



Samstag, 04. Juli 2026, 13:00 Uhr  
~9 Minuten Lesezeit

# Ein Tropfen Licht im Ozean aus Schmerz

Im Manova-Interview spricht die spanische Menschenrechtsaktivistin Helena Manrique über ihre Arbeit mit Opfern von Gewalt und Unterdrückung, die Situation in Palästina und die Möglichkeit alltäglichen Widerstands.

von Elisa Gratias

Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.com (bi.sef, RajabGurmani, Anas-Mohammed, Gaza - Survival Journey)

*Tag für Tag passiert Schreckliches auf dieser Welt.*

Menschen verhungern, werden von Bomben zerfetzt, leben unter schlechtesten Hygienebedingungen in Flüchtlingslagern oder bekommen auf andere Weise die Möglichkeit verwehrt, ein würdevolles Leben zu führen. Wie oft aber beschäftigen wir uns im noch verhältnismäßig sicheren Europa mit all dem? Die Antwort lautet sehr wahrscheinlich: zu viel und auch zu wenig. Wir konsumieren Schreckensmeldungen ohne Ende, wissen, dass auf der Welt so viel Leid existiert, dass wir niemals emotional adäquat darauf reagieren könnten. Gleichzeitig spüren wir nur sehr selten den tatsächlichen Schmerz, der aus diesem Wissen eigentlich folgen müsste. Doch genau diese Realisation des Leids ist notwendig, um dagegen aktiv werden zu können. Helena Manrique hat sich dazu entschieden, nicht weiter zu verdrängen, und widmet ihr Wirken seitdem der Arbeit mit Menschen und Gemeinschaften, die Opfer von Gewalt, struktureller Unterdrückung, Folter oder neokolonialer Bestrebungen wurden. Im Interview mit Elisa Gratias spricht sie über die Quellen ihrer Inspiration, die humanitäre Situation in Gaza und darüber, wie sie versucht, mit ihrer Organisation „Noor“ einen Beitrag zu leisten, ohne von den für humanitäre Organisationen typischen aufgeblähten Strukturen erstickt zu werden.

**Elisa Gratias: Was bedeutet es für dich, sich für die Menschenrechte einzusetzen?**

Helena Manrique: Wenn man bestimmte Dinge sieht, kann man nicht mehr so tun, als hätte man sie nicht gesehen. Wenn man ein extremes Ausmaß an Gewalt, Ungerechtigkeit und Straflosigkeit miterlebt hat, ist es unmöglich, sein Leben so weiterzuführen, als gäbe es all das nicht. Für mich bedeutet es, als Menschenrechtsaktivistin diese moralische Verantwortung zu übernehmen: dem Leid ins Auge zu sehen, die Brutalität wahrzunehmen und – auch wenn wir vielleicht keine großen Veränderungen bewirken können – mich dafür zu entscheiden, nicht zu schweigen.

Es gibt Bereiche der Sozialarbeit, in denen die Ergebnisse sehr greifbar sind: Bäume pflanzen und zusehen, wie der Wald wächst, Schulen bauen und miterleben, wie Generationen von Kindern eine Ausbildung erhalten. Wenn wir hingegen über Menschenrechte sprechen, begleiten wir oft sehr langwierige Prozesse der Anzeigenerstattung und Dokumentation, die scheinbar zu keinem sichtbaren Ergebnis führen.

***Dennoch glaube ich weiterhin, dass es unerlässlich ist, diese ethische Wachsamkeit aufrechtzuerhalten, den Gemeinschaften eine Stimme zu geben und auf Wahrheit, Gerechtigkeit, Wiedergutmachung und Garantien der Nichtwiederholung zu bestehen, auch wenn der Weg schwer und voller Frustrationen ist.***

**Wie bist du mit diesen Verstößen gegen die Menschenrechte in Berührung gekommen und aus welcher Perspektive betrachtest du sie?**

Ich komme aus Madrid, bin in Spanien aufgewachsen und habe viele Jahre lang in einer Art Blase gelebt, wie viele Menschen in Europa: Ich wusste zwar, dass es „Probleme“ auf der Welt gibt, habe aber nicht aus nächster Nähe miterlebt, wie Kolonialismus und strukturelle Gewalt funktionieren.

Das änderte sich, als ich 2001 nach Peru ging, um dort einen Freiwilligendienst zu leisten. Dort hatte ich das Gefühl, fast alles, was ich gelernt hatte, wieder verlernen zu müssen: Ich begann zu erkennen, wie sich unsere Kolonialgeschichte, unser weißes europäisches Privileg und unsere Machtverhältnisse in ganz konkreten Ungleichheiten niederschlugen.

Seitdem habe ich mit indigenen und bäuerlichen Gemeinschaften in Peru, Mexiko und Kolumbien zusammengearbeitet, mit Vertriebenen, Angehörigen von Verschwundenen, Überlebenden sexueller Gewalt und verschiedener Formen politischer Gewalt.

Der französische Psychiater, Politiker, Schriftsteller, Philosoph und Vordenker der Entkolonialisierung Frantz Fanon hat mir geholfen zu verstehen, dass der Kolonialismus nicht nur Gebiete besetzt, sondern auch Körper und Gedanken, und dass die „Normalität“, die wir in Europa für selbstverständlich halten, oft auf der Ausbeutung und Unterwerfung anderer Völker beruht. Mein Engagement bestand stets darin, mich auf die Seite der Opfer und der widerständigen Gemeinschaften zu stellen und zu versuchen, mich innerhalb dieser Unterdrückungssysteme auf eine Weise zu bewegen, die nicht naiv ist und die sich in den Dienst der Würde der Unterdrückten stellt.

### **Was tust du heute in deinem Beruf für die Menschenrechte?**

Heute liegt der Schwerpunkt meiner Arbeit vor allem an der Schnittstelle zwischen Psychologie, psychischer Gesundheit in Krisensituationen und Menschenrechten. Ich arbeite mit Teams zusammen, die sich aus Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Recht und gelegentlich auch Psychiatrie zusammensetzen und die Menschen und Gemeinschaften begleiten, die schwere Menschenrechtsverletzungen erlitten haben.

***Anstatt mich auf die technische Beschreibung von***

***Gutachten zu konzentrieren, möchte ich etwas hervorheben: Wenn wir den Menschen und Gemeinschaften zuhören, die extreme Erfahrungen durchlebt haben, zeigen sich nicht nur individuelle Symptome, sondern auch zerrüttete Lebensentwürfe, kollektive Trauerprozesse und zerrissene Gemeinschaftsstrukturen.***

Dabei stehe ich in engem Dialog mit der Sichtweise des kanadischen Mediziners Gabor Maté, der das Trauma als eine zwischenmenschliche und generationsübergreifende Wunde betrachtet, sowie mit der afroamerikanischen Literaturwissenschaftlerin und Autorin bell hooks, die Fürsorge und Liebe als zutiefst politische Praktiken versteht. Aus dieser Perspektive ist das Begleiten des Schmerzes und das Wahren der Würde bereits eine Form des Widerstands und der Wiedergutmachung, auch wenn die rechtliche Wiedergutmachung nur teilweise oder gar nicht möglich ist.

**Manchmal klingt der Begriff „Menschenrechte“ sehr abstrakt. Wie setzt du ihn in deiner Arbeit konkret um?**

Ich glaube, dass die Abstraktion durchbrochen wird, wenn wir eine Verbindung zu konkreten Geschichten und Menschen herstellen, wenn wir verstehen, dass hinter jeder „Menschenrechtsverletzung“ Leben, Körper, Familien und Gemeinschaften stehen, die sich um den Schmerz herum neu organisieren. Wenn zum Beispiel jemand, der Fußballer werden wollte, aufgrund von Folter im Rollstuhl landet, oder wenn eine Frau, die eigentlich Heilerin ihrer Gemeinschaft werden sollte, sexuelle Gewalt erleidet und aus dieser Rolle ausgeschlossen wird, bricht nicht nur eine individuelle Lebensgeschichte ab, sondern auch ein Faden der gemeinschaftlichen Kontinuität.

Für mich bedeutet das konkret, über Menschenrechte zu sprechen,

über Lebensentwürfe zu sprechen, über die Möglichkeit, zu studieren, zu lieben, das Land zu bewirtschaften, sich um die Kinder zu kümmern und ohne Angst am Gemeinschaftsleben teilzunehmen. Fanon würde sagen, dass die Entmenschlichung genau dort ansetzt: bei der systematischen Zerstörung dieser Lebensmöglichkeiten. Unsere Aufgabe aus der Perspektive der Psychologie und der humanitären Hilfe besteht darin, dazu beizutragen, dass Menschen und Gemeinschaften dieses Gefühl von Würde und Zukunft wiedererlangen, auch wenn das nur teilweise gelingt.

**Du hast fünf Jahre in Palästina verbracht und dort mit humanitären Organisationen zusammengearbeitet. Was hast du dort erlebt und wie siehst du diese Realität?**

In den besetzten palästinensischen Gebieten, sowohl im Gazastreifen als auch im Westjordanland, haben wir eine systematische und anhaltende Verletzung des humanitären Völkerrechts und der grundlegenden Menschenrechte beobachtet. Es handelt sich wahrscheinlich um den Kontext, in dem die meisten Resolutionen der Vereinten Nationen Themen wie illegale Siedlungen, die Inhaftierung und Folter von Minderjährigen, die Bombardierung ziviler Einrichtungen und die Zerstörung lebenswichtiger Infrastrukturen ansprechen – und dennoch ist es nicht gelungen, eine wirksame internationale Reaktion zu erzielen, die dieser Brutalität Einhalt gebietet.

In Gaza ist die humanitäre Lage verzweifelt: Krankenhäuser, Schulen, Universitäten, Moscheen und Kirchen – darunter einige der ältesten der Welt – wurden beschädigt oder zerstört. Menschen in für die Grundversorgung zuständigen Einrichtungen wurden ausgewiesen oder durch administrative Maßnahmen lahmgelegt. Die Blockaden verhindern die Einfuhr der notwendigen Lebensmittel und Medikamente, während die Bevölkerung mit Hunger und Verwüstung konfrontiert ist.

***Aus der Perspektive von Fanon ist das, was in Palästina geschieht, ein klares Beispiel für Kolonialismus und strukturellen Rassismus: ein Volk, das systematischer Gewalt ausgesetzt ist, seiner Ressourcen, seiner Bewegungsfreiheit und oft auch seines eigenen historischen Gedächtnisses beraubt wurde.***

**Wie würdest du die aktuelle Lage in Gaza beschreiben?**

Gaza wurde schon oft „Gefängnis unter freiem Himmel“ genannt. Heute reicht dieser Ausdruck nicht mehr aus: Wir sprechen von einer völligen Erstickung. Um die Grundbedürfnisse der Bevölkerung auch nur ansatzweise zu decken, müssten täglich Hunderte von Lastwagen einfahren, doch es kommen nur einige Dutzend herein, während die Lkws mit Hilfsgütern an den Grenzen blockiert werden oder diese verrotten.

Gleichzeitig werden humanitäre Organisationen durch Registrierungsauflagen, die das Leben der Mitarbeiter vor Ort gefährden, vertrieben oder unter Druck gesetzt, die internationale Präsenz wird erschwert, und Journalisten, medizinisches Personal sowie Lehrkräfte werden angegriffen. Inmitten all dessen organisiert sich die palästinensische Bevölkerung weiter, kümmert sich um Waisenkinder, pflegt die Älteren und hält Unterstützungsnetzwerke aufrecht. Diese alltägliche Würde, diese Entschlossenheit, unter extremen Bedingungen weiterzuleben und füreinander zu sorgen, ist eine zutiefst politische Form des Widerstands, die an die Ethik der Fürsorge von Bell Hooks und an Gabor Matés Vorstellung anknüpft, dass Trauma auch durch Verbundenheit und Solidarität bewältigt wird.

**Nach all dieser Ohnmacht und Frustration wurdest du aus Palästina ausgewiesen. Was machst du jetzt?**

Nach vielen Jahren der Zusammenarbeit mit großen humanitären

Organisationen, die ich zutiefst respektiere, habe ich auch die Last ihrer Strukturen erkannt: Büros, Hauptsitze, Bürokratie, Berichte und Verfahren, die einen Großteil der Ressourcen verschlingen. Das hat mich zusammen mit Freunden und Kollegen dazu veranlasst, darüber nachzudenken, wie man etwas viel Unkomplizierteres und Direktes schaffen könnte – fast wie eine einfache Brücke der Solidarität zwischen den Menschen, die in Gaza leiden, und den Menschen in anderen Ländern, die ihren „Tropfen des Lichts“ beitragen möchten.

So entstand **Noor** (<https://nooraction.org/>), was auf Arabisch „Licht“ bedeutet. Noor hat nicht zum Ziel, die großen Institutionen zu ersetzen oder den Konflikt zu „lösen“, sondern bietet Familien, Kindern, die ihre gesamte Familie verloren haben, sowie lokalen Gesundheits- und Betreuungsteams einen direkten Ansprechpartner. Wir möchten, dass kleine monatliche Spenden zügig und mit möglichst wenigen Zwischenstufen ankommen und dass die Verbindung eher auf einer Beziehung von Herz zu Herz beruht als auf einer endlosen Kette von Berichten. Es ist ein bescheidenes Unterfangen: anzuerkennen, dass wir die Gewalt nicht stoppen können, aber dass wir uns dafür entscheiden können, diejenigen zu begleiten, die darunter leiden, und so ihre Würde und ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken.

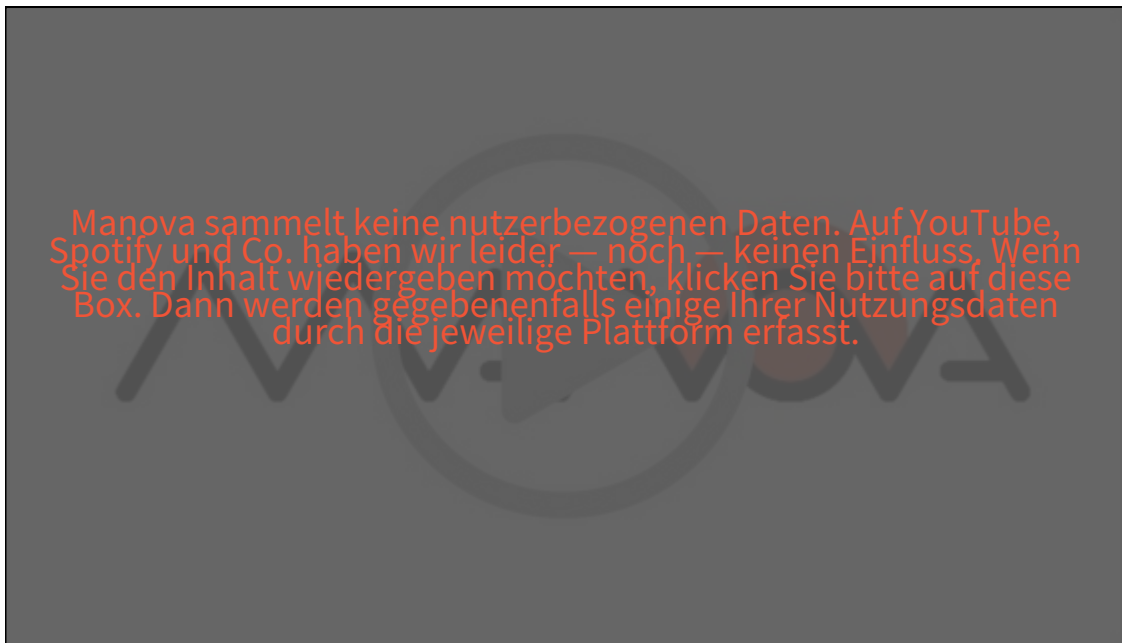
### **Was ist die Philosophie von Noor und wie können sich andere daran beteiligen?**

Das Symbol von Noor ist ein Kolibri. Es gibt eine alte Fabel, in der angesichts eines gewaltigen Waldbrands die Tiere fliehen und nur der Kolibri hin und her fliegt und kleine Wassertropfen in seinem Schnabel trägt. Als die anderen Tiere ihn fragen, warum er das tut, antwortet er: „Ich leiste meinen Beitrag.“ Für mich fasst dieses Bild die Philosophie von Noor zusammen.

***Es geht nicht darum, uns zu fragen, was wir theoretisch***

## **tun sollten, sondern was wir in unserem konkreten Leben tun können.**

Manche Menschen können viel Geld oder Zeit beisteuern; andere können nur einen kleinen Betrag pro Monat **spenden** (<https://nooraction.org/donate>), Informationen verbreiten oder diejenigen emotional unterstützen, die an vorderster Front stehen. Bei Noor versuchen wir, all diese kleinen Beiträge sinnvoll zu nutzen: Sie sollen zur direkten Unterstützung für Gaza werden, das Gemeinschaftsgefüge stärken und uns daran erinnern, dass selbst in einem Meer aus Leid jede Geste der Fürsorge ein kleines Licht ist.



**Video** (<https://www.youtube.com/embed/-VectWsWc1Q?si=WaQoCRJzaH2ZMvaA>)  
Inhalt auf Ursprungswebseite ansehen: **YouTube** (<https://www.youtube.com/watch?v=-VectWsWc1Q>)

Helena Manrique ist — ebenso wie der renommierte Mediziner Gabor Maté — in einem Dokumentarfilm zu sehen, der die unmenschlichen Zustände in Palästina bereits vor dem 7. Oktober 2023 zeigt. Dieser eindringliche Film verdeutlicht die Menschlichkeit der Unterdrückten und geht gleichzeitig der Frage nach: Was führt dazu, dass der Unterdrücker gegenüber seiner eigenen Grausamkeit so blind ist? Hier können Sie den Film ansehen: <https://whereolivetreesweep.com/> (<https://whereolivetreesweep.com/>)



**Helena Manrique**, Jahrgang 1980, ist eine spanische Psychologin und Aktivistin, die seit über 20 Jahren im Bereich der humanitären Hilfe und der Menschenrechte tätig ist. Sie ist spezialisiert auf die psychologische, rechtliche und solidarische Begleitung von Gemeinschaften, die von politischer Gewalt in Mexiko, Kolumbien, Guatemala und Palästina betroffen sind. Sie hat mit Organisationen zusammengearbeitet, die von lokalen Menschenrechtskomitees bis hin zu internationalen Organisationen wie „Ärzte der Welt“ und der UNRWA reichen. Bei „Noor Action“ pflegt sie direkte Beziehungen zu den Projekten und Menschen, die sie unterstützt, und gewährleistet so eine enge, vor Ort verankerte und verantwortungsvolle Begleitung. Weitere Informationen auf <https://nooraction.org/team> (<https://nooraction.org/team>).



**Elisa Gratias**, Jahrgang 1983, ist Redakteurin bei Manova. Sie studierte Übersetzen und Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Autorin, Übersetzerin und Künstlerin. Von 2018 bis 2023 leitete sie als freie Mitarbeiterin die Mutmach-Redaktion. Zu den Themen Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog **flohbair.com** (<http://www.flohbair.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagratiass.com** (<https://elisagratiass.com/>).