubte Maryna es sich zu weinen und die Emotionen zu spüren, die ihren Körper in dem Moment überfüllten. Danach nahm sie einen Notizblock in die Hand und versuchte, sich an all die Sachen zu erinnern, die sie schon geschafft hat und in denen sie gut ist. Das half den Glauben an sich zurückzugewinnen.

Maryna hatte viele Rollen: sie war Mutter, Ehefrau, Ukrainerin. Und es war schwer allen Rollen gerecht zu werden. Nicht nur konnte sie keine Zeit für sich finden, sondern auch fühlte es sich falsch an, es zu versuchen. Denn jede Minute konnte dafür benutzt werden, um sich um die anderen zu kümmern und anderen zu helfen. So dachte Maryna, bis sie eines Tages mit einer schweren Erkältung im Bett landete und das einzige, woran sie denken konnte, war aufzugeben. Dann verstand sie, dass Zeit für sich zu nehmen und sich um sich selbst zu kümmern einer der wichtigsten Aspekte der Unterstützung ist. Denn nur dann kann sie für andere da sein und sie unterstützen, wenn sie selbst Kraft und Ressourcen hat. Deswegen fing Maryna an, etwas für sich zu tun: sie ging in den Park, malte, stickte und viel mehr.

Alle diese Veränderungen machen das Leben von Maryna keineswegs zu einem Märchen, aber sie helfen ihr, ihren Alltag zu bewältigen, weiter zu kämpfen, hoffen und ab und zu sogar wieder Freude im Leben zu haben ■

Останні пів року я працюю як сімейна лікарка у місті Дрезден.

Серед моїх пацієнтів багато українців.

Сьогодні, наприклад, прийшла молода жінка.

Скажімо, Пані К.

Скарг нема, просто записатися прийшла, почекала 5 годин у черзі, просто щоб знати, що є сімейний лікар, якщо що.

Поки я збирала вегетативний анамнез, з'ясувалося, що у неї безсоння, нема апетиту, лабільний настрій і хронічний цистит.

«Та це хіба скарги, – каже пані К., – ситі, вдома тепло, ніде не бахає».

Так, у неї всі кінцівки на місці, вона не спить в окопі й навіть минулого тижня їздила до Львова з дитиною, щоб зустрітися там з чоловіком.

Через це й цистит.

Як казав наш викладач з урології – «цистит закоханих».

«Та мій цистит – це ж проблеми білих людей, я морс з журавлини зробила, так пройде, та й взагалі мені навіть приємно, це запалення – ніби як згадка».

Знецінювати свій біль – поширена тенденція, тому що у всеукраїнському рейтингу болю кожен день оновлюються показники. Але біль – це суб'єктивно і якщо в когось болить, скажімо, ніготь, то він болить незалежно від того, наскільки краще чи гірше іншим.

Інша жінка, Пані Л., сьогодні запитала, чи можу я виписати антидепресанти. Бо вино – це дорого, а вона втомилася постійно плакати.

«Коли ви в останній раз відчували радість? – спитала я – при яких обставинах?»

«Ми з донькою були у Діснейленді, – відповіла пані Л, – ви не подумайте, це ми лоукостом летіли, я у сусідки прибирала, відклала трохи грошей», – чомусь почала виправдовуватися вона, – «на день народження полетіли, увесь час каталися і сміялися, добре було, ну але радіти...»

«Але що?»

«Та це у травні ми їздили, ще до того, як повернули Херсон, всі наші у Миколаєві, води немає, бомблять, а ми у Діснейленді...»

«Ви відчуваєте провину за те, що радієте життю?» – запитала я.

Але не її, себе.

Бо Пані Л. не єдина.

Нещодавно я вперше за довгий час пішла до галереї. Я здивувалася своєму здивуванню, тому що вже й забула, як робити щось просто так, оскільки це приносить радість.

І тоді я зрозуміла.

Нема ніяких «не на часі».

Війна – це навпаки вдалий час для того, щоб перетворювати «Guilty pleasure» на маніфест. Перетворювати на маніфест насолоду життя, будь-яку радість від малої до великої.

Протиставляти хтонічному м'ясному жаху вітальність. Хвилини рафінованого щастя годинам тривоги.

Агов, люди, чорний день настав.

Нема потреби «відкладати на потім».

Я присягаюся, даю найчеснішу, найщирішу обіцянку маленькій Ірі зі свого минулого, яка живе на базарній 102 у місті Одеса, що більше ніколи не закінчиться термін придатності в жодній коробці дорогих цукерок.

Усі будуть з'їдені.

Можна!

Якщо замість світлого майбутнього – чорний день, потрібно жити поки не настала ніч.

Чорний день настав, а значить саме час палити свічки, бо потрібно світло.

І свічки ці у кожного свої.

Байдуже, що дає сили: цигарки, тупі відоси, плетіння сіток чи інтриг, стрьомні сексуальні зв'язки або пісні дитинства, які слухаєш зі зрадницькою тугою за юністю і дещицею відрази до себе.

Байдуже це волонтерство чи нескінченні візити до лікарів, творчість чи спорт.

Байдуже це рожеве волосся, сварка в черзі з неадекватним дідьком чи відмокання в гарячій ванні.

Байдуже, допомагає валер'янка чи галоперидол, обійми з мамою чи несанкціонована закоханість.

Яка різниця, якщо це працює?

Робіть те, що наповняє, те, що дає сили.

Ця війна надовго, вже минув рік, на люті й аскетизмі вже не протриматися.

Не можна соромитися свічки, яка дає світло.

Бо світло розсіює темряву, а з мороку можна й не повернутися

Чорний день настав

Ірина Фінгерова



Колаж: Олександра Куліковська

Die dunkle Stunde

Seit einem halben Jahr arbeite ich als Hausärztin in Dresden. Unter meinen Patienten gibt es viele Ukrainer:innen. Heute kam zum Beispiel eine junge Frau. Nennen wir sie Frau K.

Sie hatte keine Beschwerden, sie ist nur gekommen, um sich als Patientin anzumelden. Sie wartete fünf Stunden in der Schlange, um sich einfach zu vergewissern, dass sie einen Hausarzt hat, für den Fall der Fälle.

Als ich ihre vegetative Anamnese aufnahm, stellte sich heraus, dass sie unter Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, labiler Stimmung und chronischer Blasenentzündung litt.

«Aber das sind nur Kleinigkeiten», sagte Frau K., «ich habe was zu essen, es ist warm bei uns zu Hause, man hört keine Schüsse».

Ja, alle ihre Gliedmaßen sind da, sie schläft nicht im Graben und ist sogar letzte Woche mit ihrem Kind nach Lwiw gefahren, um sich dort mit dem Ehemann zu treffen. Das war der Grund für ihre Blasenentzündung.

Unser Urologie-Lehrer nannte sowas «Honeymoon-Zystitis».

«Aber meine Blasenentzündung ist so ein typisches Problem, ich habe Preiselbeersaft gemacht, es wird weggehen. Es gefällt mir sogar, diese Entzündung ist wie eine Erinnerung.»

Es ist ein verbreiteter Trend, eigenen Schmerz abzuwerten, da sich die ukrainische Schmerzskala täglich aktualisiert. Aber Schmerz ist subjektiv, und wenn jemand zum Beispiel Schmerzen unter dem Nagel hat, dann tut es weh, unabhängig davon, wie viel schlimmer oder besser es in diesem Moment den Anderen geht.

Eine andere Frau, sagen wir Frau L., fragte mich heute, ob ich ihr Antidepressiva verschreiben könnte. Denn Wein wäre zu teuer und sie ist erschöpft vom ständigen Weinen.

«Wann haben Sie das letzte Mal Freude gefühlt?», fragte ich. «Unter welchen Umständen?»

«Meine Tochter und ich waren in Disneyland», antwortete Frau L. «Wir sind mit Low Cost geflogen — Ich habe bei meiner Nachbarin geputzt, um etwas Geld zu sparen», begann sie sich aus irgendeinem Grund zu rechtfertigen. «Wir sind geflogen, um ihren 9. Geburtstag zu feiern, wir sind viele Attraktionen gefahren, haben die ganze Zeit gelacht und hatten Spaß, aber...»

«Aber was?»

«Aber wir sind im Mai geflogen, bevor Kherson befreit wurde, unsere ganze Familie ist in Mykolajiw, es gibt dort kein Wasser, es wird ständig bombardiert, und wir sind in Disneyland...»

«Fühlen Sie sich schuldig, weil Sie das Leben genießen?», fragte ich.

Aber nicht sie, mich selbst.

ist da

Iryna Fingerova

Denn Frau L. ist nicht die Einzige.

Kürzlich besuchte ich zum ersten Mal seit langer Zeit eine Galerie. Ich war überrascht, denn ich hatte vergessen, wie man etwas nur zum Spaß macht, weil es einem Freude bereitet. Und dann wurde es mir klar.

So etwas wie «Es ist gerade unpassend» gibt es nicht.

Im Gegenteil, Krieg ist ein guter Zeitpunkt, um «Guilty pleasure» in ein Manifest zu verwandeln. Die Freude am Leben, jede Freude von klein bis groß, in ein Manifest zu verwandeln.

Dem chthonischen Fleischhorror die Vitalität entgegenzusetzen. Den Angststunden — die Minuten puren Glücks.

Leute, die dunkle Stunde ist da!

Es gibt keinen Grund, etwas auf später zu verschieben.

Ich schwöre, ich gebe mir, der kleinen Ira aus meiner Vergangenheit, die in Bazarnaya 102 in Odesa wohnte, das ehrlichste und aufrichtigste Versprechen, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum bei teuren Pralinen nie überschritten wird. Denn sie werden alle aufgegessen.

Wenn die Zukunftsperspektive die Dunkelheit und nicht das Licht bringt, muss man leben, solange die Nacht nicht angebrochen ist.

Die dunkle Stunde ist gekommen, das heißt, es ist Zeit, die Kerzen anzuzünden, denn es wird Licht benötigt.

Und jeder hat seine eigenen Kerzen.

Es spielt keine Rolle, was einem Kraft gibt: Zigaretten, blöde Videos, den Stahl oder Intrigen schmieden, gruselige sexuelle Beziehungen oder Songs, die man mit verräterischer Jugendsehnsucht und einer Prise Selbsthass hört.

Egal ob ehrenamtliches Engagement oder endlose Arztbesuche, Kunst oder Sport.

Egal ob rosa Haare, ein absurder Streit oder ein heißes Bad.

Egal ob Baldrian oder Haloperidol, Umarmungen mit Mama oder verbotene Liebe.

Welchen Unterschied macht es, wenn es funktioniert?

Man muss das tun, was Kraft gibt.

Dieser Krieg wird lange dauern, er dauert schon seit einem Jahr, und von Wut und Askese wird man nicht satt.

Man kann sich nicht für eine Kerze schämen, die Licht spendet.

Denn das Licht vertreibt die Dunkelheit, aus der man nicht immer zurückkommt ■



Collage: Oleksandra Kulikovska



Das StadtPalais – Museum für Stuttgart startet in das Jahr 2023 mit dem „FemPalais – Festival der Frauen“. Ab dem 4. März 2023 sind alle Ausstellungen, Veranstaltungen und Formate ausschließlich von Frauen konzipiert und sind inhaltlich den Stuttgarter Frauen aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gewidmet. Darunter auch Art Journaling Workshops für geflüchtete ukrainische Kinder und Familien, geleitet von unserer Chefredakteurin Kseniya Fuchs.

Das gesamte StadtPalais – Museum für Stuttgart verwandelt sich im Frühjahr 2023 für sechs Monate in das „FemPalais – Festival der Frauen“. Mit einem multiperspektivischen und intersektionalen Ansatz macht das Festival die Frauen* sichtbar, welche die Geschichte der Stadt Stuttgart und über den Kessel hinaus in der Vergangenheit geprägt haben und die Stadt in Gegenwart und Zukunft mitgestalten. Es entsteht ein Festival, das möglichst viele Mädchen* und Frauen* mit ihren Söhnen*, Brüdern* und Vätern* zu einem Besuch anregen und begeistern soll.

Die große Sonderausstellung „Stadt voller Frauen“ stellt die Geschichte historischer Stuttgarterinnen* wie Clara Zetkin und Else Kienle vor, die beispiellos neue Wege in Politik, Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft beschritten haben, deren Engagement über die Grenzen Stuttgarter hinaus für gesellschaftlichen Wandel sorgte und deren Wirken bis in die heutige Zeit reicht. Dabei entsteht ein Bild, das fast zwei Jahrhunderte Emanzipations- und Frauengeschichte umfasst. Im zweiten Ausstellungsbereich befindet sich eine Ausstellung zu Paula Straus, einer in Stuttgart geborenen jüdischen Goldschmiedin, die 1943 im Konzentrationslager Auschwitz ermordet wurde. In der Gallery wird ein Interaktionsraum inspiriert von Virginia Woolfs „A Room Of One's Own“ eingerichtet. Besucher*innen können hier Literatur von weiblichen Stuttgarter Schriftstellerinnen lesen und selbst schreiben. Im Salon Sophie wird es über den Ausstellungszeitraum hinweg drei sich abwechselnde Ausstellungen geben, welche die Perspektive von Stuttgarter Frauen heute zeigen. In der multimedialen Ausstellung „Wenn wir die Masken fallen lassen“ wird ab März mithilfe von alltäglichen Artefakten und dem Einfangen von individuellen Geschichten den Besucher*innen ein direkter Zugang zu afrodiasporischen Lebensrealitäten und Biografien eröffnet. Ab Mai findet das künstlerisch-aktivistische Ausstellungs- und Veranstaltungsprogramm „Mothers*, Warriors, and Poets: Fürsorge als Widerstand“ im Salon Sophie statt. Dieses Programm setzt sich mit un(ter)bezahlte Sorgearbeit, die meistens von Frauen* – insbesondere Müttern* – geleistet wird, auseinander. Die letzte Ausstellung im Salon Sophie versucht ab Juli die Fragen zu beantworten: Warum Queerfeminismus? Was geht in Stuttgart aktuell zu queeren und feministischen Themen? Und In welcher Stadt wollen wir leben? Im Museumsgarten wird ein künstlerischer Beitrag zum Thema „Öffentliche Orte im Kontext von Stuttgarter Frauen“ zu sehen sein, initiiert vom Fachbereich „Kunst im öffentlichen Raum“.

Bildnachweis: © StadtPalais,
Grafik: Malena Kronschnabl.

Das Festival nimmt sich jedoch selbst nicht zu ernst. Es soll nicht belehrend oder dogmatisch auftreten. Es soll überraschen, Spaß machen, unterhaltsam sein und gleichzeitig (eine) neue und bisher nicht sichtbare Geschichte(n) der Stadt Stuttgart aufzeigen.

Begleitend zu den Ausstellungen finden zahlreiche Veranstaltungen, Konzerte, Podiumsdiskussionen und Führungen statt. Darunter auch Art Journaling Workshops für Geflüchtete aus der Ukraine. Zusammen mit Kseniya Fuchs werden die Teilnehmer:innen anhand verschiedener Materialien und mit grenzenlosem Experimentieren Art Journals bzw. kreative Tagebücher erstellen, um sich selbst und die Welt um sich herum besser zu verstehen – denn Kunst kann heilen und glücklich machen.

FemPalais, Festival der Frauen*
04.03.2023. bis 10.09.2023,
StadtPalais – Museum für Stuttgart.

Die Formulierung mit Sternchen wird als einschließende (und nicht als ausschließende) Form genutzt. Das Sternchen bezieht u.a. Inter, Non-Binary, Trans und agender Personen mit ein.

FEMPALAIS
FESTIVAL — DER — FRAUEN*
4. MÄR.
— 10. SEPT. 2023



StadtPalais розпочинає 2023 рік з Фестивалю жінок „FemPalais“. З 4 березня тут відбудуться виставки та заходи, які були розроблені виключно жінками та присвячені жінкам з регіону. Серед них й майстер-класи з артжурналювання для українських дітей та сімей під керівництвом нашої головної редакторки Ксенії.

Навесні цього року весь штутгартський StadtPalais перетворюється на «FemPalais – Фестиваль жінок». Завдяки мультиперспективному та міжсекційному підходу фестиваль висвітлює жінок, які сформували історію Штутгарту та які допомагають формувати місто сьогодні та у майбутньому. Так, наприклад, виставка «Місто, повне жінок» представляє історії Клари Цеткін та Ельзи Кінле, які проклали нові шляхи в політиці, науці, культурі та суспільстві та здійснили вагомі соціальні зміни. У другій виставковій зоні – інсталяція, присвячена Паулі Штраус, єврейській ювелірці, яка народилася у Штутгарті й була вбита в концтаборі Аушвіц у 1943 році.

Галерея палацу перетворюється на простір взаємодії за мотивами твору Вірджинії Вульф «Власна кімната». Тут відвідувачі можуть читати літературу штутгартських письменниць та створювати свої власні тексти. Салон „Софі“ репрезентує у трьох виставкових проєктах перспективи жінок у Штутгарті сьогодні. У березні мультимедійна виставка «Коли ми скидаємо маски» за допомогою повсякденних артефактів та історій надасть відвідувачам прямий доступ до життєвих реалій та біографій африканської діаспори. В травні мистецько-активістська виставка «Матері, воїни та поети: турбота як опір» висвітлить проблему неоплачуваної роботи по догляду, яку переважно виконують жінки, особливо матері. Остання виставка, яка проходитиме в липні, буде присвячена квір-фемінізму.

Фестиваль не має за мету бути академічним чи догматичним. Він має дивувати, бути веселим, розважальним і водночас показувати нову та раніше не бачену історію міста Штутгарт.

Виставки супроводжуються численними подіями, концертами, панельними дискусіями та екскурсіями. У тому числі майстер-класами по створенню мистецьких щоденників для переселенців з України. Разом із Ксенією Фукс учасники за допомогою різноманітних матеріалів та безмежних експериментів створюватимуть артжурнали чи творчі щоденники, щоб краще зрозуміти себе та навколишній світ – адже мистецтво може лікувати та робити щасливими.

Die Ausstellung „SMS aus Mariupol“ wurde im Stadtpalais Stuttgart vom 20. Dezember bis zum 5. Januar präsentiert und hat eine große Resonanz gewonnen. Durch mehr als 35 Fotografien der renommierten Fotojournalisten Evgeniy Maloletka und Mstyslav Chernov und SMS einer Mutter an ihren Sohn wurde die persönliche Geschichte der Familie Koptsev und der ganzen belagerten Stadt in Form eines Tagebuches erzählt.



Stadtpalais

UKRAINIAN ASSOCIATION OF PROFESSIONAL PHOTOGRAPHERS UAPP

INNOVATIONSFONDS KUNST BADEN-WÜRTTEMBERG



Jeder, der Nachrichten schaut oder hört, kennt die ukrainische Hafenstadt namens Mariupol, welche unerträglich düstere Zeiten hinter sich hat, wobei diese noch nicht vorbei sind: Die belagerte Stadt liegt in Trümmern, Hunderttausende Menschen sind obdachlos und auf der Flucht. Im Fokus der Ausstellung steht die persönliche Geschichte der Familie Koptsev. Oleg Koptsev, 20, Student an der Universität Kharkiv. In den ersten Tagen der russischen Invasion wurde Oleh aus Kharkiv nach Lwiw evakuiert. Seine Eltern wurden jedoch in Mariupol eingekesselt und konnten die Stadt nicht verlassen. Von 4. bis 17. März versteckten sie sich vor dem Beschuss im Keller. Seit den ersten Kriegstagen hatten alle Einwohner Mariupols weder Internet- noch Mobilfunkempfang. Später wurden sie vom Stromnetz abgeschnitten und ohne Gas, Heizung und Wasser zurückgelassen. Liliia Koptseva, 47, hat ihrem Sohn SMS geschrieben, in dem sie, wie in einem Tagebuch, ihr Leben unter ständigem Bombardement beschrieb.



Durch die Ausstellung wollte das Ukrainische Atelier für Kultur & Sport e. V. die Gesellschaft an die Ereignisse in Mariupol nochmals erinnern und dafür sensibilisieren, dass die Stadt noch nicht aufgegeben ist, auch wenn sie sich aktuell unter der russischen Besatzung befindet. Am Eröffnungstag lud das Vorstandsmitglied Afina Albrecht, die in Mariupol geboren wurde und dort aufgewachsen ist, die Besucher der Ausstellung ein, den Verarbeitungsprozess zu starten. Es wurde der Film „Mariupolis 2“ gezeigt, vom litauischen Filmemacher Mantas Kvedaravicius, der durch den brutalen Angriff Russlands letztes Jahres in Mariupol gestorben ist. Im Rahmen der Abschlussveranstaltung wurde eine literarische Podiumsdiskussion mit der Gelblau-Chef-Redaktion organisiert, die das Bewusstsein der Gesellschaft zu den Themen von Kriegstraumata und Mental Health sensibilisierte und betonte, wie wichtig es ist, über die Traumata zu sprechen. Gezeigt wurden außerdem die Kurzfilme über die Stadt Mariupol. Vier davon kamen von der Kunstplattform TU, drei - von Yuliia Hontaruk von der Plattform Babylon13 und einer - von Sofia Melnyk, Alumni der Filmakademie in Ludwigsburg. Sie erzählten Alltagsgeschichten, Zukunfts- und Vergangenheitsträume sowie Kriegswirklichkeiten.



Das internationale Musikprojekt „SUN“ mit der Sängerin Ksenia Ivanova, die in Mariupol geboren wurde und bereits seit längerer Zeit in Stuttgart lebt, eröffnete und schloss die Veranstaltungen ab.

Täglich während des gesamten Präsentationszeitraums war die Location mit zahlreichen Besuchern gefüllt.

Das Projekt wurde durch den Innovationsfonds Kunst des Ministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg gefördert.



З 20 грудня по 5 січня в StadtPalais Stuttgart, Українське ательє культури та спорту презентувала фотошоденник з окупованого Маріуполя під назвою «SMS із Маріуполя». Через понад 35 фотографій відомих фотожурналістів Євгена Малолетка та Мстислава Чернова та смс-повідомлення від матері синові у формі щоденника розказана як особиста історія родини Копцевих, так і всього блокадного міста.



Кожен, хто дивиться чи слухає новини за кордоном, знає про український порт Маріуполь, який переживає нестерпно темні часи: місто лежить в руїнах, сотні тисяч людей залишилися без даху над головою або життя. Експозиція присвячена особистій історії родини Копцевих. Олег Копцев, 20 років, студент Харківського університету. У перші дні російського вторгнення Олега евакуювали з Харкова до Львова. Проте його батьки були змушені залишитися у Маріуполі. З 4 по 17 березня батьки переховувалися від обстрілів у підвалі. З перших днів війни всі жителі Маріуполя не мали інтернету та мобільного зв'язку. Згодом їх відключили від електромережі та залишили без газу, опалення та води. 47-річна Лілія Копцева писала синові повідомлення, описуючи, як у щоденнику, своє життя під постійними бомбардуваннями.



У день відкриття виставки організатори показали фільм «Маріуполіс 2» литовського режисера Мантаса Кведаравічюса, який трагічно загинув у Маріуполі під час жорстокої атаки росії на початку минулого року. У рамках фінісажу відбулася літературна панельна дискусія з нашою редакцією, яка привернула увагу суспільства до проблем воєнних травм та психічного здоров'я. Також було показано короткометражні фільми про місто Маріуполь від мистецької платформи TU, Юлії Гонтарук з платформи Babylon13 та Софії Мельник, випускниці Кіноакадемії в Людвігсбурзі. Вони розповідали побутові історії, мрії про майбутнє та минуле, а також реалії війни. Обидва заходи супроводжував міжнародний музичний проект «SUN» зі співачкою Ксенією Івановою, яка народилася в Маріуполі та вже тривалий час проживає у Штутгарті.

Проект фінансувався Фондом інновацій у мистецтві Міністерства науки, досліджень і мистецтва землі Баден-Вюртемберг.

Fotocredits:
Alexander Daudrich,
Anton Avdieiev

„Вперше війна торкнулася мене особисто“ — сказала режисерка фільму „Синдром Гамлета“ Ельвіра Невєра під час прем'єри у Гамбурзі.

А я вперше після 24-го лютого минулого року почала ридати. Нарешті прорвалися сльози, які весь рік стримувалися в грудях, хоча плакати до повномасштабного вторгнення росії я любила. Як і сміятися. Та все змінилося.

Я не відчувала ненависті, не мала прагнення помститися, я взагалі нічого не відчувала. Психіатрія називає такий стан „алекситимією“ (від грец. *α* — заперечення, *lexis* — слово, *thyme* — почуття) — нездатність описати чи зрозуміти свої почуття та емоції. Я навіть сні перестала бачити, ніби вмерла і продовжувала жити водночас. Саме тому документальна стрічка „Синдром Гамлета“ прорвала моє емоційне оніміння від війни і я вперше я відчула себе у своєму часі, тобто там, де він зупинився, коли у 2014 році почалася війна. Нарешті з екрана зі мною говорили моєю мовою.

Режисери фільму Ельвіра Невєра та Пьотр Росоловський розказали історії п'яти українців, яких в пресі називають „нове обличчя української генерації“. Ці п'ятеро молодих жінок та чоловіків беруть участь в незвичній театральній постановці, протягом якої намагаються розкрити власні історії після Революції гідності — історію про донецький аеропорт, про революцію і мистецтво, про жінку і війну, про схід і захід, про те, як бути геєм у Донецьку та жінкою в українській армії.

КІНО І СЛЬОЗИ

РЕЦЕНЗІЯ НА ФІЛЬМ „СИНДРОМ ГАМЛЕТА“



Yuliia Marushko, Fotocredits: Lars Krüger

Я сиділа і не витирала сльози, які змішувалися зі сміхом, та вбирала в себе співзвучні слова з історій, як от: „Я не хочу жити в країні, де потрібні герої“, „Рана і рубець — треба знати, що торкаєш“. Взявши дилему Гамлета, режисери стрічки показали точний портрет молодого покоління українців. Тільки слово „молоде“ тут недоречно. Радше мудре. Покоління, якому довелося швидко подорослішати. Занадто рано. Покоління, яке змінювало і змінює країну з акцентом одвічного питання Гамлета „Бути! Але як?“ і закадрового німого питання від тих, хто вже ніколи не зможе поставити його у житті.

Після фінальних титрів глядачам показали коротке відеозвернення одного із героїв. Відео знято у місті Бахмут, коли дерева були ще зелені. Він звертався до людей у всьому світі та просив не мовчати.

Троє з п'яти акторів „Синдром Гамлета“ зараз на війні ■

„Das ist das erste Mal, dass der Krieg mich persönlich berührt“, sagte Elvira Nevera, die Regisseurin von „Das Hamlet Syndrom“, bei der Premiere in Hamburg.

Und ich konnte zum ersten Mal seit dem 24. Februar letzten Jahres weinen. Endlich brachen die Tränen durch, die ich ein ganzes Jahr lang in meiner Brust zurückgehalten habe, obwohl ich vor der russischen Invasion gerne mal geweint habe. Wie auch gelacht. Aber alles hat sich verändert.

Ich fühlte keinen Hass, ich hatte kein Verlangen nach Rache, ich fühlte überhaupt nichts mehr.

Die Psychiatrie nennt diesen Zustand „Alexithymie“ (aus dem Griechischen *a* — Negation, *lexis* — Wort, *thyme* — Gefühl) — die Unfähigkeit, die eigenen Gefühle und Emotionen zu beschreiben oder zu verstehen.

Ich hörte sogar auf zu träumen, als ob ich gestorben wäre und gleichzeitig weiterlebte. Deshalb durchbrach die Dokumentation „Das Hamlet Syndrom“ meine vom Krieg verursachte emotionale Erstarrung, und ich fand mich dort wieder, wo die Zeit für mich stehen geblieben ist — als der Krieg in 2014 ausbrach. Endlich sprach die Leinwand in meiner Sprache zu mir.

Die Regisseure Elvira Nevera und Pjotr Rosolovsky erzählen die Geschichte von fünf Ukrainern, die in der Presse als „das neue Gesicht der ukrainischen Generation“ bezeichnet werden. Diese fünf junge Frauen und Männer nehmen an einer ungewöhnlichen Theateraufführung teil, in der sie versuchen, ihre eigenen Geschichten nach der „Revolution der Würde“ (Maidan-Revolution) zu erzählen — die Geschichte des Donezker Flughafens, die Geschichte von Revolution und Kunst, von Frauen und Krieg, von Ost und West, vom Schwulsein in Donezk und von einer Frau in der ukrainischen Armee.



Fotocredits: Elwira Niewiera

DAS KINO UND MEINE TRÄNEN

REVIEW VON „DAS HAMLET SYNDROM“

Ich saß da, konnte die Tränen nicht wegwischen, die sich mit Lachen mischten, und nahm die Worte aus den Geschichten auf, die bei mir Widerhall fanden, wie zum Beispiel: „Ich will nicht in einem Land leben, in dem Helden gebraucht werden“, „Eine Wunde und eine Narbe — man muss wissen, was man anfasst“. Indem sie Hamlets Dilemma aufgreifen, haben die Regisseure des Films ein genaues Porträt der jungen Generation der Ukraine gezeigt. Nur das Wort „jung“ ist hier unpassend. Vielmehr ist es weise. Eine Generation, die schnell erwachsen werden musste. Zu schnell. Eine Generation, die das Land bereits verändert hat und weiter verändert, mit dem Nachdruck von Hamlets ewiger Frage „Sein! Aber wie?“ und der stummen Frage aus dem Hintergrund von denen, die sie nicht mehr in ihrem Leben stellen können.

Nach dem Abspann wurde dem Publikum eine kurze Videobotschaft von einem der Charaktere gezeigt. Das Video wurde in der Stadt Bakhmut gedreht, als die Bäume noch grün waren. Er wandte sich an die Menschen auf der ganzen Welt und bat sie, nicht zu schweigen.

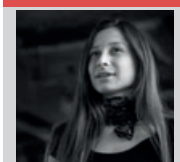
Drei der fünf Schauspieler vom „Das Hamlet Syndrom“ befinden sich derzeit an der Front ■

Aus dem Ukrainischen von Ganna Gerschuni

Огляд літератури



Астрід Ліндгрєн

Iryna
Kupchynska

ЩОДЕННИКИ ВОЄННОГО ЧАСУ 1939-1945

„Щоденники воєнного часу 1939-1945“ вперше були видані у 2015 році у Швеції. (прим. ред.: українською книга вийшла у перекладі Дениса Суворова у видавництві Larus у 2017 році). До цього 17 шкіряних нотатників лежали у квартирі, в якій Астрід Ліндгрєн прожила 60 років: на Далагатан 46 у Стокгольмі. Донька Астрід, Карін Ньюман, яка впорядковувала видання, переписуючи округлі чіткі літери зі щоденників, у післямові пише, що думала, що всі дорослі після роботи вечорами збирають вирізки з газет та роблять записи до щоденників про війну, лише згодом зрозумівши, якою непересічною жінкою була її мати.

На той момент далека від світової слави 32-річна домогосподарка з двома дітьми записує враження та емоції, вклеюючи поруч політичні новини та мапи воєнних дій з газет. Через це оптика війни особливо життєва та жива: 1 вересня 1939 року Астрід записує як лише вчора лаяли з подругою Гітлера та не вірили, що буде війна, а уже сьогодні, хоч зазвичай не запасасться, закупила какао, чаю, мила. Всюди зчитується страх продовольчої напруги та переживання за сім'ю: хоч Астрід повсюдно вдячна за те, що Швеція не втягнута у вир війни, але взимку 41-го, коли раціон яєць стає 7-8 на особу на місяць, втіпається, що замаринувала 20 кілограмів. Водночас, хвилюється: якщо все далі триватиме так само,

то за рік буде зовсім тяжко. Ще й донька часто хворіє, а чоловік на навчаннях з підготовки резервістів. У 41 році Астрід отримує додаткове джерело достовірних свідчень про війну: починає працювати у відділі рецензування кореспонденції. Відтак швидко починає робити записи про Бухенвальд і Освенцим. Ця книга також добре показує як прогресує те, що стало у ретроспективі зовсім неприйнятним: у тому ж 41-му році у книгарні в Стокгольмі з'являється напис про заборону входу євреям, у відповідь на обурення громадськості місцева влада лише розпоряджається, щоб власник розмістив знак так, щоб його не було видно з вулиці.

Цей дуже особистий документ працює як швидкий огляд розвитку подій Другої світової війни. Як людині, що не стикалася професійно чи глибоко з історією після закінчення університету, — мені було цікаво спостерігати за динамікою рухів союзників, проводити паралелі з російсько-українською війною, нагадувати собі про інші перспективи радянських злочинів, зокрема, у Фінляндії. Або як із недовірою Астрід коментує газетну нотатку, що ймовірно, це надто антинімецька газета, адже складно повірити, що обираючи поміж німецькою окупацією чи радянською, поляки обрали б німецький режим.

Водночас, це біографічна довідка однієї із найвпливовіших дитячих письменниць: адже саме під час війни вона починає вигадувати Пешпі Довгапанчоу: скажену, сильну і волелюбну дівчинку, — яка веселитиме і надихатиме мільйони дітей і дорослих десятиліття потому. У цей час розгортається особиста драма Ліндгрєн, яку вона не називає, але уважний читач вловить натяки та відчусь як складно проживає вона цей період, коли її звичний світ зусібіч руйнується. З усім тягарем знання про війну і хвилювання за близьких, вона залипається собою у тексті — розумною та дотепною сильною жінкою: „Ларс і Йоран учора почали ходити до школи танців. Танці тривають — попри невеличку світову війну“ ■

Lesetipp



Serhii Plokhyy

Ilona
Gerlach

DAS TOR EUROPAS

Wieso besitze ich als gebürtige Ukrainerin ein solches Buch? Ich muss sagen, es hat mich einfach gecatcht, dass es ein Buch mit diesem Titel auf Deutsch gibt. In der Schule habe ich sehr gut in Geschichte aufgepasst, egal ob ukrainischer oder Weltgeschichte. Umso spannender war es auf einer Seite ein modernes Buch auf Deutsch zu lesen und auf der anderen Seite auch das eigene Wissen zu rekapitulieren und vielleicht zu hinterfragen.

Ich weiß, dass die Auslegung der ukrainischen Geschichte in den ukrainischen Schulen der 90er Jahre sehr stark damit zusammenhing, welche Ansichten die Lehrer damals vertraten. War es überhaupt möglich, die Geschichte der Ukraine direkt nach dem Zusammenbruch der Sowjetischen Union neutral zu unterrichten?

Obwohl der Autor ein ukrainischer Historiker ist, erschien das Original des Buchs in New York. Und in einer Sache macht sich das besonders bemerkbar — es ist kein Schulbuch und schon gar nicht eintönig und langweilig. Bereits nach wenigen Seiten kann man sich die nächste „Terra X“-Doku vorstellen, denn es ist sehr angenehm und irgendwie unterhaltsam zu lesen. Und was Faktenbetrachtung betrifft, ist der Autor objektiv genug.



Manche gesellschaftliche Erscheinungen des späteren Mittelalters werden ihrer Romantisierung beraubt, die anderen wiederum werden auf eine nüchterne Art & Weise erklärt, die manche Ukrainer und Ukrainerinnen heute vielleicht nicht gerne hören wollen. Und diese Art der Darstellung der Informationen wird den allgemeinen Erwartungen an die Arbeit eines Historikers definitiv gerecht.

Abschließen will ich mit einem Zitat aus dem Buch: *Europa ist ein wichtiger Teil der ukrainischen Geschichte, so wie die Ukraine ein Teil der europäischen Geschichte ist!* ■



НЕВЕЛИКІ КРОКИ НА ШЛЯХУ
ДО ПОКРАЩЕННЯ МОГО
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



ЧОМУ У МЕНЕ
НЕМАЄ БАЖАННЯ
ЩОСЬ РОБИТИ?

ЧОМУ
У МЕНЕ
ПОГАНІЙ
НАСТРІЙ?



ЗАПІЗНИЛАСЯ
НА РОБОТУ

СКАСУВАЛИ
ЗУСТРІЧ З
ДРУЗЬМИ НА
ВИХІДНІ

ЗАКІНЧИЛАСЯ
КАВА



НАЧЕ
ЛЕГШЕ...



ХОДІМО
НАГОДУЮ ТЕБЕ,
ЯСЮ!

... А ПОТІМ
ПІДУ КУПЛЮ
КАВУ



Rostuchanka



UAKS e. V.
VR 722859
E-Mail: info@uaks.de
Web: www.uaks.de

Gel[[:b]]lau ist ein unabhängiges Projekt, das von jungen, engagierten und talentierten Freiwilligen kreiert wird. Wir freuen uns immer auf finanzielle Unterstützung, die den Druck der Magazine ermöglicht.

Außerdem sammeln wir als Verein auch Spenden für die Menschen in der Ukraine. Unsere regelmäßige Berichterstattung finden Sie auf unserer Facebook-Seite: www.fb.com/uaks.eV

*Wir erstellen die offiziellen Spendenbescheinigungen!
Für Spendenbescheinigung bitte um Kommentar
(Name und Adresse bei der Überweisung)*

Zahlungsempfänger

Kreissparkasse Waiblingen

BW Bank Stuttgart

PayPal

Verwendungszweck (z.B.)

UAKS e.V.

IBAN: DE 02 602 500 10 0015 1766 44

BIC: SOLADES1WBN

IBAN: DE 17 600 501 01 0002 8570 79

BIC: SOLADEST600

info@uaks.de

- **Spende für Gelblau**
- **Spende für hilfsbenötigte Menschen in der Ukraine**