

# Freiwillige Therapeutin im Himalaja

## Eine nicht-alltägliche Erfahrung

Sabine Schickling

**Wie leben körperlich beeinträchtigte Menschen und insbesondere Kinder und Jugendliche in der sogenannten Dritten Welt? Welche Möglichkeiten haben sie dort, gibt es überzeugende Projekte, die die Integration Behinderter in die Gesellschaft fördern? Schon seit einigen Jahren spielte ich mit dem Gedanken, für einige Zeit nach Indien zu gehen, um in einem solchen Projekt mitzuarbeiten. Als ich letztes Jahr in unserer Fachzeitung einen Bericht von der Gründerin des Vereins *Ladakhhilfe e.V.* las, die nach freiwilligen Therapeuten für diese entlegenen Bergregion des Himalaja suchte, war die Entscheidung klar. Ich wollte die Sommerferien nutzen, um dort als Physiotherapeutin zu arbeiten.**

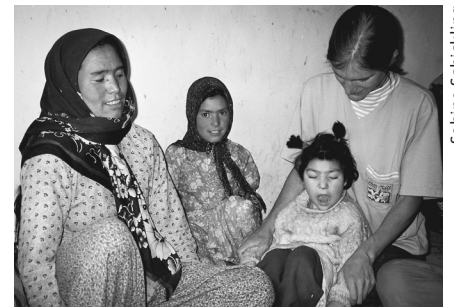
Schon das Hin- und Zurückkommen ist ein Abenteuer, da die Flüge von Delhi in das Land der hohen Pässe, wie Ladakh übersetzt heißt, wegen Wolken und zu dünner Luft öfters ausfallen. Der Bus von Delhi nach Ladakh dauert als Alternative 3 Tage mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 20-30 km/h, wenn alle Brücken intakt sind...

Mit einem Tag Verspätung kam ich in Leh, der Hauptstadt von Ladakh, an. Dort teilte ich mir mit zwei anderen deutschen Therapeutinnen eine kleine Wohnung - mit Plumpsklo auf dem Hof. Wasser gab es an einem außen gelegenen Zapfhahn. Die Dusche bestand aus einem Eimer Wasser mit Schöpfkelle, aus der man sich das Wasser über den Kopf gießen musste.

Von Leh aus besuchten wir unsere großen und kleinen „Patienten“ im Ort selbst oder in den umliegenden Dörfern - zu Fuß oder mit dem Bus. Manchmal stand uns auch ein Projektfahrzeug des NIRLAC (*Namgyal*

*Institut for Ladakhi Art and Culture*) mit Fahrer zur Verfügung. Das kam jedoch eher selten vor und wenn, dann musste man ewig auf ihn warten. Auf der Tour konnte es schon passieren, dass er noch Einkäufe machte oder Freunde hin und herfuhr. Auch der Bus war niemals pünktlich. Er lieferte manchmal Menschen und Gepäck an unvorhergesehenen Stellen ab und fuhr so manchen Umweg. Die Wege waren oft weit. Für zwei bis drei Hausbesuche konnte man schon mal den ganzen Tag unterwegs sein.

Das NIRLAC-Institut in Leh bemüht sich um den Erhalt der ladakhischen Kultur und Bräuche und will dem wachsenden Einfluss westlichen Gedankengutes und Lebensweise entgegenwirken. Ladakh muss sich zunehmend mit Problemen der Landflucht, Auflösung des Familienzusammenhaltes und Müllentsorgung auseinandersetzen. Immer mehr junge Menschen vom Land versuchen, in der Hauptstadt Leh Arbeit zu finden. Abfall gab es bis in die siebziger Jahre überhaupt nicht, da alles wiederverwendet wurde. Plastik zu verbrennen riecht nicht gerade angenehm, doch Verbrennen ist die einzige Form der Müllentsorgung.



Sabine Schickling

Behandlung eines spastisch gelähmten Mädchens während eines Hausbesuches

Das NIRLAC betreibt ein Projekt zum Altpapier-Recycling, in dem auch geistig Behinderte angestellt sind. In den Läden von Leh wird möglichst alles in Papier verpackt. Es gibt bereits eine Wasserabfüllstation, um den Gebrauch von Plastikflaschen zu vermeiden.

Das NIRLAC wird vom König von Ladakh unterstützt. Er hat eine behinderte Tochter, die wir auch behandelten. Seit einigen Jahren ist auch die soziale Integration der behinderten Bevölkerung eine Aufgabe des NIRLAC. Physio- und Ergotherapeuten kommen seit drei Jahren durch die Unterstützung des *Ladakhhilfe e.V.* nach Ladakh, um behinderte Menschen zu behandeln und mit Hilfe der Angehörigen mit Hilfsmitteln zu versorgen.

**Weitere Informationen**

[www.ladakh-hilfe.de](http://www.ladakh-hilfe.de)

Ebenso werden Betreuungspersonen in der Behandlung angeleitet. Zudem wird einheimisches Gesundheitspersonal in therapeutischen Grundlagen unterrichtet.

Es gibt zwei sehr einfach ausgestattete Heime weit außerhalb von Leh, die wir ebenfalls betreuten. Hilfsmittel gab es nur wenige und wenn, dann passten sie nicht für das jeweilige Kind. Da hieß es wirklich, kreativ zu sein und provisorische Sitzanpassungen zu basteln oder den Betreuungspersonen zu vermitteln, was wir uns vorstellten. Ein weiteres Heim in Leh ist zwar gebaut, doch noch komplett leer, weil das Geld vor einiger Zeit ausgegangen ist. Dafür wünschen sich die Ladakhis Beratung und Unterstützung in der Anschaffung des Mobiliars und der Einrichtung eines behindertengerechten Badezimmers (eine ladakhische Toilette besteht üblicherweise nur aus einem gestampften Lehmbooden mit Loch).

Wir bewegten uns in Höhen von 3500 bis einmal sogar 5600 Metern, die Luft war glasklar, die Berge leuchteten in den unterschiedlichsten Farbtönen. Die Menschen sind sehr herzlich und gastfreundlich. Überall waren wir willkommen, egal zu wel-



Sabine Schickling

Unterricht der „Health-Worker“ in Behandlungstechniken

cher Tageszeit wir kamen. Die Behandlung fand immer in der „guten Stube“ statt, dem schönsten Raum, in dem Gäste empfangen werden. Immer gab es Tee und Kekse, und manchmal wurden wir sogar zum Mittagessen eingeladen. Es wurde uns sehr viel Dankbarkeit und Zuneigung entgegen gebracht. Selbst die Ärmsten hatten immer ein freundliches *Julee* auf den Lippen, was soviel heißt wie Guten Tag, Willkommen, Danke und Tschüß.

Vieles ging für deutsche Augen auf den ersten Blick langsamer und umständlicher vonstatten, doch dann ist man oft erstaunt, dass alles doch irgendwie funktioniert. Wir lernten auf jeden Fall, Geduld zu haben, ein bisschen von der Hektik und dem deutschen Perfektionismus abzulegen und Vertrauen in den Gang der Dinge zu haben, nachdem wir das getan hatten, was wir tun konnten.

Der Leitsatz in Ladakh heißt „Don't eat 'Tsampa' and play the flute at the same time“, „esse nicht Tsampa und spiele die Flöte zur selben Zeit“....

#### Zur Autorin

Seit 14 Jahren als Physiotherapeutin im Behindertenbereich in verschiedenen Einrichtungen tätig; 2000–2002 Studium der Tibetologie an der Universität Bonn, seit 2003 Heilpraktikerin und zur Zeit Ausbildung in Tibetischer Medizin bei Dr. Pasang Yonten Arya.

#### Endnote

<sup>1</sup>Tsampa ist die Nationalspeise in Tibet und Ladakh, ein aus geröstetem Gerstenmehl in unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen zubereiteter Brei

Sabine Schickling



Bauern auf dem Feld vor einer Gomba