

Annelies Jordi

Den Stern vom Himmel holen

Die Autorin hat von 1995 bis 2009 als Körper- und Bewegungstherapeutin im Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer des Schweizerischen Roten Kreuzes in Bern gearbeitet. Sie berichtet von ihren Erfahrungen mit traumatisierten Menschen, vom langen und schwierigen Prozess, zerstörtes Vertrauen wieder aufzubauen.

Herr A verstellt seinen Stuhl, schaut sich prüfend um, bevor er sich setzt. Sein massiger Körper scheint den Sitz kaum zu berühren, er ist auf dem Sprung. Seine Augen bewegen sich unruhig. Er wartet nicht, bis eine Frage an ihn gerichtet wird, er fragt lieber gleich selber. Ist er hier am richtigen Ort? Kann er den Menschen trauen, der Therapeutin, dem Dolmetscher? Nach wenigen Minuten steht er auf, bewegt den Stuhl etwas zur Seite, setzt sich wieder. Das wiederholt er mehrmals und nach einer halben Stunde bleibt er endgültig stehen, genug für heute. Das Thema, das ihm gerade noch wichtig schien, verschiebt er auf die nächste Stunde. Und eines Tages kommt er gar nicht mehr. Er habe sich überlegt, vielleicht sei es doch besser zu einem Therapeuten zu gehen, der seine Muttersprache spricht. Nach ein paar Monaten meldet er sich wieder an zur Therapie. Er möchte es nochmals versuchen hier, ja, gleiche Therapeutin, gleicher Dolmetscher. Wir wissen bereits von seinem ersten Besuch im Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, weshalb es ihm kaum möglich ist, ruhig auf einem Stuhl zu sitzen: Er wurde schwer gefoltert, weil er sich politisch engagierte für die in seiner Heimat unterdrückte Volksgruppe, der er angehört. Seine schlimmste Erfahrung war, in einen Schrank eingesperrt worden zu sein. Stundenlang musste er aufrecht stehen wie in einem Sarg. Sich nicht weg bewegen können, löst Erinnerungen aus an diese schreckliche Zeit. Unruhe und Misstrauen begleiten ihn, breiten sich aus im Raum, legen sich über Therapeutin und Dolmetscher, füllen jede Ritze aus. Wir entkommen nicht, werden davon erfasst und angesteckt. Unsere Herzen beginnen zu klopfen, Angst steigt auf, dass Herr A uns

nicht verstehen wird, dass er uns nicht hört, dass er unser Beziehungsangebot nicht wahrnehmen kann.

Viele Male schon habe ich, oft zusammen mit Dolmetschenden, solche oder ähnliche Situationen erlebt. Menschen, die Unrecht erlitten haben, gefoltert wurden und Strapazen auf sich genommen haben, um in ein sicheres Land zu gelangen, suchen bei uns Hilfe. Sie haben gesundheitliche Probleme, möchten besser schlafen können, erhoffen sich Milderung von Schmerzen, wollen sich befreien von der Last der Erinnerungen. Sie sind misstrauisch geworden gegenüber Menschen, denn Menschen haben sie verraten, gedemütigt, verletzt, gefoltert. Wie finde ich Zugang zu ihnen? Wie gelingt es mir, mich von der Atmosphäre des Misstrauens nicht einnehmen zu lassen und handlungsfähig zu bleiben?

Begegnung

Ich sitze Herrn B gegenüber. Er ringt nach Worten, kann keine zusammenhängenden Sätze machen, sucht nach einem Stift, kritzelt auf einen Notizblock. Er bewegt sich ungeschickt, wirkt verwirrt, abwesend. Ich strecke meine Hand aus, offen, abwartend. Herr B legt seine Hand in meine, sein Handrücken berührt meine Handfläche. Kurz ist diese Berührung, Begegnung, irgendwie unkontrolliert, unbeabsichtigt, zufällig. Der erste Kontakt ist uns zugefallen. Wir sprechen nie darüber. Für mich ist es ein Vertrauenszeichen, unbemerkt beinahe, ein Zeichen der Zuversicht, das mich nicht mehr verlässt in all den Monaten der Zusammenarbeit mit Herrn B.

Frau C ist vertrauensvoll, gleich zu Beginn. Sie lechzt nach Zuwendung, verlangt Hilfe für ihre Panikzustände. Sie weiss sich nicht zu helfen, wendet sich an jede nächste Person, um sich gleich wieder von ihr abzuwenden und diese verunsichert und verärgert zurückzulassen. In ihr steigt Panik auf, Panik, wie sie sie im Krieg erlebt hat, als sie mit ihren Kindern auf der Flucht war und um deren und das eigene Leben fürchten musste. Ihre Wahrnehmung ist eingeschränkt, sie sieht nicht, sie hört kaum, sie fühlt nichts. Eine sichere Stimme, klare Worte, kräftige Berührungen lassen sie aufhorchen, kurz schauen und das Gegenüber wahrnehmen. Dankbar geht sie auf Wahrnehmungs- und Bewegungsangebote ein, lernt, dass sie sich selber Gutes tun und auf eigenen Füßen stehen kann. Doch das ist ein langer Weg. Über viele Wochen hebt sie uns auf einen Sockel, betet uns

buchstäblich an, glaubt, dass die Therapeutin allein ihre Rettung ist. Das Vertrauen ist übergross.

Wem fällt es leichter, Vertrauen aufzubauen, den Hilfesuchenden oder uns Helfenden?

Da ist Herr D, verschlossen und leidend, von Kopf bis Fuss angespannt. Ein wandelndes Brett, denke ich. Mir schnürt es die Kehle zu in seiner Gegenwart und ich spüre, wie sich meine Gesichtsmuskeln verkrampfen. Ich weiss um seine Geschichte, keine Details. Er war ein Kämpfer, ein Kommandant, wie ich später höre. Er hat einen Befehl, den er mit seinem Gewissen nicht vereinbaren konnte, nicht ausgeführt und musste unter Lebensgefahr Fahnenflucht begehen. Ist er Opfer oder Täter? Hat er Menschen umgebracht, getötet? Wird er davon erzählen? Wie begegne ich ihm? Er sagt, dass er kaum schlafen kann, Alpträume ihn verfolgen. Er will nicht darüber berichten, möchte einfach Ruhe finden. Er findet sie erstaunlich schnell, fasst Zutrauen. War es dabei hilfreich, dass ich Herrn D ohne vorgefasste Meinung begegnet bin, dass ich mich mit dem Thema Töten auseinandergesetzt habe und froh bin, selbst nie in eine Situation geraten zu sein, in der ich töten musste?

Vertrauen schaffen

Es gibt Methoden und Techniken, die wir Bewegungs- und Psychotherapeutinnen lernen, um eine Basis für Vertrauen zu schaffen. Und es gibt Haltungen und Einstellungen, die wir durch unsere Ausbildung, durch Austausch unter Kolleginnen, durch Lektüre uns aneignen, uns zueigen machen. Haltungen, die eine Beziehung anbahnen und erleichtern. Und es bleibt, auch nach viel Erfahrung, ein Geheimnis, in welchem Moment und aus welchem Grund eine Geste, ein Wort, eine innere Einstellung hilfreich sind. Inger Christensen*, eine dänische Schriftstellerin, berichtet von einem «Geheimniszustand», wenn sie als Poetin ein Gedicht schreibt. Sie erzählt, wie sie durch Lesen viel Wissen sammelt, Erfahrung anhäuft – und alles versinken lässt und vergisst – und sich die Zeilen dann fast von selbst schreiben, ohne Mühe. Ist es ein solcher Zustand, der es uns ermöglicht, dass Vertrauen wachsen kann, sich manchmal das Problem wie von selber löst? Dort, wo es oft unmöglich scheint, weil durch Gewalteinwirkung so viel zerstört wurde, ist auf einmal eine Beziehungsgrundlage da, wie ein Geschenk vom Himmel.

Von welchem Geheimnis erzählt uns Herr E? Er war offen, zuvorkommend, anwesend, konnte seine Probleme und Sorgen benennen. Er war ein Zweifler, er zweifelte an sich. Doch er hatte klare Ziele und diese hat er erreicht und die Therapie abgeschlossen. Dann ist er an der Welt – am Exil, sagen seine Landsleute – verzweifelt, hat sich freiwillig von ihr verabschiedet und uns, seine Familie und Freunde ratlos zurückgelassen. Welche Vertrauenszeichen haben wir nicht gesehen? Welche konnte er nicht wahrnehmen, um Zuversicht in sich und das Leben zu gewinnen?

Erinnerungen an die Folter

Jede Begegnung mit und jede Begleitung von einem Menschen, der durch Folter und Krieg traumatisiert wurde, ist anders. Schwierig, denke ich oft nach dem ersten Treffen. Ob wir einen Weg finden werden? Dann, unversehens, wird es einfach und die Menschen öffnen sich vertrauensvoll – bis die nächste Hürde auftaucht, uns verunsichert und auf die Probe stellt. Bei Herrn B war das viele Male so und wir standen vor scheinbar unüberwindlichen Schwierigkeiten. Er hatte hohe Ziele, wollte einen Beruf erlernen. Doch seine Konzentrationsstörungen behinderten ihn beim Erlernen der deutschen Sprache, deren Beherrschung eine wichtige Voraussetzung ist, um sein Ziel zu erreichen. Er war oft am Verzweifeln, was seine Nervosität um ein Vielfaches erhöhte und seine kognitiven Fähigkeiten weiter einschränkte. Viele Klippen überstanden wir gemeinsam. Herr B kam regelmässig, weil er erfahren hatte, dass er in schwierigen Situationen von uns unterstützt wurde. Meist waren es sehr praktische Dinge: Absprachen mit der Sozialberaterin, Unterstützung bei der Suche nach einem Praktikum und vieles mehr. Entspannen kann er sich immer noch schlecht. Wenn er ruhig wird, kommen die Erinnerungen, Erinnerungen an die Folter, die ihn zutiefst beschämt und verletzt hat. Er möchte weiter daran arbeiten, mehr erzählen, ruhiger werden. Als ich, seine Therapeutin, das Ambulatorium verlasse, entscheidet er sich, bei meiner Kollegin die Therapie fortzusetzen. Es ist die Institution, die spezialisierte Stelle für Folter- und Kriegsoffer, die ihm Vertrauen gibt. Bereits wenn er den Fuss über die Schwelle setze, an der Schweizerisches Rotes Kreuz steht, sagt er, fühle er sich sicher.

Abschiede

Frau C verabschiedet sich, als es ihr deutlich besser geht. Sie hat gelernt, auf sich zu achten und sich selbst zu vertrauen. Sie

konnte ihre Geschichte erzählen und kann nun auch wieder die guten Erlebnisse in ihrer Vergangenheit sehen. Sie weiss, was sie im Leben freut. Es sind kleine Dinge, die Blumen auf dem Balkon oder die Spaziergänge am Fluss. Sie zählt all diese Dinge auf, die ihr Kraft geben und sie strahlt, als sie die Sternübung erwähnt, eine Imagination, die sie besonders mag und regelmässig zu Hause übt. Sie stellt sich einen Stern vor am Himmel, ihren Stern, mit dem sie durch ein unsichtbares Band verbunden ist. Mit diesem Band zieht sie ihn zu sich herunter, geniesst sein Leuchten und seine Wärme. Ihm kann sie alles Belastende abgeben, er nimmt es auf und vernichtet es. Zum Abschied umarmt sie mich, bedankt sich.

Herrn A fällt der Abschied schwer, er hat sich nach langem Zögern entschlossen, wegen eines gesundheitlichen Problems eine Spezialklinik in der Nähe seines Wohnortes aufzusuchen. Wir vereinbaren eine letzte Stunde in einem Monat. Bereits nach dem nächsten Wochenende, morgens früh, wenn sich noch keine Klienten und Klientinnen eingefunden haben, steht er vor der Türe. Er muss zu einem kranken Freund nach Deutschland reisen, kann deshalb unseren letzten Termin nicht wahrnehmen. Nun ist er gekommen, um sich zu verabschieden. Ganz zum Schluss möchte er noch von mir wissen: «Wie gehen Sie um mit den Geschichten, die Sie all die Jahre bei Ihrer Arbeit gehört haben? Werden Sie darüber schreiben?» Ich habe hier ein wenig berichtet.

* *Inger Christensen, Der Geheimniszustand und Gedicht vom Tod, Hanser-Verlag, München 2000.*