

Die Kontrolle zurückgewinnen

Psychosoziale Auswirkungen und Perspektiven nach dem Erdbeben in Nepal am 25. April 2015

Katrin Tini Hermsen

Während des Erdbebens am 25. April und den darauffolgenden Nachbeben verloren viele Menschen in Nepal ihre Angehörigen, Häuser, Ernten und Perspektiven. Was bedeutet das für ihre psychosoziale Situation? Werden nun alle Betroffenen psychosoziale Krankheiten entwickeln, wie mehrfach von der internationalen Presse prognostiziert? Dieser Artikel setzt sich mit den Folgen auf psychosozialer Ebene auseinander und zeigt Perspektiven für Unterstützungsansätze auf.

Was ist nur mit mir los? Jedes Mal, wenn ich mich schlafen lege, fängt mein Herz an zu rasen!“, fragte mich jemand während einer psychosozialen Beratungssitzung nach dem 25. April 2015.

Der 25. April, der Tag, an dem ein Beben der Stärke 7,8 Nepal erschütterte, die großen Berge und unsere Häuser zum Wanken brachte, uns durchschüttelte, und der Herzschlag außer Takt geriet; mit solch einer Kraft bewegte sich der Boden unter den Füßen.

In mehr als 50 Gesprächen mit einheimischen und internationalen Bewohner(inne)n Nepals wurde mir bewusst, dass Angst allgegenwärtig war – die Angst davor, dass sich etwas in einem selbst oder sich eine geliebte Person nun für immer verändert habe. Fast in jedem Gespräch fielen Wörter wie „Trauma“ oder „post-traumatische Belastungsstörung“ (PTBS).

Internationale Medien trugen erfolgreich dazu bei, den Eindruck zu vermitteln, dass die gesamte nepalische Gesellschaft von nun an mit psycho-

sozialen Krankheiten zu kämpfen haben würde.

Unmittelbare Folgen des Erdbebens für das psychosoziale Erleben

Ohne Zweifel, das Erdbeben und die bis heute andauernden Nachbeben hatten und haben enorme Auswirkungen auf uns als Individuen, Familien, Gemeinden und die Gesellschaft. Menschen, die von Naturkatastrophen getroffen werden, reagieren meist frühzeitig mit vielfältigen physischen, psychischen und emotionalen Veränderungen sowie Verhaltensänderungen auf das Geschehene. Darunter fallen unter anderem Angstgefühle, Konzentrationschwierigkeiten, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und anhaltend starke Sensibilität in Bezug auf laute Geräusche und Vibrationen¹. Erdbeben kommen ohne Warnung, ziehen wie im Fall von Nepal Hunderte von Nachbeben nach sich und haben dadurch kein klares Ende². Das stellt eine große Herausforderung im Umgang mit dem Erlebten dar.

Mütter erzählten von der Sorge, dass ihre Kinder nicht einmal mehr zum Händewaschen, geschweige denn

zum Schlafen ins Haus zurückkehren wollten. Väter erklärten, dass sie nachts nicht schlafen konnten, da sie lieber im Zelt Wache hielten, um sicherzugehen, dass ihrer Familie nichts passiert. Für andere brachte jeder laute Hall das Geräusch zu Beginn eines Erdbebens zurück. In Kathmandu, mit seinem Flughafen direkt in der Stadt, lösten die Vibrationen der landenden und abfliegenden schweren Militärhilfsmaschinen nicht selten das Gefühl eines weiteren Erdbebens aus.

Erfahrungen aus anderen Ländern zeigen, dass mit der Unterstützung durch Familie und Freund(inn)en viele der Reaktionen des Körpers bald wieder abnehmen. Nur wenige Personen zeigen Symptome über eine längere Zeit, und manche entwickeln langwierige psychosoziale Erkrankungen. Diese benötigen langfristige, professionelle Hilfe.

Die psychische Stabilität einer/eines Einzelnen wird durch bestimmte Faktoren beeinflusst. Darunter fallen unter anderem die Schwere der Katastrophe, das Alter einer Person sowie bereits erlebte Diskriminierung und erschwerte Lebensbedingungen. Kinder und ältere Personen gelten als

besonders gefährdet in Krisensituationen.³ Dies liegt zum einen daran, dass sie in Krisen auf andere angewiesen sind, denn sowohl körperlich als auch psychosozial sind diese oft noch nicht oder nicht mehr in der Lage, für sich selbst unabhängig von anderen zu sorgen. Gleichzeitig sind Nothilfemaßnahmen in den seltensten Fällen wirklich auf die Bedürfnisse von Kindern und älteren Menschen ausgelegt. Letzteres gilt im Übrigen genauso für Unterstützungsmechanismen für Menschen mit Behinderungen oder andere Gruppen wie alleinstehende Frauen.

Innere individuelle Fähigkeiten und externe Faktoren, die den Umgang mit Krisen beeinflussen

Was in der internationalen Presse und auch sonst selten betont wird, ist, dass Menschen über Resilienzkräfte verfügen. Dies sind keine festen Eigenschaften, sondern eigene Kräfte und Fähigkeiten, die eingesetzt werden, um gewisse Schwierigkeiten zu überwinden. Personen, die resilient sind, haben auch Angst oder andere negative Gefühle, sind aber in der Lage, trotz Schwierigkeiten die Hoffnung nicht zu verlieren und negative Erfahrungen nicht zu personalisieren. Resilienz in Form innerer Denk- und Verhaltensgewohnheiten kann man lernen. Re-

Auch mehr als vier Monate nach dem Erdbeben zeigt der Kathmandu Durbar Square, ein wichtiger historischer und religiöser Platz im Zentrum Kathmandus, noch die gravierenden Schäden der Naturkatastrophe.

Foto: Katrin Tini Hermsen

siliente Menschen sind in der Lage, Kontrolle über Situationen zurückzuerlangen.

In Nepal gab es eine überwältigende Anzahl an zumeist jungen Menschen, die ihre negativen Gefühle in Aktion umwandelten, sich für das Wohlbefinden anderer einsetzten. Sie haben den eigenen Umgang mit der Krise gestaltet. Dabei taten sie teilweise genau das, was man „psychologische erste Hilfe“ nennt. Sie suchten ihre Nachbarn und Gemeinden auf und nahmen lange, mühsame Wege aus der Hauptstadt in die Distrikte auf sich. Mit ihrem Handeln versorgten sie die Menschen dort nicht nur mit Decken und Zelten. Sie verteilten vor allem Solidarität und Hoffnung, Werte, die beständiger sein können als Decken und Zelte, welche der Regenzeit häufig nicht Stand halten. Dennoch, die Auswirkungen, insbesondere für jene, die schon vor dem Beben von Diskriminierung und Armut betroffen waren oder außerhalb von Kathmandu wohnen, sind kaum in Worte zu fassen. Hier bedarf es durchdachter und langwieriger psychosozialer Unterstützung. Die Schulung der individuellen Resilienzfähigkeit sollte dabei auch Beachtung finden. Wichtig scheint auch zu eruieren, inwieweit ein System und somit auch die Aktivitäten der Regierung und internationaler Organisationen die Resilienz fördern oder die Lösungsorientierung der Betroffenen blockieren.⁴ Bei aller Wichtigkeit des Blicks auf Kräfte und Fähigkeiten von Menschen darf der Blick auf die externen Faktoren, welche die Situation von Einzelnen und Gruppen zur Herausforderung machen, nicht verloren gehen – besonders

nach Naturkatastrophen. Die Schutzverpflichtung von Regierungen bleibt bestehen.⁵ Die Resilienz darf also nicht dazu herbeigezogen werden, den Einzelnen für sein Leid verantwortlich zu machen und die externen Verhältnisse außer Acht zu lassen.

Wenn die Grundbedürfnisse nicht gestillt sind und Personen bei der Verteilung von Nothilfegütern nicht berücksichtigt werden, erhöht dies das Level an psychosozialen Stress enorm. Menschen in abgelegenen Gebieten Nepals sowie bestimmte Personengruppen mit besonderen Bedürfnissen erhielten keine einzige Decke, kein Essen oder Zelte – schlicht weil für diese zum Beispiel öffentliche Plätze, an denen Nothilfematerial verteilt wurde, nicht zugänglich sind. Wenn Nothilfe aber nicht die Menschen erreicht, die in Not sind, dann fehlt es nicht nur an materiellen Gütern; dann fehlt auch die Botschaft, nicht alleine zu sein, wertgeschätzt und unterstützt zu werden.

Darüber hinaus ist das individuelle Erleben des Bebens und die oft gefühlte Ohnmacht angesichts der Folgen sehr einschneidend. Ein Freund von mir verlor seine Freunde in Langtang Village, einem Dorf in den Bergen. Das Dorf wurde durch eine von dem Beben ausgelöste Lawine völlig ausgelöscht. In den ersten vier Wochen nach dem Erdbeben schien für ihn alles den Umständen entsprechend in Ordnung zu sein. Wie viele andere auch übernachtete er zunächst im Zelt, verbrachte viel Zeit mit seiner Familie und unterstützte als ausgebildeter Architekt andere bei der Begutachtung ihrer Häuser. Eines Abends jedoch wurde mir klar, dass er sich verändert hatte. Er gab seine Büroarbeit auf, verfolgte seine Hobbys und alles, was er sonst so gerne unternahm, nicht mehr. Er saß mir gegenüber, starrte vor sich hin und spielte mit einer Münze, nervös wie ein Kind vor einer Prüfung. Dann fragte er mich: „Warum kam die Lawine in Langtang herunter und nirgendwo anders? Warum wurden sie getötet und nicht ich?“ Was mich am meisten erschütterte, war die Tatsache, dass ihn fast keiner



Ein Dorf im Kathmanduthal, in dem fast alle Häuser zerstört wurden.

Foto: Katrin Tini Hermsen



anrief, um zu fragen, wie es ihm gehe. Er beschrieb, wie einsam er sich mit seinen Gefühlen vorkam, und dass er keinen Platz fände, an dem er trauern könnte. Das Gespräch brachte uns an den Kern seines Innenlebens. Er hatte bis dato nicht über seine Gefühle gesprochen und all seine Freunde und Freundinnen waren so mit ihrer eigenen Situation beschäftigt, dass kaum Energie übrig blieb, sich um ihn zu kümmern.

Stärkung von Resilienz und Einsatz von psychosozialer Unterstützung in der Nothilfe

Ich nehme an, dass es in einer Kultur, in der das Wohl der Gemeinschaft oft mehr wiegt als das des/r Einzelnen, schwierig ist, die eigene Erfahrung und die eigenen Gefühle mitzuteilen und Hilfe einzufordern. Umso wichtiger ist es, dass angemessene Unterstützungsmechanismen aufgebaut werden. Diese sollten nicht nur stationär und ambulant angelegt sein, sondern aufsuchende Hilfen beinhalten. Experten und Expertinnen sind nötig, welche den Bedarf ermitteln und entsprechende Hilfen anbieten können. Nicht jede/r ist in der Lage, nach Hilfe zu fragen, besonders dann nicht, wenn nicht offensichtlich ist, wo diese Hilfe angefordert werden kann.

Psychosoziale Unterstützung muss in Nothilfemaßnahmen integriert werden; wenn sie gut organisiert ist, beherbergt Nothilfe an sich schon Aspekte dieser Unterstützung. Denn wenn medizinische Hilfe, Essen, Wasser und Übergangsbehausungen bereitgestellt werden, führt dies dazu, dass Menschen auch psychosozial wahrscheinlich besser mit ihrer Lage umgehen können. Ebenso wichtig ist es, dass Menschen in Notsituationen nach Naturkatastrophen mit ihren Angehörigen, Freunden und Freundinnen Kontakt aufnehmen können,

zu erfahren, dass es diesen gut geht, und Informationen zu erhalten und weiterzugeben.

Das Verteilen von Solarbatterien in entlegenen Gebieten Nepals ermöglicht daher nicht nur, dass Menschen ihre Handys aufladen können, sondern vor allem, dass sie ihre zwischenmenschlichen Beziehungen aufrecht erhalten und daraus Kraft gewinnen können. Wenn der Boden unter den Füßen wackelt, dann sind es eben diese Beziehungen, die den Menschen Halt geben und Nährboden für Positives darstellen. Sie ermöglichen uns zu trauern, Erfahrungen zu teilen, sich selbst und anderen zu helfen. Wenn Kinder etwa in Notsituationen die Möglichkeit haben zu spielen, regelmäßig zu essen zu bekommen, Zeit mit ihren Eltern oder anderen nahestehenden Personen zu verbringen, dann erfahren sie eine gewohnte Routine, die ihnen vermittelt, dass sie (wieder) sicher sind. Die kurzfristige, mittelfristige und langfristige Hilfe nach den Beben muss daher Experten und Expertinnen integrieren, die Umgebungen so gestalten können, dass diese die Menschen in ihrem Umgang mit der Notsituation fördern; Experten und Expertinnen, die die lokalen Sprachen sprechen und verstehen, wie der Glaube der Menschen in Nepal den Umgang mit dem Geschehenen beeinflusst. Experten und Expertinnen, die an der Seite von Profiteams für Ernährung und Übergangsbehausungen arbeiten, langfristig angelegte psychosoziale Hilfen organisieren und andere in psychologischer erster Hilfe trainieren können. Menschen, die verstehen, dass individuelle Personen und Gemeinden eigene Ressourcen zum Umgang mit Krisen besitzen, dass es un-

fassbar wichtig ist, diese einzubeziehen und betroffenen Personen ihre eigenen Entscheidungen treffen zu lassen. Nur dann können Individuen und Gemeinden ihre Strategien für den Umgang mit der Situation entfalten und die Kontrolle über das, was passiert ist, zurückgewinnen.

Endnoten:

- ¹ Zur Vertiefung: mit Blick auf Kinder: David N. King: *Psychological Impact of Disaster on Children. Selected Resources on Diagnosis and Treatment* (2005).
- ² Vgl.: Philip J. Lazarus, Shane R. Jimerson, Stephen E. Brock: *Responding to Natural Disasters: Helping Children and Families: Information for School Crisis Teams*, Bethesda (2003), 6 Seiten.
- ³ Zur Vertiefung: WHO, *War Trauma Foundation, Emergency Medical Services: Psychological First Aid: Guide for Field Workers*: (2011), 64 Seiten.
- ⁴ Vgl.: Winfried Kretschmer: *Steh auf Mensch. Was Menschen auszeichnet, die immer wieder auf die Beine kommen – ein Gespräch mit Monika Grühl* (2008), 4 Seiten, ChangeX Onlinemedium.
- ⁵ Für eine kritische Auseinandersetzung mit der Resilienzfähigkeit siehe Thomas Gebauer: *Das Paradox der Resilienz* (2015) www.medico.de/blog/artikel/das-paradox-der-resilienz/.

Zur Autorin:

Katrin Tini Hermsen hat einen Masterabschluss in „Comparative Social Studies“ und studierte Sozialpädagogik mit Schwerpunkt Inklusion und klinischer Sozialarbeit. Sie war mehr als drei Jahre in der Menschenrechts- und Entwicklungszusammenarbeit in Nepal tätig. Zuletzt koordinierte sie für eine Organisation der Entwicklungshilfe die psychosoziale Unterstützung nach dem Erdbeben. k.hermsen@gmx.de