

**Zeitschriftenartikel**

Begutachtet

**Koordinator\*in:**

Annita Kalpaka

HAW Hamburg, Deutschland **Redaktion**J.Georg Brandt HAW Hamburg, Deutschland **Erhalten:** 18. Februar 2026**Akzeptiert:** 25. Februar 2026**Publiziert:** 12. Mai 2026**Datenverfügbarkeit:**

Alle relevanten Daten befinden sich innerhalb der Veröffentlichung.

**Interessenskonfliktstatement:**

Die Autor:in erklärt, dass ihre Forschung ohne kommerzielle oder finanzielle Beziehungen durchgeführt wurde, die als potentielle Interessenskonflikte ausgelegt werden können.

**Lizenz:**

© Ö. D.

Dieses Werk steht unter der Lizenz Creative Commons Namensnennung 4.0 International (CC BY SA 4.0).


**Empfohlene Zitierung:**

Ö. D. (2026) *Wie nach einem Massaker humanistisch bleiben?* STANDPUNKT : SOZIAL 36 (1), 2026, *Wie über den Nahostkonflikt sprechen? – Auf der Suche nach Ansatzpunkten für das pädagogische Handeln in Handlungsfeldern Sozialer Arbeit und Bildung*, S. 1-7.

DOI: <https://doi.org/10.15460/spsoz.2026.36.1.309>

# Wie nach einem Massaker humanistisch bleiben? Eine persönliche Reflexion

**Ö. D.<sup>1\*</sup>**

1 Ö. D., Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg – HAW 

Die Autor:in ist der Koordinatorin persönlich bekannt.

**Abstract**

Der erste Satz, der mir beim Lesen von Maya Arad Yasurs Monolog „Wie man nach einem Massaker humanistisch bleibt in 17 Schritten“ in den Magen schlug, lautet: „Vergiss nicht: Auch auf der anderen Seite der Grenze gibt es Mütter“ (Arad Yasur 2023, Schritt 1). Dieser Appell ist unverschämt schlicht, beinahe banal – und stellt mich doch unweigerlich vor die Frage, wie es um meine eigene Fähigkeit steht, inmitten von Schock- und Wutwellen empathisch zu bleiben. Die begleitende Seminar-Notiz beschreibt Empathie als „fragile Haltung, insbesondere, wenn man selbst von schrecklichen Ereignissen direkt betroffen ist“. Genau in dieser Zerbrechlichkeit liegt der Ausgangspunkt meiner Reflexion.

**Schlagwörter:** Pädagogischer Alltag, pädagogisches Handeln, Verletzlichkeit, Ohnmacht, Nahostkonflikt, Ambivalenz

# Wie nach einem Massaker humanistisch bleiben?

## Eine persönliche Reflexion

Ö. D.

■

### Einleitung – Warum mich der Text unmittelbar berührt

Der erste Satz, der mir beim Lesen von Maya Arad Yasurs Monolog „Wie man nach einem Massaker humanistisch bleibt in 17 Schritten“ in den Magen schlug, lautet: „Vergiss nicht: Auch auf der anderen Seite der Grenze gibt es Mütter“ (Arad Yasur 2023, Schritt 1)<sup>1</sup>. Dieser Appell ist unerschämmt schlicht, beinahe banal – und stellt mich doch unweigerlich vor die Frage, wie es um meine eigene Fähigkeit steht, inmitten von Schock- und Wutwellen empathisch zu bleiben. Die begleitende Seminar-Notiz beschreibt Empathie als „fragile Haltung, insbesondere, wenn man selbst von schrecklichen Ereignissen direkt betroffen ist“. Genau in dieser Zerbrechlichkeit liegt der Ausgangspunkt meiner Reflexion. Anders als in einer klassischen Hausarbeit soll hier ausdrücklich meine Stimme hörbar bleiben, meine Gedanken, meine Zweifel und Erkenntnisse in der Ich-Form – eine Arbeitsform, die die Dozentin als bewusste Abkehr von scheinbar objektiver Distanz eingefordert hat. Diese Freiheit nehme ich an, weil sie gerade in der Sozialen Arbeit unvermeidlich ist: Professionelle Haltung bedeutet nicht Gefühlslosigkeit, sondern das reflektierte Zusammenspiel von Emotion und Analyse.

### 1 Zwischen Ohnmacht und Empathie: mein innerer Prozess

Seit dem 7. Oktober 2023 erlebe ich Nachrichtenkonsum als Pendel zwischen Fassungslosigkeit und Abstumpfung. Ich erkenne mich in Sapir Hellers Selbstbeschreibung wieder, wenn sie von einem Körper spricht, der „dauer-angespannt“ sei, einem Schlaf, der in zweistündigen Intervallen zerfällt, und einer Stimme, die ihre Muttersprache auf der Straße nicht mehr zu benutzen wagt (Heller 2023b). In dieser körperlichen Alarmbereitschaft wird Empathie zur Zumutung; sie ver-

<sup>1</sup> <https://www.der-theaterverlag.de/theater-heute/aktuelles-heft/artikel/zertruemmert-wie-geroell/>  
[https://www.theaterbremen.de/de\\_DE/humanistisch-bleiben-wie-das](https://www.theaterbremen.de/de_DE/humanistisch-bleiben-wie-das)  
<https://www.deutschlandfunkkultur.de/nach-dem-massaker-maya-arad-yasur-und-ihr-stueck-ueber-den-terror-der-hamas-dlf-kultur-6316614b-100.html>

langt, sich dem Schmerz der anderen auszusetzen, während der eigene kaum auszuhalten ist. Arad Yasur bringt diese Spannung in Schritt 4 ihres Textes auf den Punkt. Nach einem Telefonat mit einer Freundin, deren Angehörige ermordet wurden, beschreibt die Erzählerin das unerträgliche Bedürfnis, „zu zerschmettern, zu eliminieren“, und zugleich die schmerzhaft Einsicht, dass ein solcher Wunsch dem humanistischen Anspruch widerspricht (Arad Yasur 2023, 7 f.)<sup>2</sup>. Genau hier beginnt für mich das eigentliche Ringen: Wie kann ich meinen Affekt anerkennen, ohne ihn zum Kompass meiner Entscheidungen zu machen?

Ich erlebe dabei zwei gegensätzliche Bewegungen. Einerseits schützt mich Abstand: Medienpausen, das Ausschalten von Videos, wie es Schritt 1 empfiehlt, sind notwendig, um nicht in eine Empathie-Erschöpfung abzugleiten (Arad Yasur 2023, Schritt 1). Andererseits kann zu viel Distanz in Gleichgültigkeit umschlagen. Die Lösung liegt für mich nicht in einer ausgewogenen Mitte, sondern in einer bewussten Rhythmik von Hin- und Abwendung: Ich lasse Nähe zu, bis sie brennt, dann trete ich zurück, um handlungsfähig zu bleiben. Dieses Pendeln verstehe ich zunehmend als professionelle Kompetenz – eine Art seelische Atemtechnik, die mich zugleich schützt und verbindlich hält.

## 2 Ausgrenzung, Polarisierung und Radikalisierung

Der Monolog prangert an, wie leicht Gefühle medial radikalisiert werden. Schon die Aufforderung, keine Kriegsvideos anzuklicken, warnt vor „Kriegspornos“, die die „Rachegöttin“ im Menschen kitzeln (Arad Yasur 2023, Schritt 2)<sup>3</sup>. Mir wird klar, dass Empörung in algorithmischen Echokammern binnen Sekunden vom Mitgefühl in Hass kippen kann. In der Sozialen Arbeit begegnen wir Jugendlichen, deren radikale Memes schneller geteilt werden als sie Begriffe wie Humanismus überhaupt buchstabieren können. Mediale Radikalisierung ist deshalb nicht nur ein politisches, sondern ein psychosoziales Phänomen, das Beratung und Bildungsarbeit konsequent mitdenken müssen.

Verschärft wird der Prozess durch die Konstruktion von „zwei Seiten“. Die Seminarunterlagen betonen, wir reproduzierten solche Dichotomien, sobald wir Zielgruppen homogenisieren. Arad Yasur parodiert in Schritt 3 martialische Fernseh-Kommentatoren mit silbernen Stirnlocken, de-

---

2 Der Text ist urheberrechtlich geschützt und nicht frei verfügbar und kann deshalb hier nicht verlinkt werden. Eine Sondergenehmigung ausschließlich für die Verwendung im Seminar wurde erteilt.

Der Text stammt von der jüdisch israelischen Schriftstellerin Maya Arad Yasur und wurde kurz nach dem 7. Oktober 2023 geschrieben. Die Umsetzung als Theaterstück/Performance erfolgte durch die israelische in Deutschland lebende Regisseurin Sapir Heller.

Folgende Quellen ermöglichen einen Einblick: Hier finden sich die Aufnahme einer der ersten Aufführungen in Hebräisch mit englischen Untertiteln und eine kurze Einführung durch die Dramaturgin Maya Arad Yasur

<https://exposure.dramaisrael.org/2024/how-to-remain-a-humanist-after-a-massacre-in-17-steps/>

3 Zu Schritt 2, s. <https://www.der-theaterverlag.de/theater-heute/aktuelles-heft/artikel/zertruemmert-wie-geroell/>

ren Augen „Schwerterklingen“ blitzen lassen (Arad Yasur 2023, Schritt 3)<sup>4</sup>. Diese ikonische Überzeichnung entlarvt, wie sehr Männlichkeits- und Machtfantasien die Deutungshoheit beanspruchen. Wo Diskurse toxisch werden, verengt sich der Raum für Ambiguitäten – und genau diese Mehrdeutigkeiten sind das Rohmaterial jeder empathischen Annäherung.

Die Folge ist oft Ausgrenzungserfahrung. Heller beschreibt ein Leben im Mantel der Vorsicht, mit zusammengenähten Lippen, weil die öffentliche Rede gefährlich geworden ist (Heller 2023b).<sup>5</sup> Ausgrenzung produziert wiederum Resonanzräume für Radikalisierung: Wer sich bedroht fühlt, sucht nach einfachen Antworten und geschlossenen Gruppenidentitäten. Sozialarbeiter\*innen, die mit Betroffenen von Antisemitismus oder antimuslimischem Rassismus arbeiten, kennen diesen Mechanismus nicht nur theoretisch, sondern als Eskalationsspirale, die in jede Team-Supervision hineinragt.

### 3 Konsequenzen für die Praxis Sozialer Arbeit

Wenn Empathie so fragil ist, stellt sich die Frage, wie Soziale Arbeit mit Gruppen umgehen kann, die in diesem Konflikt persönlich oder familiär betroffen sind. Mein erster Schluss: Wir müssen Ambiguitätstoleranz systematisch fördern. Heller nennt Humanismus einen „Kampf“, was impliziert, dass er nicht durch freundliche Appelle, sondern durch Zumutungen wächst. In Gruppenangeboten bedeutet das, Räume zu schaffen, in denen widersprüchliche Gefühle gleichzeitig ausgesprochen werden dürfen. Das kann unbequem sein: Zu hören, dass eine Mutter insgeheim jeden Täter tot sehen will, verletzt unser professionelles Ethos – aber gerade das Anerkennen solcher Affekte ist Voraussetzung, um sie zu transformieren.

Ein zweiter Aspekt ist traumasensibles Arbeiten. Die Monologfigur warnt ihre Kinder vor zu vielen Informationen, um sie zu schützen (Arad Yasur 2023, Schritt 12). In Beratungssettings heißt das, dass wir Klient\*innen nicht in Ausschusssitzungen voller Trigger schicken, ohne vorher Ressourcen zu stabilisieren. Praktisch bewährt sich hier ein „Dreischritt“: Sicherer Ort, kontrollierte Medienrezeption, erst dann Dialog. Eine Teilnehmerin meines letzten Workshops beschrieb, wie sie jugendlichen Geflüchteten erlaubte, Nachrichten nur in kleinen Portionen zu schauen, um danach gemeinsam zu besprechen, was sie verstanden und gefühlt haben. Sie berichtete, dass dadurch weniger Schuld- und Schamgefühle aufkamen – ein Hinweis darauf, dass moderiertes Sehen eine Form von Selbst-Fürsorge sein kann.

---

4 Zu Schritt 3 s. Aufführung in Fußnote 2

5 „Wie einen Ausdruck finden? Kunst in Zeiten von Terror und Krieg“. Ab ca. Minute 4:25 berichtet Sapir Heller über ihre Arbeit und ab Min. 13:05 zu dem von ihr als Performance inszenierten Text von Maya Arad Yasur „Wie man nach einem Massaker humanistisch bleibt in 17 Schritten“

<https://www.berlinerfestspiele.de/reflexe-und-reflexionen/programm/2024/kalender/wie-einen-ausdruck-finden>

Drittens braucht es narrative Interventionen. Arad Yasur empfiehlt, „kleine menschliche Geschichten“ zu suchen, etwa die des Fahrradladenbesitzers, der Überlebenden Fahrräder schenkt (Arad Yasur 2023, 10)<sup>6</sup>. Solche Mikro-Narrative brechen das medial dominierende Helden-oder-Monster-Schema auf und ermöglichen Identifikation jenseits kollektiver Zuschreibungen. In der Praxis setze ich gerne biografisches Erzählen ein: Wenn eine palästinensische Jugendliche schildert, wie ihre Großmutter Oliven erntete, und ein israelischer Student von seiner Großmutter erzählt, die in den Kibbuzgärten arbeitete, entsteht ein Resonanzraum, in dem politische Fronten für einen Moment weich werden.

Schließlich ist die eigene professionelle Rolle zu reflektieren. Die Handreichung erinnert daran, dass wissenschaftliches Arbeiten „belegt, neutral, präzise“ sein soll (Department Soziale Arbeit 2022, 39). Doch in akuten Konflikten droht Neutralität zur Gleichgültigkeit zu verkommen. Ich verstehe meine Aufgabe nicht als Schiedsrichterin, sondern als Prozessbegleiterin: Ich schaffe Strukturen, in denen pluralistische Stimmen hörbar bleiben und Verrohung benannt wird. Das verlangt, Position zu beziehen, ohne Parteipropaganda zu betreiben – ein Balanceakt, der nur gelingt, wenn ich meine eigene Betroffenheit transparent mache und zugleich methodisch gerahmt halte.

#### 4 Was ich mitnehme – persönliches Fazit

Aus der Auseinandersetzung mit Text, Interviews und Seminardiskurs nehme ich drei Lehren mit. Erstens: Empathie beginnt bei der Selbst-Empathie. Der Monolog gestattet, kurz „die Humanität zu verlieren“ und sich selbst zu vergeben (Arad Yasur 2023, Schritt 13<sup>7</sup>). Dieser Gedanke befreit mich von dem Perfektionsdruck, jederzeit moralisch überlegen sein zu müssen, und eröffnet die Möglichkeit, aus Fehlern zu lernen, statt sie zu verleugnen.

Zweitens: Sprache ist Handlung. Hellers Interview macht deutlich, dass Worte entweder Hass relativieren oder Menschlichkeit stärken können. Jede Formulierung – im Beratungsgespräch, in einer Pressemitteilung, in einer Projektkonzeption – trägt Mitverantwortung dafür, ob Konfliktlinien verhärtet oder gelockert werden. Ich werde künftig genauer hinhören, wenn schnelle Urteile ausgesprochen werden, und nachfragen, welche Gefühle dahinter liegen.

---

<sup>6</sup> S. Fußnote 2 <https://exposure.dramaisrael.org/2024/how-to-remain-a-humanist-after-a-massacre-in-17-steps/>

<sup>7</sup> S. Fußnote 2

Drittens: Soziale Arbeit hat eine öffentliche Verantwortung. Der Satz „Es ist leicht, Humanist zu sein, wenn man die Ereignisse aus sicherer Entfernung beobachtet“ (Arad Yasur 2023, Schritt 15) trifft auch mich. Unsere professionelle Distanz darf nicht zur Ausrede werden, Gewalt nur zu kommentieren, anstatt solidarische Praxis zu organisieren. Konkret heißt das, Dialogformate zu initiieren, die jüdische, muslimische und andere Jugendliche gemeinsam an den Tisch holen – nicht erst, wenn die nächste Eskalation Schlagzeilen macht, sondern im Alltag, wo Vertrauen langsam wachsen kann.

Der Text endet lapidar mit „Viel Erfolg“ – kein Triumph, sondern ein Arbeitsauftrag. Ich verstehe ihn als Einladung, diesen Prozess nicht nur analytisch nachzuvollziehen, sondern mich selbst als handelndes Subjekt zu begreifen. Humanismus ist kein Etikett, das man einmal aufklebt, sondern eine Haltung, die Tag für Tag neu erarbeitet werden will.

## Literatur- und Quellenverzeichnis

Arad Yasur, Maya (2023): Wie man nach einem Massaker humanistisch bleibt in 17 Schritten. Unveröffentlichte dt. Übersetzung (Seminar-PDF).

Arad Yasur, Maya (2024): How to Remain a Humanist after a Massacre in 17 Steps. In: TDR 68(4), 129-145.

Heller, Sapir (2023a): „Ein Kampf für Menschlichkeit.“ Interview mit Anne Fritsch, 15.12.2023. <https://www.abendzeitung-muenchen.de/kultur/buehne/ein-kampf-fuer-menschlichkeit-art-947186>

Heller, Sapir (2023b): „Ich lebe.“ Persönliches Statement, Die Deutsche Bühne, 09. 11. 2023. <https://www.die-deutsche-buehne.de/aktuelles/ich-lebe-sapir-heller/>  
(Alle PDF/Online-Quellen zuletzt abgerufen am 21. April 2025.)

Wie einen Ausdruck finden? Kunst in Zeiten von Terror und Krieg.

<https://www.berlinerfestspiele.de/reflexe-und-reflexionen/programm/2024/kalender/wie-einen-ausdruck-finden>

Ab ca. Minute 4:25 berichtet Sapir Heller über ihre Arbeit und ab Min. 13:05 zu dem von ihr als Performance inszenierten Text von Maya Arad Yasur „Wie man nach einem Massaker humanistisch bleibt in 17 Schritten“

### **Die Autor:in**

**Ö. D.**, studiert Soziale Arbeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg – HAW.

Kontakt über:

 [annita@kalpaka.de](mailto:annita@kalpaka.de)