

In Sicherheit vor der Gefahr.

Hamza kam als unbegleiteter Jugendlicher aus Somalia nach Deutschland. In einer Traumatherapie versucht er damit fertigzuwerden, was er in seiner Heimat erlebt und erlitten hat

Von Andreas Albes; Fotos: Maximilian Mann

Nicht vor der Angst

Hamza liest für sein Leben gern und macht bei den Hamburger Bücherhallen eine Ausbildung zum Bibliothekar

Ein Knall bei einem Konzert – da versagen Hamza die Beine: Er sackt zusammen



Der Afro gehört zu Hamzas somalischer Kultur. Zu Hause fühlt er sich mittlerweile in Deutschland

W

Wenn man Hamza die falschen Fragen stellt, ist die Gefahr groß, dass er erstarrt, umfällt und wie gelähmt liegen bleibt. Das muss nicht sofort passieren. Manchmal passiert es erst Stunden später. Oft nachts. Ein Albtraum reißt ihn aus dem Schlaf, und er spürt, dass er sich nicht mehr bewegen kann. Ein bisschen die Arme vielleicht. Aber nicht die Beine. Deshalb hat Hamza in seiner kleinen Wohnung überall Wasserflaschen verteilt. Sie stehen neben dem Sofa, dem Bett, dem Schreibtisch, damit, wenn seine Beinmuskeln erstarren, immer etwas zu trinken greifbar ist. Denn der Zustand des Gelähmtseins kann Stunden anhalten.

Freunde haben deshalb einen Schlüssel zu Hamzas Wohnung. Die Vereinbarung ist: Wenn er von morgens bis nachmittags auf Anrufe nicht reagiert, kommt jemand und sieht nach ihm. Dass Hamza so offen mit seinem Problem umgeht, dass er sich nicht dafür schämt, andere um Hilfe zu bitten, ist für ihn nicht selbstverständlich. Wo er herkommt, werden Menschen mit seinen Problemen als verrückt abgestempelt. Dort reden sie nicht darüber. All das muss man wissen, bevor man mit Hamza spricht, um über ihn zu schreiben. Er kam 2014 aus Somalia nach Deutschland. 15 war er damals, ein „Unbegleiteter“, wie es im Jargon der Ausländerbehörde heißt, er kam ohne Mutter oder Vater. Sein Schlepper hatte versprochen, Hamza nach Skandinavien zu bringen, ihn dann aber bei McDonald's am Hamburger Hauptbahnhof sitzen lassen.

Wie so viele Unbegleitete ist Hamza schwersttraumatisiert. Er hat als Kind Dinge erlebt, die in unserer Lebenswelt unvorstellbar sind. Bei denen wir, wenn sie in Filmen gezeigt werden, wegzappen oder uns die Augen zuhalten, weil wir die Brutalität nicht ertragen können. Sie würde uns um den Schlaf bringen.

Und dennoch erfahren junge Männer wie Hamza nur wenig Mitgefühl. Sie sind für die Gegner von Einwanderung das Feindbild schlechthin. Und auch im gesellschaftlichen Allgemeinverständnis werden sie häufig als Last wahrgenommen, als Bürde für den Sozialstaat. Weil viele von ihnen nicht in der Lage sind zu arbeiten und von Hartz IV leben; weil sie häufig kriminell werden und dann wegen ihres schweren Schicksals zu milden Strafen verurteilt werden, was den Zorn nur zusätzlich anheizt.

2015, auf dem Höhepunkt der Flüchtlingswelle, kamen etwa 60 000 unbegleitete junge Männer zu uns, 2020 waren es knapp 20 000. Studien zufolge leidet ein Viertel so wie Hamza an einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Das stellt Staat und Gesellschaft vor eine Aufgabe, der sie kaum gewachsen sind. Denn es fehlt an Verständnis, an Geld, an Therapieeinrichtungen. Die Geschichte von Hamza erzählt, wie schwer es ist, diesen Menschen zu helfen. Aber noch mehr erzählt sie, warum es wichtig ist, es trotzdem zu tun.

Hamza ist inzwischen Anfang 20. Ein höflicher junger Mann mit einer leisen Stimme und so dünn, dass man fürchtet, ein Windstoß könnte ihn wegfeigen. Er trägt einen Afro, wie es in seiner Kultur Tradition ist und der seinen Kopf fast doppelt so groß erscheinen lässt. Seit mehreren Jahren ist Hamza Patient im Trauma-Therapiezentrum Ankerland in Hamburg, eine spendenfinanzierte Tagesklinik, die traumatisierte Kinder und Jugendliche versorgt. 40 Patienten sind

bei Ankerland in Behandlung, 20 Prozent davon Flüchtlinge wie Hamza. Der Andrang ist so groß, dass Ankerland seine Kapazität vervielfachen müsste, um allen eine Chance auf Hilfe zu geben.

Es ist abgesprochen, dass sich Hamza über mehrere Wochen durch seine Therapie begleiten lässt. Immer mittwochs, wenn er Andreas Krüger, den Gründer von Ankerland, trifft. Dann sitzen sich Hamza und der blonde Psychiater mit der sanften Stimme an einem kleinen Tisch gegenüber, Hamza greift zu einem glatten Stück Ebenholz, das er unablässig mit den Fingern massiert. Das beruhigt ihn. Anders als in einer gewöhnlichen Therapie spricht Hamza nicht über seine Vergangenheit, nicht direkt über die schrecklichen Momente, die er erlebt hat. Die Sitzungen gleichen dagegen oft einer detektivischen Suche nach Auslösern für sogenannte Flashbacks – blitzartig im Gehirn auftauchende Filme, die Hamza alles Erlebte noch einmal durchmachen lassen.

Die Begleitsymptome reichen von Kopf- und Nackenschmerzen über Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Herzrasen, Übelkeit bis hin zu Ohnmacht und Lähmungserscheinungen. Krüger spricht davon, dass der Körper in eine Art Überlastungsmodus schaltet, um zu signalisieren: Es reicht, ich kann nicht mehr! Krüger lässt Hamza die Situationen, die solche Flashbacks auslösen, mit einem „Nervfaktor“ bewerten, von eins (erträglich) bis zehn (nicht auszuhalten). Hamza sagt, bis Nervfaktor fünf könne er die Gefühle kontrollieren, indem er sich ablenkt. Durch Bewegung etwa. Meistens versuche er, bis Nervfaktor sieben auszuhalten, aber dann merke er schon, wie sich sein Nacken verspannt und ein stechender Schmerz im Kopf beginnt.

Hamzas Alltag ist voll von Flashback-Auslösern, in der Fachsprache „Trigger“ genannt. Dinge, die wir normalerweise kaum wahrnehmen oder im nächsten Moment schon wieder vergessen. Hamza mag es nicht, wenn man ihn zu fest anfasst, er kann den Geruch nach Schweiß und Erbrochenem nicht ertragen, kein Kindergeschrei, auch kein fröhliches; keine Menschenmassen, keine Uniformierten, die Waffen tragen. Obwohl er leidenschaftlich gern kocht, bringt er kaum feste Nahrung herunter. Auf einer harten Liege beim Arzt zu liegen ist für ihn unerträglich, selbst flach ausgestreckt im Bett bereitet ihm Probleme, weshalb er zu Hause meistens zusammengekrümmt auf dem Sofa schläft.

Gemeinsam mit Krüger sucht Hamza nach Wegen, diese Trigger zu umgehen. Manchmal sind die Lösungen einfach. Etwa wenn Hamza gekocht hat. Danach wirft er alles in den Mixer, um es zu trinken. Oft jedoch treffen ihn die Situationen unvorbereitet. Einmal hat Krüger ihn mitgenommen auf ein Udo-Lindenberg-Konzert. Weil der Sänger Ankerland

unterstützt und einmal einen unbegleiteten Flüchtling kennenlernen wollte. Also ist Krüger mit Hamza in die Arena nach Hannover gefahren. Backstage natürlich, wegen der Menschenmassen. Auch die uniformierte Security hatte sich zurückgezogen. Hamza genoss den Abend mit Prominenten wie Otto Waalkes. Bis Udo Lindenberg am Ende des Konzerts mit einem lauten Knall in einer Rakete von der Bühne abhob. Da versagten Hamza die Beine, und er sackte zusammen. Krüger musste ihn zum Auto tragen.

Der Vorfall ist schon eine Weile her. Inzwischen könnte Hamza den Knall vermutlich ertragen. Ziel von Hamzas Behandlung ist es, ihn so resistent wie möglich gegen die Trigger zu machen. Seinen Alltag so stabil zu gestalten, dass er ein normales Leben führen kann. Denn nur Stabilität gibt ihm die Sicherheit, um sich eines Tages der wahren Ursache seiner Probleme zu stellen: seinen traumatischen Erlebnissen.

Oft wünscht er sich, es wäre schon so weit, und er könnte alles, was ihn belastet, einfach rausschreiben und damit für immer vergessen. Aber er hat über die Jahre gelernt, geduldig zu sein. Und stolz auf das, was er schon erreicht hat. Er lebt in seiner eigenen kleinen Wohnung, er hat einen konstanten Freundeskreis, er geht Hobbys nach, spielt Gitarre, Fußball, fährt Rennrad. Sein Deutsch ist nahezu perfekt. Und er macht eine Ausbildung in einem Beruf, der ihm Spaß bereitet. Hamza liest für sein Leben gern und lernt Bibliothekar in den Hamburger Bücherhallen. Nächstes Jahr hat er seine Abschlussprüfung.

Was Hamza tatsächlich belastet, blitzt in der Therapie nur gelegentlich auf. Der Ort in Somalia, aus dem er stammt, heißt Dschilib, eine Wüstenstadt mit 45 000 Einwohnern. Wenn man Dschilib googelt, stößt man als Erstes auf Berichte über Massaker an Zivilisten. Hamzas älterer Bruder wurde entführt und anschließend ermordet. Kurz darauf verschleppten die Milizen Hamzas Vater, der Jahre später, als ihn alle für tot hielten, in Mogadischu wieder auftauchte, wo er eine neue Familie gegründet hatte. Wie er dort hinkam, was geschah – nur der Vater weiß es.

Hamzas Mutter, die 2014 allen Besitz verkaufte – Grundstücke, Häuser, einen kleinen Supermarkt –, um Hamza die Flucht über Dubai nach Europa zu ermöglichen, starb zwischenzeitlich an Krebs. Zurück blieben Hamzas zwei jüngere Brüder. Und seine Freundin Ubah, die, seit ihre Familie durch einen Anschlag ausgelöscht wurde, in Obhut von Hamzas Mutter lebte. Mit Ubah telefoniert Hamza jede Woche. Sie kümmert sich jetzt um seine Brüder. Hamza schickt ihr regelmäßig Geld. Es zerfrisst ihn die Sorge, den dreien könne etwas zustoßen.

Dass Hamza vom Leid in seiner Heimat immer wieder eingeholt wird, macht seine Therapie beson- ➤



In der Therapie begann Hamza, Gitarre zu spielen. Musik hilft ihm, seine Gefühle zu kontrollieren

ANKERLAND BEIM RTL-SPENDENMARATHON

Junge Menschen wie Hamza brauchen Einrichtungen wie Ankerland, um die Chance auf eine Therapie zu haben. Doch Ankerland ist auf Spenden angewiesen. Deshalb bewarbt sich die Stiftung stern gemeinsam mit dem **Verein Ankerland** für den diesjährigen RTL-Spendenmarathon. Ankerland überzeugte: Am 18. und 19. November werden die RTL-Zuschauer auch gebeten, für die großartige Therapiearbeit zu spenden. Wenn Sie Ankerland unterstützen möchten, spenden Sie bitte an:

Stiftung RTL
IBAN: DE55 3706 0590
5 605 605 605
Stichwort: Ankerland

Mehr Infos unter www.rtlwirhelfenkindern.de



RTL – Wir helfen Kindern – Helfen auch Sie!
Jede Spende wird ohne einen Cent Abzug an ausgewählte Kinderhilfsprojekte weitergeleitet.

ders schwierig. Andreas Krüger erklärt, man müsse sich das vorstellen, als würde in Hamzas Seele eine offene Wunde klaffen, in die man immer wieder Salz streut, sodass sie nie verheilen kann. Zur Herausforderung der Therapie gehört deshalb, Hamza nicht nur resistent gegen Trigger-Momente zu machen, sondern ihm außerdem die Fähigkeit zu verleihen, mit seinen zurückgebliebenen Landsleuten Kontakt zu halten, ohne sich selbst zu belasten. Er muss lernen, damit zu leben, dass er in Sicherheit ist und seine Lieben es nicht sind.

Hamza versucht, sein psychisches Gleichgewicht zu halten, indem er lange Spaziergänge unternimmt oder vor dem Zubettgehen stundenlang mit dem Rennrad fährt, bis er so kaputt ist, dass er fast aus dem Sattel fällt. Doch je größer seine Fortschritte sind, desto mehr packt ihn die Ungeduld, sich seinem Trauma zu stellen. Alles, was ihn innerlich aufreißt, zu erzählen. Hamza erklärt den Drang danach wie den Wunsch nach Alkohol oder einer Droge. Man redet sich die Last von der Seele und fühlt sich in diesem Moment glücklich und frei – aber dann holen einen die Flashbacks mit all ihren körperlichen Folgen wie ein Kater nach einem Vollrausch umso stärker wieder ein.

Tatsächlich gibt es diese Form der Trauma-Bewältigung: die konfrontative Therapie. Betroffene berichten über traumatische Momente und lernen dabei,

ihre Rolle in den Ereignissen neu zu bewerten, nicht als Opfer, sondern als Überlebende. Andreas Krüger ist bei Hamza bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht dazu übergegangen. Er ist sich nicht sicher, ob Hamza schon stabil genug ist. Auf jeden Fall muss der Impuls von Hamza kommen. Denn das ist die oberste Regel bei Krüger: Über Schlimmes wird nur geredet, wenn der Patient es will. Nur dann hilft es.

Die Verlockung, es einmal zu versuchen, ist nach sechs Wochen, in denen nun schon ein Reporter bei den Sitzungen anwesend ist, noch größer als sonst. Es geht Hamza ja nicht nur darum, sein eigenes Schicksal zu schildern, sondern stellvertretend für alle zu sprechen, die Ähnliches erlitten haben. Und so erklärt sich Hamza bereit, seine Geschichte zu erzählen. Dinge, von denen auch Andreas Krüger nie zuvor gehört hat. Der Moment dafür muss gut gewählt sein. Auf keinen Fall will Hamza an einem Mittwoch reden, an dem er seinen wöchentlichen Termin bei Krüger hat, denn wenn ihn die Flashbacks einholen, kann er am Donnerstag nicht zur Arbeit gehen. Und er will sichergehen, dass ein Freund in der Nähe ist, der am nächsten Tag nach ihm sehen kann, sollte er auf Anrufe nicht reagieren. So fällt Hamzas Wahl auf einen Freitagnachmittag.

Das Gespräch dauert über zwei Stunden. Hamza redet doppelt so schnell wie sonst, als habe er Angst, ihn könnte der Mut verlassen. Er erzählt, wie ihn der Moment verfolgt, als bewaffnete Maskierte ins Haus eindrangen, alle niederschlugen und den großen Bruder verschleppten. Und wie sehr er darunter litt, mit niemandem darüber reden zu dürfen. Weil die Eltern es zu gefährlich fanden, denn es hätten ja Gerüchte aufkommen können, der Bruder würde in einer Untergrundbewegung kämpfen. Und auch, weil bei seiner Familie die Vorstellung herrschte, Dinge ungeschehen machen zu können, wenn man über sie schweigt. Deshalb taten seine Eltern von einem Tag auf den anderen so, als hätte der Bruder nie existiert.

Hamza versetzt sich in den Moment zurück, als er nach einem langen Wochenende morgens in die Schule kam und in der Klasse ein halb verwester Mann lag. Jemand hatte ihm den Kopf abgeschlagen. Es stank bestialisch, überall Blut und Fliegen. Damals war Hamza acht. Die Lehrer schickten die Kinder nach Hause und baten sie, erst in ein paar Tagen wieder zum Unterricht zu kommen, wenn der Klassenraum gereinigt sei. Seitdem hat Hamza Essstörungen.

Er berichtet von dem Tag beim Zuckerfest, als er mit einem Nachbarn und dessen kleinem Sohn das Einkaufszentrum von Dschilib besuchte, als plötzlich eine Bombe explodierte und Kinder, die sich an dem Feiertag in ihren feinsten Kleidern versammelt hatten, in Stücke riss. Deshalb kann er das Geschrei von Kindern nicht ertragen.

Und er schildert, was sich am 26. Februar 2014 zutrug, als er mit dem Bus von Dschilib in die kleine Hafenstadt Kismaayo fuhr, um sich einen Job zu suchen, und er an einem Checkpoint von Soldaten aufgehalten wurde. Sie zwangen ihn auf einen Pick-up und brachten ihn zu einem verfallenen Haus in einem

Zweieinhalb Monate dauerte die Tortur in dem somalischen Foltergefängnis

Vorort. Das Haus war ein Foltergefängnis. Hamza erklärt, in Somalia würden sich verschiedene Stämme bekämpfen, die einen stunden aufseiten der Regierung, die anderen würden sich als Islamisten ausgeben. Wer welche Ziele verfolgt, sei nie wirklich klar. Doch allein reisende junge Männer, er war damals 14, stünden immer im Verdacht, für irgendeine radikale Gruppierung ein Attentat vorzubereiten.

Hamza wurde zu einem Dutzend Jungen, der jüngste keine zehn, in eine verdrehte Zelle mit einer Latrine in der Ecke gesperrt. Jeder von ihnen wurde, egal ob Tag oder Nacht, alle paar Stunden zur Vernehmung geholt. Dabei wurde Hamza jedes Mal mit ausgestreckten Armen und Beinen bäuchlings auf ein Brett am Boden gefesselt. Je nachdem, welcher Soldat die Fragen stellte, änderte sich die Tortur. Der freundlichste, ein kleiner Dicker, übergoss ihn mit kaltem Wasser und versetzte ihm Tritte in die Rippen. Ein anderer hieb ihm stundenlang die Schulterstütze seiner Kalaschnikow in den Rücken. Dann gab es einen, der ihm ein Messer in Hals, Schulter und Arme bohrte. Und schließlich den, der sich aus einem Nachbarraum mehrere Autobatterien bringen ließ, sie aneinanderschloss und an Hamzas Körper Kabelklemmen befestigte. Die Stromschläge ließen seine Muskeln verkrampfen, bis er gelähmt das Bewusstsein verlor.

Zweieinhalb Monate war Hamza in dem Foltergefängnis. Dann stürmte es eine andere militante Gruppierung, erschoss Hamzas Peiniger, und er konnte entkommen. Um seine Mutter nicht zu gefährden, kehrte Hamza nie wieder nach Hause zurück. Über

einen Busfahrer nahm er zu ihr Kontakt auf, und sie trafen sich noch ein paarmal heimlich, bis seine Flucht organisiert war. Hamza verließ Somalia mit zwei Hosen, zwei Paar Socken, einer Unterhose und einem Hemd. Und mit dem immer wiederkehrenden Albtraum von dem Keller, den Fesseln, der Holzpritsche und den Folterern.

Als das Gespräch vorbei ist, geht Hamza vor die Tür und zündet sich eine Zigarette an. Er wirkt, als hätte er einen Marathon hinter sich gebracht. Geschafft und doch erleichtert. Später erzählt er, dass er an jenem Tag noch lange spazieren gegangen ist, bevor er in seine Wohnung zurückkehrte. Die Nacht war eine weitgehend schlaflose. Gegen Morgen holten ihn Albträume ein. Am späten Vormittag kam ein Freund, öffnete seine Wohnungstür und befreite Hamza mit sanften Berührungen aus seiner Lähmung.

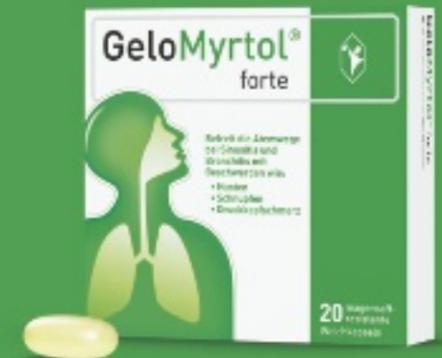
Seitdem jedoch fällt es Hamza leichter, sich seinem Schicksal zu stellen. Er ist noch längst nicht am Ziel, aber ein gutes Stück vorangekommen. Er sagt, er träume jetzt davon, eines Tages ein Buch über sein Leben zu schreiben. Aber kein trauriges, sondern eines, das Mut macht. ✦



Für seine Interviews bekam **Andreas Albes** (l.) von den Ankerland-Therapeuten Regeln, was zu tun sei, sollte Hamza einen schweren Flashback

erleiden. Fotograf **Maximilian Mann** ließ sich von Hamza Buchtipps zu politischer Literatur geben

Schleim raus LUFT rein



Befreit die Atemwege – verkürzt die Krankheitsdauer.

GeloMyrtol® forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abstrahens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. PoM-Bioscript (11)

