

# Ihr wisst doch, was mein Job ist

Die Krankenschwester Anja Wolz hat während mehrerer Einsätze in Krisenregionen gelernt, Distanz zu dem Leid dort aufzubauen. Doch beim Anblick dessen, was sie in Kiew erlebt, gelingt ihr das nur schwer.

Von Eva Schläfer

Sich inmitten von Leid, Angst und Verzweiflung den Blick für die absurden Situationen bewahren zu können, die es natürlich auch – oder erst recht – in einem Krieg gibt, ist eine Gabe. Anja Wolz scheint diese Gabe zu besitzen. Wer mit der Mitarbeiterin von Ärzten ohne Grenzen über Whatsapp Kontakt aufnimmt, sieht auf ihrem Profilbild einen grünen Helm, der mit der Öffnung nach oben auf einem Tisch liegt und als Aufbewahrungsort dient: für eine Tüte Gummibärchen. Das sei kein Kampfhelm, erklärt Wolz, sondern ein Sicherheitshelm, der ihr in seiner Zweckentfremdung in einer Kiewer Klinik in die Augen fiel.

„Das fand ich lustig“, sagt die ausgebildete Krankenschwester mit den dunkelgrauen Locken, die sich grundsätzlich als Optimistin beschreibt und als gut darin, mit einer Mischung aus Professionalität und Flapsigkeit Distanz zu dem zu wahren, was um sie herum passiert. Momentan falle ihr das jedoch schwer. Was aber nicht bedeutet, dass es ihr gar nicht gelingt. Am Ende eines längeren Telefonats zwischen Frankfurt und Kiew sagt sie: „Da habe ich dann doch lieber einen Ebola-Ausbruch als das hier.“

Am 23. Februar, einem Mittwoch, flog Anja Wolz von Kiew nach Brüssel. Ihr Plan war: ein paar Tage Urlaub machen. Seit 2003 arbeitet die gelernte Krankenschwester für Ärzte ohne Grenzen, war in Krisenregionen weltweit im Einsatz: unter anderem in Äthiopien, in Sierra Leone, im Kongo, in Haiti, dem Irak, Libyen, in Syrien. Nach 15 Jahren „im Feld“, wie sie es nennt, wollte die 51-jährige ein etwas geregelteres Leben führen und wechselte ins Brüsseler Hauptquartier der Hilfsorganisation. Seitdem ist sie dort als Notfallkoordinatorin unter anderem zuständig für die Ukraine. Da auch diese Tätigkeit Einsätze vor Ort nicht ausschließt, war Wolz im Januar und Februar im Osten des Landes, wo Ärzte ohne Grenzen Projekte für Tuberkulose- und HIV-Infizierte durchführte.

Am 24. Februar, dem Tag, an dem Wladimir Putin die Ukraine überfiel,

ließ Wolz Urlaub sofort Urlaub sein und wurde Teil einer Ärzte-ohne-Grenzen-Taskforce. Um den 1. März herum – „ich bekomme die Tage nicht mehr zusammen, es tut mir leid“ – flog sie nach Ungarn, fuhr von dort über die Karpaten nach Lemberg, dann weiter nach Kiew. In der Hauptstadt, die sie zwei Wochen zuvor mit ihren Kaffeebars noch als „schickimicki“ wahrgenommen hatte, war der Beschuss so enorm, dass sie den Keller der Okhmatdyt-Klinik, des größten Kinderkrankenhauses der Ukraine, zwischenzeitlich gar nicht mehr verließ. Sie koordinierte als „Feuerwehrausruferin“ die Logistik und den Transport medizinischer Hilfsgüter, kümmerte sich um Absprachen mit Krankenhäusern und anderen Helfern und organisierte Schulungen, um die Belegschaft der Okhmatdyt-Klinik und anderer Krankenhäuser in Kriegschirurgie fortzubilden und auf einen möglichen Massenzustrom von Verletzten vorzubereiten, der so glücklicherweise bisher nicht eintraf.

Sie erlebte, wie die heimischen Ärzte, mit denen sie zu tun hatte, ihre Frauen und Kinder rauschickten aus dem Land, ins Krankenhaus zogen und die Reihen schlossen. „Der Mut und die Solidarität untereinander imponieren mir sehr“, sagt Wolz.

Unterbrochen wurden diese ersten Tage im Kriegsgebiet von einer Evakuie-

rung, da Ärzte ohne Grenzen die Gefährdungslage als zu groß für die eigenen Mitarbeiter einschätzte. Zehn Stunden saß Wolz in einem proppvollen Zug nach Lemberg. Dort angekommen, gab sie Caren Miosga für die „Tagesthemen“ ein Interview, erzählte von Neugeborenen in Inkubatoren, die nicht evakuiert werden konnten.

Ein paar Tage später fuhr sie wieder zurück nach Kiew. Den Zugverkehr beschreibt Anja Wolz als „Lebenslinie“ für das Land und ist voller Bewunderung für die ukrainischen Eisenbahner. In Zusammenarbeit mit ihnen gelang es Ärzten ohne Grenzen, einen Evakuierungszug mit drei Waggons auf die Gleise zu bringen, der vorletzte Woche auf seiner ersten Fahrt 40 Patienten aus Donezk im Osten in den Westen des Landes brachte und seitdem regelmäßig im Einsatz ist. Anfang dieser Woche gelang es ihnen, 90 Waisenkinder, die es aus Mariupol heraus nach Saporischschja geschafft hatten, nach Lemberg zu bringen. In Charkiw, der zweitgrößten Stadt der Ukraine, hat ein Team von Ärzten ohne Grenzen unterdessen mobile Kliniken in den U-Bahn-Stationen der Stadt gestartet, in denen bereits mehr als 800 Bewohner medizinisch versorgt wurden.

Solche Erfolge sind es, die der gebürtigen Würzburgerin das Gefühl geben, seit fast 20 Jahren am rechten Platz zu sein.



Anja Wolz (oben links) und einige ihrer Kollegen bei ihren Einsätzen – unter anderem beim Koordinieren der Logistik und dem Transport von medizinischen Hilfsgütern.

Fotos: Ärzte ohne Grenzen/MSF

„Wer kann schon von sich sagen, dass er Menschen rettet, die sonst keiner retten würde?“, fragt Wolz, die geschieden ist und keine Kinder hat. Das Besondere bei Ärzten ohne Grenzen sei, mit der lebensrettenden Arbeit gleichzeitig auch Missstände offenzulegen. Denn Ärzte ohne Grenzen verstehen sich seit ihrer Gründung in Frankreich im Jahr 1971 durch eine Gruppe von Ärzten und Journalisten als Organisation, die Menschen während Kriegen, Epidemien oder Naturkatastrophen zur Seite steht und gleichzeitig versucht, der Not der meist unterprivilegierten Patienten zu öffentlicher Aufmerksamkeit zu verhelfen.

„Ihr wisst doch, was mein Job ist“, entgegnete Anja Wolz Familienangehörigen und Freunden, die ihr nach dem 24. Februar die Rückkehr nach Kiew ausreden wollten. Das sei ihr vorher noch nie passiert, berichtet sie, kann die Sorge jedoch verstehen, spürt sie am eigenen Leib: „Bei Ebola weiß ich, wie ich mich schützen kann, da habe ich niemals Angst gehabt“, so Wolz. Auch die Ermordung

von Kollegen in Äthiopien im vergangenen Sommer durch die dortigen Streitkräfte habe sie nicht als Bedrohungslage für sich selbst wahrgenommen, da sie in einer anderen Region arbeitete. In Libyen erlebte sie schon einmal Bombenbeschuss, aber dieser war gegen militärische Ziele gerichtet.

In Kiew nun konnte sie kaum schlafen wegen des ständigen Alarms, wegen der Detonationen. Kliniken und Notarztwagen wurden beschossen. „Das ist eine andere Dimension, der ich nicht abgeklärt gegenüberstehe, auch wenn ich manchmal vielleicht so klinge“, sagt die Notfallkoordinatorin. Kurz bevor auf den Bahnhof von Kramatorsk eine Bombe abgeworfen wurde, die rund 50 Menschen das Leben kostete, waren Kollegen von ihr mit dem Evakuierungszug in genau diesem Bahnhof.

Schon vor vielen Jahren hat Anja Wolz ihr Testament geschrieben und immer einen Brief für ihre Familie dabei – sollte sie eines Tages nicht mehr zurückkehren. In ihm steht sinngemäß unter anderem: Ärzte ohne Grenzen trifft keine Schuld; ich wusste, worauf ich mich einlasse.

Seit dem 3. April hat der Beschuss der ukrainischen Hauptstadt aufgehört. Das Leben, so erzählt es Anja Wolz, kehre zurück. Und mit ihm Menschen, die sich auf dem Land oder weiter im Westen in Sicherheit gebracht hatten. „In den Krankenhäusern werden wieder geplante Operationen durchgeführt. Restaurants öffnen, und es gibt tatsächlich schon wieder Stau auf den Straßen“, sagt Wolz.

Doch mit dem Rückzug des russischen Militärs aus der Region Kiew wurden die Verwüstungen und Gräueltaten in den Vororten bekannt. In Hostomel, einem dieser Orte, machte sie dar aufhin sofort ein neues Projekt auf, das sich um die psychische Erstversorgung der Menschen kümmert. Zum einen geschieht das mit Psychiatern, zum anderen aber auch über das Verteilen eines QR-Codes, mit dem die Betroffenen eine App laden können, die Hilfsleistungen gibt, zum Beispiel bei Alpträumen.

Wer von Kiew nach Hostomel fährt, kommt durch Butscha, den Ort, der vor zwei Wochen traurige Bekanntheit erlangt hat. „Ich habe dort Szenen gesehen und individuelle Geschichten gehört, die sehr belastend sind.“ Nahezu jeder Ukrainer, mit dem sie spreche, kenne jemanden, der vermisst sei. Oder getötet. „Die Zukunft, die das Land vor sich hatte, ist zerstört.“ Nach diesen Erlebnissen hatte sogar Anja Wolz das Bedürfnis, ihre Psychologin anzurufen.

Am Karfreitag, so war es zumindest geplant, hat sie die Ukraine erst einmal verlassen und ist nach Brüssel gefahren. „Ich kann ja nach Hause zurückkehren“, sagt sie.

Horst Lutz, Sie haben ein Training für Körper und Gehirn entwickelt, das sich „Life Kinetik“ nennt und so effektiv ist, dass ein darauf basierender Kurs von den Krankenkassen als Präventionskurs mitfinanziert wird. Was ist der Unterschied zu normalem Gedächtnistraining?

Bei klassischem Gedächtnistraining trainieren wir vor allem unsere Merkfähigkeit. Was wir nicht trainieren: das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Denken. Genau das wird bei Life Kinetik aber trainiert. So entstehen ganz neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen, und bestehende Synapsen werden neu geordnet. Das wurde mittels Magnetresonanztomographie nachgewiesen. Das führt dazu, dass sich unsere Wahrnehmung verbessert und wir schneller auf externe Reize reagieren können.

Das hört sich ziemlich abstrakt an. Viele Leute finden wahrscheinlich, dass sie auch ohne Life Kinetik schon ganz gute Entscheidungen treffen.

Also gut, hier mal ein Beispiel, was das bringen kann: Wissenschaftler haben Speichel und Urin von Probanden, die drei Monate lang 60 Minuten pro Woche Life Kinetik gemacht hatten, untersucht und belegt, dass sie deutlich besser geschlafen haben und ihre Stressbelastung stark gesunken ist. Es ist bis jetzt nur eine Vermutung, aber es könnte sein, dass sie nachts schneller verarbeiten konnten, was sie tagsüber erlebt haben, weil es bessere und mehr Verbindungen in Gehirnen gab.

Also hat Life Kinetik nicht nur eine Wirkung auf die Gedächtnisleistung, sondern auf den ganzen Körper?

## „Durch das Training wird man intelligenter“

Ein Sportlehrer aus der Provinz hat Übungen für unser Gehirn erfunden. Die Krankenkassen bezahlen es, und auch Jürgen Klopp ist begeistert.

Noch mal der Vergleich zum normalen Gedächtnistraining. Das führen wir im Sitzen durch. Was insofern ein unrealistisches Setting für unseren Alltag ist, als wir uns im Alltag ja bewegen und permanent viele Dinge wahrnehmen. Das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Denken trainieren wir mit normalem Gedächtnistraining aber nicht. Nach einem normalen Gedächtnistraining kann man sich vielleicht Zahlen und Zeichen besser merken oder Wortketten. Life Kinetik

umfasst dagegen viel mehr, da verbinden wir die Areale im Gehirn, die für das Alltagsleben zuständig sind, viel besser. Eine Studie der Fachhochschule Wiener Neustadt hat gezeigt, dass sich die kognitiven Leistungen tatsächlich verbessern.

Haben Sie dafür auch mal ein konkretes Beispiel?

Wenn Sie so wollen, wird man durch das Training intelligenter. In einer Studie der Universität Köln haben Förderer fünf Wochen lang pro Woche dreimal 20 bis 30 Minuten Life Kinetik gemacht. Eine Kontrollgruppe hat in der gleichen Zeit ein unspezifisches Bewegungstraining absolviert. Und das Ergebnis war: Der IQ der Schüler, die Life Kinetik gemacht hatten, stieg um über zwölf Prozent von durchschnittlich 78 auf 88. In der Vergleichsgruppe stieg er nur um knapp vier Prozent von 74 auf durchschnittlich 77. Die Grenze,

unter der man auf einer Förderschule besser aufgehoben ist, liegt bei 85.

Wie sehen die Übungen aus?

Wir haben immer eine Bewegungsaufgabe, und dazu packen wir eine Wahrnehmungsaufgabe und eine kognitive Aufgabe. Zum Beispiel müssen Sie einen Ball hochwerfen, ihn mit der Hand umkreisen und wieder auffangen. Dabei müssen Sie auf einem Bein stehen und eine Rechenaufgabe lösen. So was wie: die Anzahl der Buchstaben im aktuellen Monat plus vier.

Was ist, wenn man die Übungen nicht schafft?

Dann ist das positiv. Weil dann das Gehirn nach einer Lösung sucht. Und dann werden neue Verbindungen gebildet oder bestehende neu geordnet. Wenn ich was schon kann, passiert ja nichts mehr im Gehirn. Deswegen machen wir bei Life Kinetik ständig

Dinge, die wir nicht können. Wenn Sie von zehn Versuchen drei hinkriegen, machen wir schon was anders. Denn schon wenn Sie was einmal geschafft haben, ist eine neue Verbindung in Ihrem Gehirn entstanden. Oder eine bestehende wurde neu geordnet. Das ist dann zwar noch keine Datenaufnahme, die so breit ist, dass man das dauernd wiederholen könnte. Aber es ist trotzdem gut, weil die Übungen ja auch so komisch sind, dass es nichts bringt, sie perfekt zu beherrschen. Sie dienen dazu, neue Verbindungen zu bauen, die wir für andere Dinge nutzen können.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, diese Übungen zu erfinden?

Ich war Teilnehmer bei einem Seminar, in dem es darum ging, Lernblockaden zu überwinden. Wir mussten eine einfache Bewegungsaufgabe lösen: Mit dem rechten Arm auf den gegenüberliegenden Oberschenkel klopfen, dann mit dem linken auf den rechten, und dann schnell mit dem Klopfen auf die gleiche Seite wechseln, ohne den Rhythmus zu unterbrechen. Das konnte keiner. Obwohl es sehr simpel ist. Ich dachte, dass ich als Diplom-Sportlehrer da besser wäre, musste aber erkennen, dass ich noch Potential habe. Dann habe ich recherchiert und nach und nach mein System entwickelt. Ab 2008 haben Wissenschaftler begonnen, es zu untersuchen. Auf Basis ihrer Ergebnisse habe ich es dann immer weiterentwickelt und immer mehr Gehirnnetze mit einbezogen. Mittlerweile trainieren wir bei Life Kinetik nicht mehr nur die Verbindungen zwischen der rechten und linken Gehirn-

hälfte, sondern auch zwischen der oberen und der unteren und der vorderen und der hinteren.

Auch Profisportler machen Life Kinetik. Was bringt das denen?

Da geht es ja nur um die letzten ein bis zwei Prozent. Aber gerade beim Ballsport wird deutlich, dass die Sportler schnellere Entscheidungen fällen und die Qualität der Entscheidungen besser ist. Sie können also schneller das Richtige tun. Ich habe zwei Jahre lang die Borussia in Dortmund trainiert, von 2008 bis 2010. Da bin ich immer hingeflogen für eine Stunde pro Woche. Deutscher Meister wurden sie 2011 und 2012. Darauf bin ich stolz. Jürgen Klopp sagt, ich hätte einen Teil dazu beigetragen. Als er nach Liverpool gewechselt ist, hat er mich angerufen: Wir brauchen hier Life-Kinetik-Coaches. Ich bin 2016 rüber und habe zehn Trainer ausgebildet.

Die Fragen stellte Katrin Hummel.

LEIB & SEELE  
IM PODCAST



Gegen Parkinson könnte es bald neue Therapien geben. Einen Überblick über den Forschungsstand bietet die neue Podcastfolge: [www.faz.net/podcasts/f-a-z-gesundheit-der-podcast/](http://www.faz.net/podcasts/f-a-z-gesundheit-der-podcast/)



Mehr Bewegung und mehr Gedächtnis: Sportlehrer Horst Lutz  
Foto: Life Kinetik