

Trümmer, Tränen, Traumata

Am Pashupati-Tempel, dem Ort der hinduistischen Leichenverbrennung in Kathmandu, steigen Tag und Nacht dunkle Rauchsäulen auf. Am größten Krematorium Nepals verbrennen Hunderte Familien ihre Angehörigen, die Opfer des verheerenden Erdbebens wurden. Das große Beben hat die Menschen sichtbar gezeichnet.

Es ist die größte Katastrophe Nepals seit 80 Jahren: Am 24. April 2015 erschütterte ein gewaltiges Erdbeben der Stärke 7,8 die Himalayaregion. Bisher wurden über 8000 Tote aus den Trümmern geborgen. Drei Millionen Menschen wurden nach Angaben des UN-Büros für Katastrophenhilfe (Ocha) obdachlos.¹ Sie verharren traumatisiert zu Tausenden unter Zeltplanen, in provisorischen Unterkünften oder unter freiem Himmel. Zu ihnen zählen auch viele Kinder und Jugendliche, die in der Katastrophe von ihren Eltern getrennt wurden. Etwa 1,3 Millionen Minderjährige sind auf Hilfe angewiesen. Täglich suchen teilweise heftige Nachbeben das Land heim und versetzen die Menschen immer wieder in Angst und Schrecken. Am 12. Mai 2015 erschütterte um die Mittagszeit ein zweites schweres Erdbeben der Stärke 7,3 Nepal.² Ein 13-köpfiges notfallpädagogisches Kriseninterventionsteam³ der Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners, das sich vom 09. bis 23. Mai in Nepal befand, um traumatisierten Kindern bei der Verarbeitung ihrer Erlebnisse zu helfen, erfuhr das große Beben hautnah.

Erste Hilfe für die Seele in der Schockphase nach dem Beben

Sunita (7 Jahre) und Rushi (6 Jahre)⁴ geraten bei den ersten Anzeichen des Bebens in Panik. Ihre Augen sind weit aufgerissen, die Gesichtsmuskulatur erstarrt. Sie rennen orientierungslos herum, schreien aus Leibeskräften und zittern am ganzen Körper. Schließlich krallen sich beide in den Arm eines Notfallpädagogen. Das heftige Erdbeben vom 12. Mai traf das notfallpädagogische Team im Shanti Sewa Grisha in Tilganga/Kathmandu, einem Lepra-Hospital mit angeschlossenen Waisenheim und Waldorfindergarten. Alles begann zu beben, Ziegelsteine fielen vom Dach, Wassertanks barsten.

Dank der Besonnenheit der Shanti-Mitarbeiter und des professionellen Handelns des Notfallteams konnten alle Kinder und Bewohner des Zentrums auf ein freies Gelände evakuiert werden.

In mitten des Chaos begann das Notfallteam mit Akutinterventionen. Für Verletzte wurden Erste Hilfe-Maßnahmen durchgeführt und desorientierte Menschen in akutem Schockzustand mittels Stabilisierungstechniken reorientiert und beruhigt. Parallel dazu begannen notfallpädagogische Interventionen mit weit mehr als 150 Kindern. Rhythmus- und Bewegungsübungen im Kreis, körpergeografische Übungen und erlebnispädagogische Aktivitäten führten rasch zu einer Lösung der traumatischen Schockstarre. Nach Stunden konnten die Kinder wieder in ihre Häuser zurück begleitet und ihnen ein Gefühl der Sicherheit gegeben werden.



Notfallpädagogik hilft traumatisierten Kindern in nepalesischer Dorfgregion

Noch schlimmer als die Städte traf das Erdbeben die Dörfer in den Bergregionen Nepals. Viele wurden durch Berggrutsche und Geröllabgänge völlig verschüttet. Auch das Dorf Bimdhunga, 10 Km nördlich von Kathmandu gelegen, wurde schwer beschädigt. In der dortigen Dorfschule bot das Team der Freunde der Erziehungskunst in Kooperation mit der nepalesischen Organisation „Read Nepal“ Notfallpädagogik für täglich 350 Kinder im Alter von zwei bis vierzehn Jahren an. Krishna (13 Jahre) zeichnet sich neben seinem Haus. Das Bild ist buchstäblich „bodenlos“. Die Augen des Jungen sind in der Zeichnung weit aufgerissen. Der Mund im Gesicht wird nicht gezeichnet, was als Ausdruck der traumatischen Sprachlosigkeit interpretiert werden könnte. Im Zeichen-Workshop werden die Traumata der Kinder schonungslos ansichtig. Hier wird unbewusst

bildhaft zum Ausdruck gebracht, was sprachlich nicht mehr ausgedrückt werden kann. Notfallpädagogische Interventionen sollen traumatisierte Kinder stabilisieren.⁵ Sie können helfen, die belastenden Erlebnisse zu verarbeiten und sie in die kindliche Biografie zu integrieren.^{6, 7} In Akutinterventionen können durch Steuerung der Augenbewegung Flashbacks unterbrochen oder durch Atemverlangsamung Panikattacken gemildert werden. Durch behutsame Veränderung traumatischer Träume im gemeinsamen Gespräch lassen sich Alpträume verändern. Auch zwanghaftes, traumatisches Spiel lässt sich positiv beeinflussen, in dem Pädagoge und Kind gemeinsam nach kreativen Lösungsmöglichkeiten suchen.

Bewegungsspiele wirken der lähmenden Bewegungsunlust entgegen und helfen bei der Verarbeitung von Traumata. Der Wiederaufbau einer rhythmisierten Tagesstruktur hilft neue Ordnung in einer zusammengebrochenen, chaotisierten Welt zu schaffen. Ritualisierte Abläufe geben neuen Halt, Orientierung und Sicherheit.⁸ Traumatische Erlebnisse sind meist nur dadurch bewältigbar, dass man lernt sie auszudrücken. Können Kinder nicht über ihre Erlebnisse nicht sprechen, müssen andere, kreative Ausdrucksmittel wie Malen, Zeichnen, Musik und Tanz gefunden werden.⁹

Zu besonders traumatischen Erlebnissen gehören Ohnmachtserfahrungen, die z. B. durch Verschüttung ausgelöst werden können. Die gemeinsame Planung und Durchführung von kleineren, vielleicht karitativen Projekten gerade im Jugendalter kann helfen, die Zuversicht in die eigenen Gestaltungskräfte zurück zu gewinnen und zu einer neuen Handlungskompetenz zu finden.¹⁰

Psychoedukation und Methodentraining für Lehrer und Erzieher

Traumatisierte Kinder benötigen stabile Erwachsene, um zur eigenen Ausgeglichenheit zurückfinden zu können. Doch nach Katastrophen sind meist auch Eltern, Lehrer und pädagogischen Betreuer traumatisiert. Shresta (23 Jahre) ist Lehrerin an der Dorfschule von Bimdhunga. Seit dem Beben ist sie schreckhaft und überängstlich. Jede Erschütterung triggert bei ihr das Wiedererleben der Katastrophe. Sie ist nervös, kann kaum schlafen und wird von nächtlichen Alpträumen

geplagt. Sie ist kaum noch in der Lage ihren Alltag zu meistern und ihrem Beruf einigermaßen zu genügen.

Neben einer eingehenden Psychoedukation zum Trauma-Verständnis bedürfen Eltern, Lehrer und Erzieher einer Methodenkompetenz zur Selbststabilisierung. Mittels Zentrierungs-, Distanzierungs- und Atemtechniken sowie durch Entspannungsübungen sollen sie in die Lage versetzt werden, Stress abzubauen und ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Erst dann sind sie wieder in der Lage, ihre eigene Ruhe auf die Kinder zu übertragen und diese psychosozial zu stabilisieren.

Darüber hinaus können Eltern und Lehrer oft das veränderte Verhalten der Kinder nach einer Traumatisierung nicht verstehen und reagieren hilflos. Zu den wichtigsten Aufgaben notfallpädagogischer Krisenintervention gehört es deshalb, neben der direkten Akutversorgung von Kindern auch Lehrer und Erzieher über die Entstehung, den Verlauf und die möglichen Folgen einer Psychotraumatisierung zu informieren und notfallpädagogische Strategien im Umgang mit traumatischem Verhalten bei Kindern und Jugendlichen aufzuzeigen.



Nachhaltige Ergebnisse

Die notfallpädagogische Krisenintervention der Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners in Nepal brachte nachhaltige Ergebnisse. Insgesamt konnten annähernd 2000 Kinder an insgesamt 12 Interventionstagen notfallpädagogisch betreut und etwa 60 Pädagogen in Notfallpädagogik fortgebildet werden. Desweiteren wurden etwa 250 Patienten in der mobilen Ambulanz medizinisch versorgt oder beraten.

Darüber hinaus zeigte sich beim zweiten Beben vom 12. Mai 2015, dass sich das Notfallteam auch in einer akuten Katastrophensituation als belastungs-

und handlungsfähig erwies und die auf der Waldorfpädagogik beruhenden Stabilisierungsmethoden auch in der akuten Schockphase des Traumaprozesses effektiv und wirksam sind.

In etwa drei Monaten planen die Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners einen Nachfolgeeinsatz im nepalesischen Erdbebengebiet.

Die Kinder und Jugendlichen Nepals sind die Zukunft des Landes. Sie bei der Verarbeitung ihrer Traumata zu unterstützen ist nicht nur ein Akt der Humanität, sondern auch nachhaltige Entwicklungshilfe für die Zukunft Nepals.18

Bernd R u f
Einsatzleiter

Anmerkungen

1. Wohl halbe Million Häuser in Nepal zerstört oder beschädigt. Stern.de, 7.5.2015, 08.30
2. Dutzende Tote und Panik bei Nachbeben in Nepal. Stern.de, 12.5.2015, 18.18
3. Dem internationalen notfallpädagogischen Kriseninterventionsteam gehörten an: Maria Derrez (Heilpädagogin/Deutschland), Moises Elosua (Waldorflehrer, Erlebnispädagoge/Notfallpädagogisches Team Chile), Peter Elsen (Eurythmist/Deutschland), Minka Görzel-Straube (Waldorflehrerin, Traumapädagogin und pädagogische Teamleiterin/Deutschland), Christopher Huditz (Dipl. Sozialarbeiter, Teamkoordinator/Deutschland), Irina Jankowski (Kunsttherapeutin/Deutschland), Reinaldo Nascimento (Waldorflehrer, Erlebnispädagoge/Notfallpädagogisches Team Brasilien), Dr. Johannes Portner (Arzt und medizinischer Teamleiter/Deutschland), Cathrin Ruf (Waldorferzieherin/Deutschland), Bernd Ruf (Waldorflehrer, Sonderpädagoge und Einsatzleiter/Deutschland), Jorge Schaffer (Heilpädagoge/Notfallpädagogisches Team Argentinien), Sabi Thapa (Übersetzer und Assistent/Nepal), Andrea Wiebelitz (Waldorferzieherin/Deutschland).
4. Namen vom Verfasser geändert
5. Ruf, B. (2012): Trümmer und Traumata. Anthroposophische Grundlagen notfallpädagogischer Einsätze. Arlesheim
6. Harald Karutz, Frank Lasogga (2008): Kinder in Notfällen. Psychische Erste Hilfe und Nachsorge.

Edeweicht

7. Jo Eckardt (2005): Kinder und Trauma. Göttingen
8. Ruf, B. (2011): Erste Hilfe für die Seele. Wie Kinder und Jugendliche durch Notfallpädagogik schwere Traumata überwinden lernen. In: Neider, A. (Hrsg.) (2011): Krisenbewältigung, Widerstandskräfte, Soziale Bindungen im Kindes- und Jugendalter. Stuttgart.173 – 230
9. Ruf, B. (2011): Erste Hilfe für die Seele. Wie Kinder und Jugendliche durch Notfallpädagogik schwere Traumata überwinden lernen. In: Neider, A. (Hrsg.) (2011): Krisenbewältigung, Widerstandskräfte, Soziale Bindungen im Kindes- und Jugendalter. Stuttgart.173 – 230
10. Peter Levine, Maggie Kline (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen. München