

PRESSEMITTEILUNG

Marianne Elliott **Mit dem Herzen einer Kriegerin**

Mut und Mitgefühl in Afghanistan



- Die bewegende Geschichte einer mutigen Frau in einem der schlimmsten Konflikte des 21. Jahrhunderts
- Spannende und zugleich ungewohnt tiefe Einblicke in den „Arbeitsalltag“ einer UN-Menschenrechtsbeauftragten im Krieg
- Wie Yoga und Meditation nicht nur im täglichen Leben, sondern auch bei großen Herausforderungen helfen können

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

„Wir können niemandem wirklich dienen, wenn wir nicht lernen, unseren eigenen Schatten zu begegnen.“

Wie würden Sie reagieren, wenn Sie in ein vom Krieg gezeichnetes Land kommen und Sie realisieren müssen, dass es eine enorme Diskrepanz zwischen dem gibt, was sich verändern muss und dem, was wirklich möglich ist? Wofür lohnt es sich zu kämpfen, wenn das Leid und die Ungerechtigkeit kein Ende zu nehmen scheinen und wie schafft man es, sich nicht selbst zu verlieren? Marianne Elliott lässt uns an ihren Erlebnissen als Mitarbeiterin der Vereinten Nationen in Afghanistan teilhaben. Ungewohnt offen zeichnet sie ein Bild, das in völligem Gegensatz zu den scheinbar „unverwundbaren“ Menschen in humanitären Arbeitsfeldern steht. Sie gewährt uns tiefe Einblicke in ihre eigenen Gefühle und den für uns unvorstellbaren Zuständen vor Ort.

Als Marianne Elliott 2006 ihr Traumjob als Menschenrechtsbeauftragte bei den Vereinten Nationen (UN) in Afghanistan angeboten wird, zögert sie keinen Moment diese Herausforderung anzunehmen. Durch ihre Erfahrungen im Gazastreifen und Ost-Timor fühlt sie sich der Aufgabe gewachsen. Doch schnell muss sie erkennen, dass nichts sie auf Afghanistan vorbereiten konnte. Kurze Zeit nach ihrer Ankunft wird einer der Stammesführer, der zugleich wichtiger Wortführer im Kampf gegen die Taliban war, ermordet. Elliott findet sich, mehr oder weniger unvorbereitet, zwischen den Fronten rivalisierender Stämme wieder und schnell wird klar, dass alle vorherigen Bemühungen, eine friedliche Lösung zu finden, gescheitert sind.

Ihre Aufgabe ist es nun Schlimmeres zu verhindern. Dabei ist sie auf ihre afghanischen Kollegen angewiesen, die sie nicht nur mit wichtigen Hintergrundinformationen versorgen, sondern sie auch als Dolmetscher unterstützen.

Als Anwältin für Menschenrechte mit Spezialisierung auf die Rechte von Frauen und Kindern in Konfliktsituationen, ist es Mariannes tägliche Arbeit Verbrechen gegen die Menschlichkeit zu untersuchen und zu dokumentieren. Neben der Aufklärung von Gewalttaten, unrechtmäßigen Verhaftungen, Gewalt gegen Frauen oder die Vertreibung von Familien, organisiert sie Workshops mit afghanischen Frauen und Männern, um die Rechte der Frauen in Afghanistan zu stärken.

„In der Praxis erweist es sich dann aber als unerwartet schwierig, den Sinn dieser Arbeit zu erkennen und die Hoffnung dabei nicht zu verlieren. Man geht schnell in der endlosen Parade menschlichen Leidens verloren und hat niemals wirklich das Gefühl, etwas zu bewegen.“

Zwar kann Elliott durch ihre Erfahrungen in Gaza mit Kriegszuständen umgehen. „Aber es ist schwierig, die heimtückische Anspannung zu beschreiben, die sich in Körper, Geist und Herz schleicht, wenn es einem verboten ist, die Straße entlangzugehen, weil die Entführungsgefahr zu groß ist.“ So sieht sie sich zunehmend am Rand ihrer Kräfte und leidet unter chronischer Schlaflosigkeit. Es fällt ihr schwer, die Eindrücke und Geschichten zu verarbeiten.

Ihre Liebesbeziehung zu ihrem US-amerikanischen Freund, den sie in Afghanistan kennengelernt hat,

beginnt unter diesen schwierigen Umständen zu bröckeln und scheidet letztendlich an unerfüllten Erwartungen.

Was ihr Halt gibt und stärkt, ist ihre tägliche Yoga- und von Pema Chödrön inspirierte Meditationspraxis, die sie mehr und mehr vertieft und weniger als Work-out, sondern als Werkzeug auf dem Weg zur Selbsterkenntnis begreift. Sie erkennt: „Je herausfordernder eine Situation ist, je tiefer wir in einer Krise stecken, desto wichtiger ist das Werkzeug, das uns dabei hilft, unser Ziel zu erreichen. Meditation, Yoga, eigentlich alle Übungen, die uns zur Selbsterkenntnis verhelfen, werden noch wichtiger, wenn der Druck von außen zunimmt.“

Elliott berichtet in ihrem Buch nicht nur über ihre Erfahrungen in einem der gefährlichsten Krisengebiete der Welt, sondern zugleich darüber, was es heißt, unter großer Belastung sein Herz und seinen Verstand zusammenzuhalten und bei sich zu bleiben. Es ist die ehrliche und bewegende Geschichte einer Frau, die für Frieden und Gerechtigkeit lebt und sogar bereit ist, ihr eigenes Leben aufs Spiel zu setzen.

ÜBER DIE AUTORIN



©Susannah Conway

Marianne Elliott aus Neuseeland ist Autorin, Menschenrechtsaktivistin und Yogalehrerin. Nach mehreren verantwortungsvollen Tätigkeiten für die UN unterrichtet sie heute vor allem Yoga und schreibt einen erfolgreichen Blog.

www.marianne-elliott.com

PRESSEKONTAKT

Maren Brand

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit

J.Kamphausen | Mediengruppe

Goldbach 2

33615 Bielefeld

Fon +49 (0)521 56052 232

Fax +49 (0)521 5605229

maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.

ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gegeben hat, steht das AURUM-Programm der J.Kamphausen Mediengruppe* für bleibende Werte und Veränderung gleichermaßen. Die Schätze der verschiedenen Weisheitstraditionen neu zu interpretieren und dem heutigen Leser in frischer und undogmatischer Art zugänglich zu machen, liegt dem Verlag besonders am Herzen.

Die Bücher in AURUM werden aus vielen tradierten Quellen - der christlichen Mystik, dem Buddhismus, alten fernöstlichen wie westlichen Lehren - gespeist und stehen hier gleichberechtigt nebeneinander. Sie möchten Inspiration für die ganz persönliche Suche, den ganz persönlichen Weg sein. Ausgehend von einer Einheit von Körper und Geist findet der interessierte Leser in AURUM neben den spirituellen Büchern auch eine Reihe von Titeln zur ganzheitlichen Gesundheit, die ihn sowohl mit chinesischer Medizin als auch mit dem indischen Ayurveda, dem Yoga und alternativen europäischen Entwicklungen wie der „Methode Dorn“ bekannt machen.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 20 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

ÜBER DAS BUCH



Marianne Elliott
Mit dem Herzen einer Kriegerin
Mut und Mitgefühl
in Afghanistan
ca. 380 Seiten
ISBN: 978-3-89901-712-0
19,95 €
Erscheinungstermin:
Mitte September

„Ein tolles Buch; eine Art ‚Eat, Pray, Love‘ in Afghanistan, bei dem es um Leben und Tod geht.“

Susan Piver (US-amerikan. Bestseller-Autorin)

J.Kamphausen | Mediengruppe

INTERVIEW MIT DER AUTORIN

Was hat Sie dazu motiviert, als Menschenrechtsbeauftragte für die Vereinten Nationen arbeiten zu wollen?

Meine Motivation, Anwältin für Menschenrechte zu werden, war es, Gerechtigkeit zu fördern, Ungerechtigkeit zu verhindern, mehr Gleichberechtigung zu schaffen, weniger Diskriminierung und Unterdrückung. Ich trat den Vereinten Nationen in der Hoffnung bei, dass mir die Zusammenarbeit mit einer größeren, einflussreicheren Organisation helfen würde, dass auch meine Arbeit mehr bewirken könnte. Ich war es leid, alle Beweise über Menschenrechtsverletzungen zu sammeln und die Berichte darüber zu erstellen, die letztendlich dann doch ignoriert wurden. Meine Hoffnung war, dass die Menschen besser zuhören müssten, handeln müssten, wenn die Berichte von der UN kamen.

Warum ausgerechnet Afghanistan als Einsatzgebiet? War es für Sie die logische Konsequenz nach dem Einsatz im Gazastreifen und in Ost-Timor?

Mein Interesse an Afghanistan kam auf, als ich einen der Beauftragten der afghanischen unabhängigen Menschenrechtskommission traf. Ich war tief beeindruckt von der Arbeit der Kommission, um Menschenrechte in einem hochbrisanten Umfeld zu fördern. Ich wollte dort arbeiten, um ihre Bemühungen zu unterstützen.

Warum haben Sie Afghanistan als so beängstigend empfunden?

Schließlich waren Sie auch im Gazastreifen mit Bombenangriffen konfrontiert.

Nun, ich hatte auch in Gaza Angst. Ich konnte nur noch nicht so gut meine eigene Angst erkennen und war auch sicher noch nicht dazu bereit, sie einzugestehen. Als ich nach Afghanistan kam, lernte ich, dass eine reale Gefahr darin liegt, unsere eigenen emotionalen Reaktionen auf Situationen, denen wir als Entwicklungshelfer ausgesetzt sind, zu verstecken oder zu leugnen. Ich glaube also, dass ich eher bereit war, über meine Angst zu reden und zu schreiben.

Was war es für ein Gefühl, in Herat die alleinige Verantwortung für das UN-Büro zu übernehmen und völlig angewiesen und ja, sogar abhängig von den afghanischen Kollegen zu sein?

Ich war zutiefst dankbar, meine afghanischen Kollegen zur Unterstützung zu haben, als ich die Leitung des Büros übernahm. In all meinen Positionen, die ich im internationalen Umfeld innehatte, war ich immer stark auf meine Kollegen vor Ort angewiesen. Ich habe von ihnen alles erfahren, was ich über den politischen, sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Kontext, in dem wir arbeiteten, wissen musste.

Erschwerend kam hinzu, dass Sie oftmals die einzige Frau waren und sich gegen Männer in einem patriarchalischen Land behaupten mussten. Haben Sie Anfeindungen aufgrund Ihres Geschlechts erlebt?

Wie ich in *Mit dem Herzen einer Kriegerin* schreibe, bin ich Sexismus in jedem Job, den ich je hatte, begegnet - und auch in vielen Aspekten meines Privatlebens. Was viele Menschen überrascht, ist aber, dass die meisten der afghanischen Männer, mit denen ich gearbeitet habe - darunter hochrangige afghanische Beamte in Militär und bei der Polizei -, sehr respektvoll gegenüber meiner Rolle und meiner Arbeit waren, und ich durch sie sehr wenig mit explizitem Sexismus konfrontiert wurde. Die Systeme und Strukturen, in denen wir arbeiteten, waren oft schon an sich sexistisch, so musste ich zum Beispiel in Polizeiwachen übernachten, wo es keinen separaten Schlafraum oder ein Badezimmer für Frauen gab. Aber die meisten offen feindseligen Kommentare, mit denen ich wegen meines Geschlechts konfrontiert war, kamen nicht von Afghanen, sondern von anderen internationalen Mitarbeitern der UN oder von den internationalen Truppen in Afghanistan.

Ihr Arbeitsumfeld ist sehr von Männern geprägt. Gab es Unterstützung von ihren Kollegen?

Im Großen und Ganzen waren meine Kollegen sehr unterstützend, aber einige unter ihnen waren es nicht. In mindestens einem Fall, den ich in *Mit dem Herzen einer Kriegerin* beschreibe, hat mich ein Kollege wegen meines Geschlechts direkt untergraben. Sexismus ist in den meisten Organisationen, in denen ich gearbeitet habe, weit verbreitet, und die Vereinten Nationen sind da keine Ausnahme. Ich sah auch mehr als eine meiner weiblichen afghanischen Kollegin-

nen, die sexistischen Beleidigungen und Schikanen ausgesetzt waren, es steht also außer Frage, dass Sexismus existierte. Gleichzeitig haben die meisten meiner männlichen afghanischen Kollegen mich und meine Arbeit sehr unterstützt.

Welche besondere Bedeutung hatte das Attentat auf Amanullah Khan für Sie persönlich und ihre Arbeit?

Beruflich bedeutete es, dass ich plötzlich verantwortlich war für das Büro der UN-Mission, als wir zunächst herausfinden mussten, was wirklich in Folge der Ermordung geschah - um einen Sinn in den vielen verschiedenen Berichten, die in den Stunden unmittelbar nach dem Angriff im Büro eintrafen, zu finden. Es bedeutete auch, dass ich im Namen der Vereinten Nationen zu den Sitzungen erscheinen musste, wo afghanische Militär- und Sicherheitskräfte darüber entschieden, was als Nächstes getan werden sollte. Meine Rolle war es, Lösungen zu finden, die die Kämpfe beenden würden, um so viele Leben wie möglich zu retten.

Persönlich hatte ich das Gefühl, der Situation nicht gewachsen zu sein - einen Job zu machen, in dem ich noch keinerlei Erfahrung hatte. Außerdem bedeutete es, mich schuldig zu fühlen. Schuld, nicht in der Lage gewesen zu sein, den Tod der vielen Kinder zu verhindern, die in den Kämpfen nach dem Attentat starben. Die Mütter dieser Kinder zu treffen, ihre Geschichten zu hören und zu wissen, dass die große und ausgedehnte Präsenz der internationalen Gemeinschaft in

Afghanistan nicht ihre Kinder hatte schützen können - damit begann ein Prozess der tiefen Befragung für mich. Ich fing an, den Wert der Arbeit, der ich mein Leben gewidmet hatte, genauso wie meinen eigenen Wert in Frage zu stellen. Es war der Beginn einer sehr schwierigen Zeit, die ich auch in *Mit dem Herzen einer Kriegerin* beschreibe. Schließlich führten mich diese Fragen zu einem neuen Verständnis der Friedenserhaltung und -konsolidierung und zu einem neuen Weg für mich. Aber zuerst musste ich mich mit den harten Fragen auseinandersetzen.

In Ihrem Buch erzählen Sie von dem mutigen Versuch, in einem kriegsgebeutelten Land, die Liebe zu leben. In schwierigen Momenten haben Sie sich Unterstützung von ihrem Freund gewünscht, doch letztendlich ist die Liebe an unerfüllten Erwartungen gescheitert. Glauben Sie, dass dies exemplarisch ist für die Liebe in unserer heutigen Gesellschaft, in der man viele Erwartungen hat, aber nicht immer darüber spricht und somit ständigen Enttäuschungen konfrontiert ist?

Das ist eine sehr interessante Frage. Ich denke, dass die gegenseitigen Erwartungen unserer Fähigkeit im Weg stehen, wirklich zu lieben, uns zu akzeptieren und so zu schätzen, wie wir sind. Ich denke, wir tun dies auch mit uns selbst - wir erwarten oft so viel von uns selbst und sind dann enttäuscht. Eine der schwierigsten Lektionen, die ich in Afghanistan lernen musste, war, mir selbst mehr zu verzei-

hen und auch den Menschen, die ich liebte. Ich denke, dies ist für viele von uns schwer, aber es macht wirklich einen Unterschied.

Sie lassen uns in Ihrem Buch einen sehr intimen Blick auf ihr Seelenleben werfen, und als Leser fragt man sich oft: Wie wäre es mir in dieser Situation gegangen? Hätte ich genauso reagiert? Teilweise gehen Sie sogar sehr hart mit sich selbst ins Gericht. Glauben Sie, dass Schwäche und Empfindsamkeit auch Stärken sein können?

Ich bin sicher, dass Verletzlichkeit und Sensibilität wichtige Dimensionen unserer eigenen langfristigen emotionalen Belastbarkeit sind, die eine sehr wichtige Art von Stärke ist. Es erfordert viel Mut, um verletzlich sein zu können - was grundsätzlich einschließt, dass wir uns auf das Risiko einlassen, verletzt zu werden. Wir müssen wirklich unseren eigenen Fähigkeiten vertrauen, um uns vom Schmerz zu erholen und uns zu erlauben, verletzlich zu sein. Ich denke, Mut, Belastbarkeit und Verwundbarkeit sind sehr eng miteinander verbunden. Und Sensibilität ist - wenn man es bedenkt - einfach die Fähigkeit, subtilere Anzeichen und Auslöser mitzubekommen und darauf zu reagieren als manch andere Leute. Ein empfindsames System ist ein System, das kleine Änderungen wahrnehmen und darauf reagieren kann. So half mir meine eigene Sensibilität zu bemerken, wenn Situationen nicht stimmig waren, und früher zu reagieren, als

wenn ich vielleicht nicht so empfindsam gewesen wäre.

Warum haben Sie Yoga und Meditation zum Stressabbau genutzt? Was können diese „Werkzeuge“ in uns Menschen und unseren täglichen Herausforderungen bewegen?

Die Schönheit des Yoga - einschließlich Meditation - ist, dass wir keine spezielle Ausrüstung oder viel Platz dafür brauchen. In Afghanistan war ich oft von der Ausgangssperre betroffen, was bedeutete, dass ich das Gelände nicht verlassen durfte. Als ich im UN-Gästehaus lebte, hatte ich nicht viel Privatsphäre, außer in meinem eigenen Zimmer, so dass eine Praxis, die ich in dem kleinen Raum zwischen meinem Bett und dem Schrank machen konnte, wichtig war. Ich konnte diese Übungen überall mit hinnehmen. Ich habe Yoga geübt in einem zum Schlafzimmer umfunktionierten Frachtcontainer auf einer spanischen Militärbasis und in einem Zelt auf einem litauischen Stützpunkt. Ich meditierte im Büro eines Kriminalbeamten in einer abgelegenen Polizeistation in der Provinz Ghor und machte Sonnengrüße im Wohnzimmer einer afghanischen Familie in Daw Latyar. Die Schönheit dieser Praktiken liegt weitgehend in ihrer Einfachheit und darin, dass man sie überall durchführen kann.

In Hinblick darauf, was diese Praktiken bewirken können, war meine Erfahrung, dass meine Yogapraxis mein Nervensystem ausgeglichen hat, so dass ich nach einer langen

Zeit in ständiger Aufregung oder Angst wieder entspannen konnte. Die Bewegungen halfen mir, starke Emotionen wie Wut, Trauer oder Frustration loszulassen, und gaben mir die Fähigkeiten, die ich brauchte, um bei den Menschen ganz präsent sein zu können, wenn sie über sehr belastende oder traumatische Erlebnisse erzählten. Ich weiß jetzt, dass die Forschung die gleichen Dinge aufzeigt: kontemplative Praktiken wie Yoga-Asanas und Meditation helfen uns, fokussiert zu bleiben, verbessern die Fähigkeit unseres Körpers, zu einem entspannten Zustand zurückzukehren, und erhöhen sogar unsere Fähigkeit zur Empathie.

Glauben Sie, dass gerade aus dieser Notwendigkeit zum Stressabbau in der modernen Gesellschaft Yoga und Meditation immer mehr Anhänger finden?

Ich denke, dass dies einen Großteil ausmacht. Und ich denke, diese Praktiken sind beliebt, weil sie funktionieren. Wenn neue Schüler zu meinen Yoga- und Meditationskursen kommen oder an meinen Online-Kursen teilnehmen, sind sie oft sehr überrascht über den Nutzen, den sie erfahren, und wie schnell dieser Nutzen sich zeigt. Ich denke, das ist sehr motivierend - wenn wir einen Nutzen sehen, ist es leichter, am Ball zu bleiben. Außerdem fühlen sich viele Menschen von Yoga und Meditation angezogen, weil die Fülle der wissenschaftlichen Erkenntnisse deren Vorteile bestätigt. Diese Praktiken erfordern keinen blinden Glauben, wir können sie ausprobieren und

den Nutzen für uns selbst spüren und wir können uns über die Forschung darüber informieren, um das zu unterstützen.

Was machen Sie heute? Waren Sie nach Afghanistan noch einmal auf einer Mission?

Im Moment konzentriere ich mich auf meinen Yogaunterricht, einschließlich Meditation, als ein Mittel, um unsere kollektive Fähigkeit zu erhöhen, mit Mut und Widerstandskraft zu leben. Außerdem schreibe ich viel und nutze Geschichten als Mittel zur Veränderung der Art, wie wir die Welt und unseren Anteil in der Welt sehen.

Ich sehe dies als natürliche Erweiterung meiner Menschenrechtsarbeit - darin ging es immer wesentlich um Mut, Mitgefühl und das Erzählen von Geschichten. Ich liebe dieses Zitat von James Dawes über Menschenrechtler:

„Mir wurde klar, dass die Arbeit von Menschenrechtlern in erster Linie die Arbeit des Geschichtenerzählens war. Geschichten zu erzählen, um Menschen zum Handeln zu bewegen, um die Menschen aufmerksam zu machen, um die Menschen dazu zu bringen, Dinge nicht zu tun, oder damit zu beginnen, Dinge zu tun.“ James Dawes in Guernica Magazin;
<http://www.guernicamag.com/daily/james-dawes-the-guts-of-atrocity/>

Das ist die Arbeit, die ich mich heute machen sehe. Ich war inzwischen wieder in Afghanistan, und

zwar im Jahr 2012. Ich wollte Exemplare meines Buches dorthin mitnehmen für einige Menschen, die darin vorkommen, und ich arbeitete auch an einer Reihe von Geschichten über Afghanistan für Radio New Zealand.

sentlich für einen dauerhaften, transformativen sozialen Wandel ansehe.

Warum waren sie auf keiner weiteren Mission?

Ich habe an keiner anderen langfristigen Mission im Ausland teilgenommen, weil ich in Neuseeland mit jemandem in einer Beziehung lebe. Also mache ich momentan meine internationale Arbeit in Form von kürzeren Reisen; das ist ein gutes Format für das Geschichtenerzählen, und irgendwie gibt es mir das Beste aus beiden Welten – die Heimatbasis im schönen Neuseeland sowie die Chance, weiterhin zu reisen, neue Leute zu treffen und etwas über ihre Geschichten zu erfahren und diese zu teilen.

Wie wichtig waren die Erfahrungen in Afghanistan für Ihr eigenes Leben?

In gewisser Weise änderten sie den Lauf meines Lebens. Ich sehe meine Arbeit als Schriftstellerin und Yogalehrerin heute als eine Erweiterung der Arbeit, die ich in Afghanistan gemacht habe, aber meine Erfahrungen in Afghanistan haben mich gezwungen, die Methoden, die ich für die Verteidigung der Menschenrechte einsetzte, zu hinterfragen und ein paar andere Entscheidungen zu treffen in Bezug darauf, wie ich arbeiten wollte. Heute, so hoffe ich, ist meine Arbeit nachhaltiger für mich, und ich tue sie auch mehr im Bewusstsein der spirituellen und kreativen Dimensionen, die ich jetzt als we-