

Ein grüner Lichtblick gegen die Tristesse

Im Flüchtlingscamp Mam Rashaan gibt es kaum Möglichkeiten zur Zerstreuung – Deshalb ist das Fußballfeld ein Anker im Alltag geworden

Von Claudia Kling

RAVENSBURG - Ja, sie haben überlebt. Sie konnten ihre Kinder retten, vielen gelang es sogar, dass alle aus dem engsten Familienkreis zusammenblieben und nicht dem sogenannten Islamischen Staat in die Hände fielen. Das sind die guten Nachrichten aus dem Flüchtlingslager Mam Rashaan. Auf der anderen Seite stehen die Erzählungen über die allgegenwärtige Niedergeschlagenheit der Menschen dort und ihr ungewolltes Nichtstun, weil sie keine Arbeit finden. Ein großer Lichtblick in dieser Tristesse ist der Fußballplatz, der durch Spenden von Leserinnen und Lesern der „Schwäbischen Zeitung“ finanziert wurde.

Die Jesiden, die es nach Mam Rashaan geschafft haben, haben es besser als andere Flüchtlinge im Nordirak. Denn in dem Camp gibt es Wasser, Nahrungsmittel, Strom, ein Dach über dem Kopf und eine Grundschule. Das reicht, um über die Runden zu kommen. Doch für die psychische Gesundheit der Menschen reicht es eben nicht. „Ich gehe immer wieder von dem Container, in dem wir wohnen, zum Tor des Camps und dann wieder zurück. Ein Ziel habe ich nicht“, sagt der 44 Jahre alte neunfache Vater Jasmin Khalaf Murad, der vor seiner Flucht als Tagelöhner in einem Dorf im Shingal-Gebiet gearbeitet hat und nun arbeitslos ist. Sein jetziges Leben mache ihn depressiv. „Mir geht es ganz schlecht“, sagt er. Damit beschreibt er die Situation vieler Menschen in dem Camp, die es nicht schaffen, ihrem Leben dort etwas Sinnstiftendes abzugewinnen.



Die Jesidin Ahlam Shamo Mesho in Aktion.



Es ist zwar Kunstrasen, doch das tut der Freude über die Bewegung im freundschaftlichen Wettbewerb keinen Abbruch. Der Platz entstand auch durch Leserspenden.

FOTOS: LUDGER MÖLLERS

was Sinnstiftendes abzugewinnen. Für die Jesiden, die es in ihrer Heimat gewohnt waren, von ihrer eigenen Hände Arbeit zu leben, ist es offensichtlich nur schwer zu ertragen, keine Aufgabe zu haben. Auch deshalb sehnen sie sich in ihre Heimat zurück, die jedoch auf Jahre kaum bewohnbar sein wird.

„Ehrlich gesagt, bevor es den Fußballplatz gab, war ich kurz davor, verrückt zu werden“, sagt der 21-jährige Fawaz Haider Khedr, der erst vor wenigen Monaten in Mam Rashaan geheiratet hat. Er habe sich ununterbrochen Gedanken gemacht – über die Vergangenheit, die Flucht, seine Heimat, die Gewalt, die ihnen angetan wurde. Inzwischen geht es ihm besser. „Wenn wir den Ball rollen lassen, vergessen wir alles“, sagt er. Das gelte für Zuschauer wie Spieler gleichermaßen.

Es ist schon auffällig, wie sehr sich das Lebensgefühl, das per Skype-Interviews nach Deutschland vermittelt wird, von Flüchtling zu Flüchtling unterscheidet: Männer, Frauen und Kinder, die im Camp Fußball spielen, berichten aus-

nahmslos, wie gut ihnen diese Ablenkung tut. Hingegen die Frauen mittleren Alters, die es im Nordirak offensichtlich ebenso selten auf das Fußballfeld schaffen wie in Obereschwaben, klagen über körperliche Gebrechen und Schmerzen, auch über Angstzustände. Es scheint so, als könne der Sport mit dem Ball ein Stück weit die Seele heilen.

Frauen im Fußballfieber

„Ja, ich spiele auch Fußball“, sagt die 21-jährige Ahlam Shamo Mesho, die mit leuchtenden Augen in die Skype-Kamera spricht. Vor nicht allzu langer Zeit gab es in Mam Rashaan sogar eine kleine Sensation: Die jesidischen Flüchtlinge organisierten ein Frauen-Fußball-Turnier, Fotos bezeugen den großen Kampfgeist der Nachwuchsspielerinnen. Mit wehenden Pferdeschwänzen verteidigten junge Jesidinnen in Sporttrikots den Ballbesitz – vier Mannschaften mit jeweils sieben Spielerinnen traten gegeneinander an. Dass das Team von Ahlam im Finale verloren hat, ist nebensächlich. Viel wichtiger ist die Tatsache, dass die jesidischen Mäd-

chen und jungen Frauen das Fußballfeld für sich erobert haben. „In ihrer Heimat, in ihren Dörfern wäre das kaum möglich gewesen“, sagt Thomas Shairzid, der selbst aus dem Nordirak stammt und für die „Schwäbische Zeitung“ übersetzt. „Im Shingal-Gebiet leben die Menschen sehr traditionell. Frauenfußball gehört da mit Sicherheit nicht zum Zeitvertreib.“

Es gibt sie also doch, die kleinen Ereignisse im Camp, die Hoffnung auf eine bessere Zukunft machen. Hierzulande alltägliche Ereignisse, die vielleicht sogar eher als Last, denn als Privileg empfunden werden. Wenn die Kinder ständig zu ihren Hobbys – Fußball, Eishockey, Jiu-Jitsu – kutschiert werden müssen. Wenn der Tag immer zu wenige Stunden hat, um all das zu erledigen, was man sich eigentlich vorgenommen hat. An den Gesichtern der Menschen im Camp kann man ablesen, wie es sich wohl umgekehrt anfühlen muss: Wenn der Tag zu viele Stunden hat, in denen die Gedanken kreisen können und die schlimmen Erinnerungen an die Verbrechen des

„Islamischen Staates“ wieder hochkommen. Deshalb ist jede Minute, in denen die Flüchtlinge nicht von ihren Sorgen geplagt werden, eine gute Minute – und jede Abwechslung willkommen.

Sinnvolle Arbeit ist knapp

Die 21-jährige Ahlam hilft beispielsweise, wenn sie nicht auf dem Fußballplatz kickt, ehrenamtlich bei einer Organisation, die Computerkurse anbietet. Zudem lernt sie Englisch und arbeitet in der Schneiderei. Zur Schule gehen konnte sie im Camp nicht mehr, weil es dort nur eine Grundschule gibt. „Das vermisse ich am meisten“, sagt die junge Frau. Auch ihr Altersgenosse Fawaz Heider Khedr arbeitet ehrenamtlich, täglich von neun bis 15 Uhr im Büro des Camps – er ist für die Ordnung in einem Teil des Lagers zuständig. Nach 15 Uhr ist er dann auf dem Fußballplatz zu finden.

Das grüne Fußballfeld mitten in der kargen, staubgrauen Landschaft im Nordirak – dass es als Anlaufstelle für die Bewohner von Mam Rashaan dermaßen wichtig werden könnte,

hatte vor einem Jahr wohl kaum jemand erwartet. Gedacht als Zeitvertreib ist es offensichtlich zu einer Art Anker im Alltag geworden. Und was würden sich Ahlam und Fawaz wünschen, wenn sie weitere Wünsche frei hätten? Ihre Antwort kommt prompt: „Einen Volleyballplatz, einen Spielplatz für die Kinder und eine Art Garten, wohin die Familien gehen können“, sind sie sich einig.

Aber bevor das Gespräch zu Ende ist, richten sie noch eine Botschaft an die Leser der „Schwäbischen Zeitung“. „Ihr habt so viele wirklich wichtige Dinge für uns ermöglicht“, sagt der 21-Jährige. „Vielen Dank für Eure Mühe, Eure Projekte und Eure Ideen.“ Sein Dank kommt von Herzen, das spürt man trotz der rund 4000 Kilometer, die zwischen dem oberschwäbischen Ravensburg und dem nordirakischen Camp Mam Rashaan liegen.

Alle Beiträge zur Weihnachtsaktion 2017 finden Sie unter schwäbische/weihnachtsspendenaktion

Interview

„Sport repräsentiert ein Stück weit Normalität“

Professor Paul Plener, Kinder- und Jugendpsychiater an der Uniklinik Ulm, erklärt, wie Sport Flüchtlingen hilft

RAVENSBURG - Professor Paul Plener, leitender Oberarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Klinikum Ulm, hält es für sehr sinnvoll, wenn Flüchtlinge wie im Camp Mam Rashaan, sich sportlich betätigen können. Beim Sport entstehe das Gefühl, „wieder Stärken ausspielen zu können“, sagte Plener im Gespräch mit Claudia Kling. „Das ist etwas sehr Positives und eine wesentliche Grundvoraussetzung, wenn es darum geht, Stabilität wiederzuerlangen.“

Herr Professor Plener, hilft Sport bei der Bewältigung schlimmer Erlebnisse?

Sport hilft sicherlich dabei, die psychische Befindlichkeit zu verbessern. Bei der Reduzierung von Traumasymptomen funktioniert dies allerdings indirekt: Menschen, die Sport treiben, können zum Beispiel besser schlafen, und das wirkt sich wiederum positiv auf deren Stabilität und Psyche aus. Das heißt: Sport ersetzt zwar keine Traumatherapie, aber Menschen, die sich sportlich betätigen, haben seltener Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Ist diese positive Wirkung rein der körperlichen Aktivität geschuldet, oder spielen auch andere Faktoren eine Rolle?

Es geht nicht nur um die Bewegung. Für Menschen mit traumatischen Er-

lebnissen ist es sehr wichtig, dass sie wieder eine Aufgabe und etwas zu tun haben. Sport repräsentiert für sie ein Stück weit Normalität und lenkt ab von schlimmen Gedanken, Erinnerungen und Bildern. Zugleich entsteht dabei auch das Gefühl, wieder Stärken ausspielen zu können. Das ist etwas sehr Positives und eine wesentliche Grundvoraussetzung, wenn es darum geht, Stabilität wiederzuerlangen.

Ist für Kinder, die Schlimmes erlebt haben, Spielen und Sport noch wichtiger als für Erwachsene, die vielleicht besser darüber reden können?

Das Gefühl, etwas tun zu können, ist für Erwachsene und Kinder gleich wichtig. Kinder bewältigen aber sehr viel mehr im Spiel als Erwachsene, weil für Kinder das Spiel eine Ausdrucksweise ist, die vielen Erwachsenen nicht mehr offensteht. Dabei geht es aber nicht nur um sportliche Aktivitäten wie Fußball, sondern um das freie Fantasiespiel und das Durchspielen von Situationen.

Können Spiele Gespräche über traumatische Erlebnisse ersetzen? Um wirklich traumatische Ereignisse zu bewältigen, braucht es die Konfrontation mit dem Ereignis. Alle wirksamen Traumatherapieverfahren beruhen darauf, sich dem Ereignis nochmal auszusetzen, um letztlich das Erlebte in die Lebensge-

schichte integrieren zu können. Das setzt natürlich eine gewisse psychische Grundstabilität voraus, die, wie bereits erwähnt, auch durch sportliche Betätigung gefördert werden kann. Wenn es eine Normalität im Alltag gibt – und dazu können auch Fußballfelder und Spielplätze gehören –, geht es den Menschen besser. Wenn man etwas tut, ist das Risiko von Flashbacks oder Wiedererlebenserinnerungen geringer, als wenn man dasitzt und nichts macht.

Bauen Menschen über gemeinsame Betätigungen wie Fußball auch wieder Vertrauen zu Menschen auf?

Gemeinsames Tun sorgt schon für ein Gefühl der Sicherheit. Aber das

Vertrauen in eine sichere Welt, das in Kriegen und Konflikten verloren geht, lässt sich nur sehr langsam wieder aufbauen. Das ist ein Prozess über Jahre.

Können jüngere Menschen schlimme Erlebnisse leichter verarbeiten als ältere?

Das lässt sich so nicht sagen. Verschiedene Altersgruppen machen oft unterschiedliche traumatische Erfahrungen. Dazu kommt: Kinder leben sehr stark im Moment und sind ungeheuer anpassungsfähig. Für sie ist der Zusammenbruch der Existenzgrundlage, wie es die Jesiden im Nordirak erfahren haben, mitunter weniger umreißbar und daher bedrohlicher als für Erwachsene, weil sie oft noch nicht das Ausmaß der Ereignisse abschätzen können. Wenn ihre Eltern dann noch ein guter Puffer sind, können sie einen Teil des psychischen Stresses von ihren Kindern fernhalten. Das ist eine Schutzfunktion, die Eltern haben sollten.

Wann wird sich zeigen, ob die Kinder und Jugendlichen in den Flüchtlingscamps ihre Erlebnisse verarbeiten konnten?

Belastende Erlebnisse in frühen Jahren können das ganze Leben beeinflussen. Betroffene haben ein dreifach erhöhtes Risiko für Depressionen und Angststörungen, auch ihre körperliche Gesundheit kann darunter leiden. Manche haben deshalb ei-

Zur Person



Professor Paul Plener (Foto: M. Wolfson) ist leitender Oberarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie

und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm. Der 39-jährige Österreicher hat in Wien Medizin studiert und arbeitet seit 2005 an der Uniklinik Ulm.

Weihnachtsspendenaktion „Helfen bringt Freude“

HELFFEN BRINGT FREUDE



Fluchtursachen bekämpfen, menschenwürdiges Leben ermöglichen: Diesen Schwerpunkt setzen wir auch in diesem Jahr mit unserer

Weihnachtsspendenaktion. Die Spenden kommen der Hilfe für Menschen im Nordirak, ehrenamtlichen Initiativen und Caritas-Projekten in Württemberg sowie im Landkreis Lindau zugute. Ihre Spende hilft Menschen, in ihrer Heimat zu bleiben und nicht fliehen zu müssen. Und sie hilft Geflüchteten hier bei uns. Spenden Sie jetzt!

Eine Spendenquittung wird auf Wunsch bzw. ab 200 Euro automatisch erstellt. Geben Sie hierfür bitte Ihren Namen und Ihre Adresse an sowie das Stichwort „ZWB“ im Verwendungszweck.

Möchten Sie namentlich nicht auf der Dankseite erscheinen, setzen Sie bitte ein X in das erste Feld des Verwendungszwecks.

Spendenkonto:
Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart e. V.
Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart
IBAN: DE90 6012 0500 0001 7088 00
BIC: BFSWDE33STG
Stichwort: Helfen bringt Freude

schwäbische.de/weihnachtsspendenaktion