

Gastautor: Malte Werner / / Reportage

Was macht Menschen so widerstandsfähig?

25. April 2019

Bürgerkrieg, Ebola-Epidemie und tiefe Armut: In diesem zerrütteten Land suchen Wissenschaftler Antworten auf die Frage, warum manche Menschen besser mit Schicksalsschlägen klarkommen als andere.

Ibrahim sitzt oft hinter der Hütte und weint. Seine Tante Aminata, eine der letzten Verbliebenen aus Ibrahims Familie, ¹ kann die Tränen selbst nur schwer zurückhalten, wenn sie über ihr Leben heute spricht. 28 Mitglieder hatte die Familie der beiden bis vor einigen Jahren. Dann, am 17. August 2014, kam der Tod in das Dorf Pate Bana Marank. Das Ebola-Virus nahm dem damals 9-jährigen nach und nach Großeltern, Eltern, Brüder, Schwestern, Onkel, Tanten, Cousinen und Cousins. Heute sind sie noch zu viert.

Es ist eine Geschichte, wie es sie zu Hunderten gibt in Sierra Leone. In den anderthalb Jahren zwischen Mai 2014 und November 2015 infizierten sich in dem westafrikanischen Land rund 8.700 Menschen mit dem Virus. Fast die Hälfte von ihnen starb. Allein in Pate Bana Marank, dem kleinen Dorf im Herzen des Landes, in dem auch Ibrahim lebt, verloren 248 Kinder ihre Eltern an die Seuche. Ein Verlust, der die meisten von ihnen traumatisiert hat.

Durch die Ebola-Epidemie ist die Zahl der psychisch erkrankten Menschen in Sierra Leone nur noch weiter angestiegen. Dabei war sie schon durch den 11-jährigen Bürgerkrieg davor enorm hoch.

Doch gerade weil in Sierra Leone so viele Menschen von herben persönlichen Schicksalsschlägen heimgesucht wurden, suchen Wissenschaftler Antworten auf die Frage, warum manche Menschen besser mit Schicksalsschlägen klarkommen als andere. Denn hier können sie ein besonderes Phänomen beobachten: eine Widerstandskraft, die es Menschen ermöglicht, an solch schmerzhaften, aussichtslos erscheinenden Situationen nicht zu zerbrechen.

Die Resilienz.

Die Jugend Sierra Leones – eine verlorene Generation?

Ishmeal Alfred Charles war erst 12 Jahre alt, als der Krieg nach Freetown kam und ihn zum Kindersoldaten machte. In den Jahren 1991–2002 wütete der Bürgerkrieg in seinem Land. Als Mitglied einer der berüchtigten Small Boys Units wurde Charles Zeuge unvorstellbarer Verbrechen. ^{#2}

Er sah mit an, wie Mitglieder seiner Einheit in Häuser eindrangen und Frauen und Mädchen vergewaltigten. Wie diese, wenn sie sich wehrten, erschossen wurden, nachdem die Männer mit ihnen fertig waren. Er sah, wie sie Frauen und Mädchen mit angespitzten Stöcken penetrierten. Und er sah, wie Kämpfer einer Schwangeren den Bauch aufschlitzten, weil sie um das Geschlecht des Babys gewettet hatten. ^{#1}

Die amerikanische Wissenschaftlerin Theresa Betancourt erforscht am renommierten Boston College, wie sich Kinder in dermaßen widrigen Lebensumständen entwickeln. Dazu gehören auch die extreme Armut und die schlechte medizinische Versorgung: Auf die gut 7 Millionen Einwohner kommen lediglich 136 Ärzte. So kommt es, dass in Sierra

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

Leone fast jedes zehnte Kind den fünften Geburtstag nicht erlebt. Betancourt beschäftigt sich vor allem mit den Langzeitfolgen von traumatischen Kriegserlebnissen, wie sie auch Charles widerfahren sind. Betancourt stellte fest, dass viele Opfer des Krieges, allen voran die damals minderjährigen Kindersoldaten, noch im Erwachsenenalter an Posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen oder Angstzuständen leiden. ^{*3} Dadurch setzt sich eine psychische Abwärtsspirale in Gang, der viele Betroffene kaum entkommen können.

Mit dem Ende des Krieges begann für Charles, wie für die meisten ehemaligen Kindersoldaten, die schmerzhaft Suche nach seinem Platz in der Gesellschaft. Wie geht ein Land mit Tausenden Kindern um, die gleichzeitig Opfer und Täter im Bürgerkrieg waren? Die selbst schwer traumatisierten Kinder wurden gesellschaftlich stigmatisiert. ^{*4} Daran konnten auch die staatlichen Programme zur Wiedereingliederung nicht viel ändern.

»In diesen Programmen ging es in erster Linie darum, die Waffen einzusammeln, nicht darum, die jungen Leute wieder zu einem nützlichen Teil der Gesellschaft zu machen.« – Ishmeal Alfred Charles

Charles selbst durchlief keines dieser Regierungsprogramme. Gewalt, wie sie er und seine Opfer erlebt haben, können bei Kindern seelisches Leid auslösen und verstärken, ähnlich wie Armut, Hunger oder emotionale Verwahrlosung. Fachleute sprechen von sogenannten daily stressors. ^{*5} Treten sie gehäuft auf, entsteht »toxischer Stress«. Wie ein schleichendes Gift beginnt er, die Psyche zu zersetzen, und gilt als Auslöser von Depressionen. Bei Kindern kann er die kognitive, sprachliche und emotionale Entwicklung verzögern und so das Leben bis ins Erwachsenenalter negativ beeinflussen.

Sie sind einer der Gründe, warum schon vor dem Ausbruch des Ebola-Virus nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mehr als 700.000 Menschen, ^{#2} rund 10% der Bevölkerung, in Sierra Leone mit psychischen Problemen zu kämpfen hatten. Heute liegt die Zahl wohl deutlich darüber. Experten rechnen damit, dass allein durch das

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

Ebola-Virus 150.000 neue Fälle hinzugekommen sein könnten.

So wuchs in den vergangenen 15 Jahren eine Generation heran, die heute im besten Alter wäre, das geschundene Land Schritt für Schritt wiederaufzubauen. Doch ein Teil dieser Zukunft versinkt in Drogen- und Alkoholsucht, ^{#3} lebt von der Gesellschaft verstoßen als »craze man« ^{*6} verspottet auf der Straße. Wissenschaftler warnen ^{**} deshalb, dass das kollektive Trauma der Gesellschaft nach Ende des Bürgerkrieges den fragilen Frieden gefährden könnte. Nach Ebola wurden ähnliche Befürchtungen laut.

Doch Betancourt hält mit ihren Forschungsergebnissen dagegen: »Allen Widrigkeiten zum Trotz beobachten wir eine erstaunliche, natürlich gewachsene Resilienz.«

Eine natürlich gewachsene Resilienz

Heute zählt Charles zu den Hoffnungsträgern seines Landes. Als stattlicher Kerl mit festem Händedruck und freundlichem Gesicht leitet er die Caritas in Sierra Leone ^{*7} und wurde jüngst gar für sein Engagement ausgezeichnet. Wie ist ihm diese Kehrtwende gelungen?

»Meine Resozialisierung hat meine Mutter übernommen«, sagt er. »Sie war meine Therapeutin.« Sie habe ihm immer wieder eingetrichtert, dass es nicht seine Schuld gewesen sei. Sie schickte ihn nach dem Krieg zurück zur Schule und nahm ihn in Schutz vor Anfeindungen aus dem persönlichen Umfeld. Sie stärkte das Selbstbewusstsein des Jugendlichen und bewahrte ihn so vor dem Schicksal, das viele ehemalige Kindersoldaten in Friedenszeiten erlitten. Das war seine Rettung.

Charles Mutter war keine gebildete Frau, hatte das Wort Resilienz vermutlich nie gehört. Sie tat aber intuitiv genau das Richtige für ihren Sohn, um dessen Widerstandsfähigkeit zu stärken. Doch was genau ist Resilienz?

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

Wissenschaftler verstehen darunter die Fähigkeit des Menschen, mit traumatischen Erlebnissen fertig zu werden – sei es Krieg, Misshandlung oder der Tod eines geliebten Menschen. Sie ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich abhängig von den individuellen Lebensumständen. Armut und ihre Folgen, Hunger, Gewalterfahrungen und soziale Isolation sind kontraproduktiv für die Verarbeitung von psychischem Stress und können ihn sogar noch verstärken.

Um nun herauszufinden, auf welche Faktoren es genau ankam, damit traumatisierte Kindersoldaten wie Charles und die anderen Opfer des Krieges Resilienz entwickeln konnten, reiste die ehemalige Harvard-Professorin seit Ende des Bürgerkrieges mehr als 40 Mal nach Sierra Leone. Was sie in ihrer Langzeitstudie herausfand: Vor allem ein liebevolles soziales Umfeld und Zugang zu Bildung stärkten die Resilienz und konnten die negativen Einflussfaktoren in Teilen sogar ausgleichen.

Selbst bei jenen Kindern, die im Krieg getötet hatten und bei denen aufgrund des erlittenen Traumas ein erhöhtes Risiko besteht, auch im späteren Leben gewalttätig zu sein, zeigte nur ein kleiner Teil ihrer Probanden ein gleichbleibendes oder sogar gestiegenes Aggressionspotenzial. Dazu gehörten vor allem jene, die nach den Kriegserlebnissen zu Hause misshandelt oder vernachlässigt wurden.

Wandel in Sierra Leone

Es gibt kaum ein Land, das so dringend Psychiater bräuchte, doch nur eine einzige psychiatrische Klinik im Land hat. Bis heute werden dort noch Patienten angekettet, weil die für die Behandlung nötigen Medikamente nicht in ausreichenden Mengen zur Verfügung stehen, zu wenig Personal vor Ort ist und die Gefahr besteht, dass sie sich oder andere Menschen verletzen. ^{#5} Wo der Staat versagt, ist individuelles Engagement nahezu der einzige Weg, Veränderungen zu erreichen. Die größten Erfolge im Kampf gegen die Stigmatisierung psychischer Probleme ist einer kleinen Gruppe von Aktivisten zu verdanken, die sich im Jahr 2011 zur *Mental Health Coalition* (MHC) zusammenschlossen. ^{*8}

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

Erst durch ihre Lobbyarbeit wurden in den Provinzkrankenhäusern Stationen zur Behandlung von psychischen Krankheiten eingerichtet. Solche Erfolge sind aber noch kein Grund zur Euphorie. Strategiepapiere des Gesundheitsministeriums ^{#6} für die nächsten 3 Jahre erwähnen den Bereich geistige Gesundheit in keiner Silbe. Also kämpft die MHC weiter.

Von Anfang an Teil der MHC war die *Community Association for Psychosocial Services* (CAPS). Die Hilfsorganisation war unter anderem in Kono tätig. Im Bürgerkrieg war das eine der stark umkämpften Regionen. ^{*9} Dort, ganz im Osten des Landes, wo aus Buschland langsam Dschungel wird, lagert im Boden ein riesiger Schatz, mit dem die Kriegsparteien ihr blutiges Geschäft finanzierten: Gold und Diamanten. ^{*10}

»Mehr als 90% der Einwohner flohen während des Krieges ins benachbarte Guinea«, schätzt CAPS-Mitarbeiter Frederick Kumbaka. Nach dem Krieg arbeitete er als lokaler Mitarbeiter einer internationalen Hilfsorganisation, die sich um die zurückgekehrten Flüchtlinge kümmerte. »Der Bedarf an psychologischer Betreuung war immens«, sagt Kumbaka. Das blieb auch so, als die internationalen Helfer im Jahr 2008 ihre Koffer packten und das Land verließen. Vor ihrer Abreise unterstützten sie aber noch die lokalen Mitarbeiter beim Aufbau von CAPS.

Bis zum Jahr 2015 blieben die CAPS-Mitarbeiter vor Ort. Sie halfen betroffenen Einwohnern, die sonst vielleicht auf teure und in ihrer Wirkung fragwürdige Behandlungsmethoden traditioneller Heiler zurückgegriffen hätten. Dann war Schluss. Weil die externe Finanzierung auslief, musste CAPS die Arbeit einstellen – ausgerechnet im Jahr der bislang größten Ebola-Epidemie der Geschichte.

»Ebola hat das Trauma der Menschen in gewisser Weise reaktiviert«, sagt Kumbaka, der heute wieder als Englischlehrer arbeitet. Überlebende des Virus litten unter Flashbacks und Albträumen. ^{*11} »Wir mit unserer Erfahrung wären in der Lage, diesen Menschen zu helfen.« In Kumbakas Stimme mischen sich Wut und Enttäuschung.

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

Im Krankenhaus von Koidu, der Hauptstadt des Distrikts, helfen heute 2 seiner ehemaligen Kollegen in der sogenannten Mental Health Unit aus. Sie behandeln Patienten und kämpfen gegen weitverbreitete Vorurteile. Zum Beispiel dass Epilepsie ansteckend sei. Geld bekommen sie dafür nicht.

Dass persönliches Engagement die effektivste Möglichkeit ist, den Betroffenen zu helfen, hat auch Wissenschaftlerin Betancourt erkannt. Gemeinsam mit Caritas-Direktor Ishmeal Charles entwickelte sie die *Youth Readiness Initiative*, ein Hilfsprogramm für Kinder und Jugendliche aus schwierigen Verhältnissen. »Indem wir jungen Menschen helfen, ihre psychologischen Probleme in den Griff zu bekommen, können sie ihr Schicksal wieder selbst in die Hand nehmen«, erklärt sie die Idee dahinter.

Viel mehr als der berühmte Tropfen auf den heißen Stein ist das Pilotprojekt bislang nicht. Es bräuchte landesweite Programme und vor allem Investitionen in Bildung – einen der Motoren von Resilienz. Doch das Bildungssystem ist ähnlich marode wie das Gesundheitssystem.

Ein Lehrer für 300 Schüler

»Bildung gehört zu den wichtigsten Faktoren bei der Förderung von Resilienz«, schreibt Wissenschaftlerin Betancourt in ihrer Studie. ^{#7} Doch Bildung in Sierra Leone ist Luxus. Nur die Hälfte der Kinder beendet die Grundschule. Eine schlechtere Quote ^{#8} weisen weltweit lediglich 5 weitere Länder auf. ^{*12}

Deshalb plädiert Betancourt für Hilfsprogramme, die es Familien ermöglichen, ihre Kinder zur Schule zu schicken. Nur wenn Kinder lange genug zur Schule gingen, könne Bildung ihr gesamtes Potenzial zur Stärkung der Resilienz jedes Einzelnen und auf lange Sicht auch der gesamten Gesellschaft entfalten. ^{#9}

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

In Pate Bana Marank, dem Heimatdorf des Ebola-Waisen Ibrahim, gab es bis zum Jahr 2016 nur eine Schule mit einem Lehrer und 300 Schülern. Ibrahim kann das Schulgebäude von seinem Elternhaus aus sehen, in dem der heute 12-Jährige mit seinen beiden verbliebenen Geschwistern und seiner Tante in einem kleinen Raum wohnt.

Ibrahim selbst besucht aber nicht die überfüllte Dorfschule. Er wird täglich mit dem Bus zur *Magbenteh Community Boarding School* gebracht, einem luftigen, lichtdurchfluteten Neubau, einige Kilometer entfernt. Die Schule wurde von der schweizerischen Hilfsorganisation *Swiss Sierra Leone Development Foundation* gebaut und unter anderem mit Geldern der deutschen Nichtregierungsorganisation *L'appel* finanziert. Sie soll den Waisenkindern aus Pate Bana Marank und umliegenden Dörfern – sobald die geplanten Schlafsäle fertig sind – ein neues Zuhause, vor allem aber eine Perspektive bieten.

Bei Ibrahim ist der Klassenlehrer optimistisch. Der Fünftklässler sei »clever, ein guter Schüler«. Er kramt aus einem Stapel Hefte die letzte Klassenarbeit des Jungen heraus, in der er einen Aufsatz über sich selbst geschrieben hat. Fast fehlerfrei.

Bei all dem Unglück, das über Ibrahims Familie hereinbrach, war es vielleicht ihr kleines Glück, dass sie in Pate Bana Marank lebten. Während des Ebola-Ausbruchs stand das Dorf 18 Monate lang unter Quarantäne. Die kollektive Erinnerung an die Todesangst und den Verlust geliebter Menschen sorgte dafür, dass hier kaum Misstrauen ^{#10} gegenüber Überlebenden und Hinterbliebenen herrscht. ^{*13}

Trotz der Trauer schafft auch Ibrahim es, nach vorn zu blicken. Beim Gang durch das Dorf, am staubigen Bolzplatz und dem Schulgebäude vorbei, erzählt der sonst schweigsame Junge von seinem Lieblingsfußballer, dem schwedischen Superstar Zlatan Ibrahimovic, und schmiedet Zukunftspläne. Lehrer möchte er später einmal werden.

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

Zusätzliche Informationen

- *1 Da Ibrahim selbst noch ein Kind ist, haben wir uns gegen die Nennung seines Familiennamens entschieden.
- *2 Die sogenannten Small Boys Units gehörten zu den ruchlosesten Einheiten des an Grausamkeiten reichen Konflikts. Aufgeputscht von »Brown« (eine Mischung aus Kokain und Schießpulver) und benebelt vom »Ganja« (Marihuana) wurden viele der jungen Kämpfer zu willfähigen Befehlsempfängern. »Die meisten Jungs waren gar nicht in der Lage zu verstehen, was sie da taten«, sagt Charles – nicht als Entschuldigung, sondern als Erklärung.
- *3 Zwar lassen sich nicht alle Spätfolgen direkt auf die Kriegserfahrung zurückführen, aber auch andere Risikofaktoren für psychische Erkrankungen wie Armut und soziale Isolation hängen oft mit den Kriegserfahrungen in der Kindheit zusammen.
- *4 Wegen ihrer Gewalterfahrungen begegneten ihnen Familienmitglieder und Nachbarn mit Argwohn. Mädchen, die als Sexsklavinnen in den Busch verschleppt wurden, galten nach ihrer Rückkehr als unrein und wurden geächtet.
- *5 »Daily stressors« haben nichts mit dem uns bekannten Alltagsstress zu tun. Vielmehr handelt es sich um existenzbedrohende Lebensumstände. Solche Belastungen lösen im Körper Stressreaktionen aus – etwa Herzrasen oder die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.
- *6 Krio, eine im ganzen Land gesprochene Mischung aus Englisch und Kreolisch, für »Verrückter«.

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

- *7 Die Caritas ist eine Hilfsorganisation der katholischen Kirche. In Sierra Leone ist die Caritas seit dem Jahr 1981 aktiv und vor allem in den Bereichen HIV-Prävention, Traumaberatung, Lebensmittelversorgung, Armutsbekämpfung und Gleichberechtigung tätig.
- *8 Ihr erstes Ziel war die Revision des aus dem Jahr 1902 stammenden und vor allem unter Menschenrechtsgesichtspunkten fragwürdigen Gesetzes mit dem vielsagenden Namen »Lunacy Act«. Außerdem begleiteten Mitglieder der MHC ein vor der Ebola-Katastrophe von der deutschen Christoffel-Blindenmission initiiertes Ausbildungsprogramm für psychologisch geschultes Pflegepersonal, das die Entsendung von ursprünglich 21 Krankenpflegern (2 sind mittlerweile gestorben) in die 14 Distrikte des Landes ermöglichte.
- *9 Bei den Kämpfen in den Jahren 1991–2002 kamen schätzungsweise 70.000 Menschen ums Leben. Die Hälfte der Bevölkerung des Landes war auf der Flucht. Zehntausende Minderjährige wurden als Kindersoldaten eingesetzt.
- *10 Viele Einwohner Konos hatten mit ansehen müssen, wie Nachbarn, Freunde oder engste Familienmitglieder verstümmelt, vergewaltigt oder getötet worden waren. Manche wurden selbst Opfer der Gewalt.
- *11 Tatsächlich zeigen Studien bei einem Teil der Überlebenden diese und andere für Posttraumatische Belastungsstörungen typischen Anzeichen.
- *12 Das hat zur Folge, dass 2/3 der über 15-Jährigen nicht lesen und schreiben können. Für Mädchen ist die Situation besonders schwierig. Viele werden gar nicht erst zur Schule geschickt oder brechen sie nach einer Schwangerschaft oder Heirat im Teenageralter ab. Die Gründe für die Bildungsmisere sind vielfältig: unqualifizierte Lehrer, fehlendes Unterrichtsmaterial, ausbleibende elterliche Unterstützung, unbehandelte Traumata, vor allem Armut und die weit verbreitete Kinderarbeit.

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?

perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

- *13 Die Infektionskrankheit wurde in der spirituell geprägten Gesellschaft – ähnlich wie psychische Leiden – als eine Art Fluch verstanden. Überlebende hatten es deshalb schwer, in ihr altes Leben zurückzukehren. Ähnlich wie bei den heimkehrenden Kindersoldaten schlug ihnen aus der Bevölkerung Argwohn entgegen. Das gesellschaftliche Stigma führte häufig zu Einsamkeit und sozialer Isolation. Gepaart mit den traumatischen Erlebnissen entstand eine gefährliche Mischung, aus der sich oft psychische Krankheiten wie Depressionen entwickelten.

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

Quellen und weiterführende Links

- #1** Ähnliche Berichte über Kriegsverbrechen hat die BBC hier dokumentiert
 (englisch)
http://www.bbc.co.uk/worldservice/programmes/global_crime_report/investigation/soldiers1.shtml
- #2** Bericht der WHO über psychische Probleme in Sierra Leone (englisch, 2012)
 http://www.who.int/mental_health/policy/country/sierra_leone_count_ry_summary_2012.pdf
- #3** Studie von Betancourt (englisch, 2017)
 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27866500>
- #4** Aufsatz aus »The Lancet« (englisch, 2000)
 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(00\)02364-3/references](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(00)02364-3/references)
- #5** Lies den Artikel »Die Kettenmenschen« aus der Süddeutschen Zeitung
- (2018)
<https://www.sueddeutsche.de/wissen/medizin-kettenmenschen-1.3888471>
- #6** Zum Strategiepapier des Gesundheitsministeriums (englisch, 2016)
 <https://www.afro.who.int/sites/default/files/2017-05/sierra-leone-health-promotion-strategy-2017-2021.pdf>
- #7** Studie von Betancourt et al. (englisch, 2014)
 <https://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu%3A252464>

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI

#8 Human Development Report der Vereinten Nationen (englisch, 2018)

 <http://hdr.undp.org/en/indicators/46106>

#9 Studie von Betancourt et al. (englisch, 2008)

 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2662600/>

#10 Studie von Denis-Ramirez et al. (englisch, 2017)

 <http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/156667.pdf>

Gastautor: Malte Werner

Was macht Menschen so widerstandsfähig?
perspective-daily.de/article/787/zGcUWcMI