



Mustafa und Suna Yalcimin waren 36 Stunden lang verschüttet. Unten ist das eingestürzte Haus in Kahramanmaraş zu sehen, in dem sie wohnten.

Fotos privat

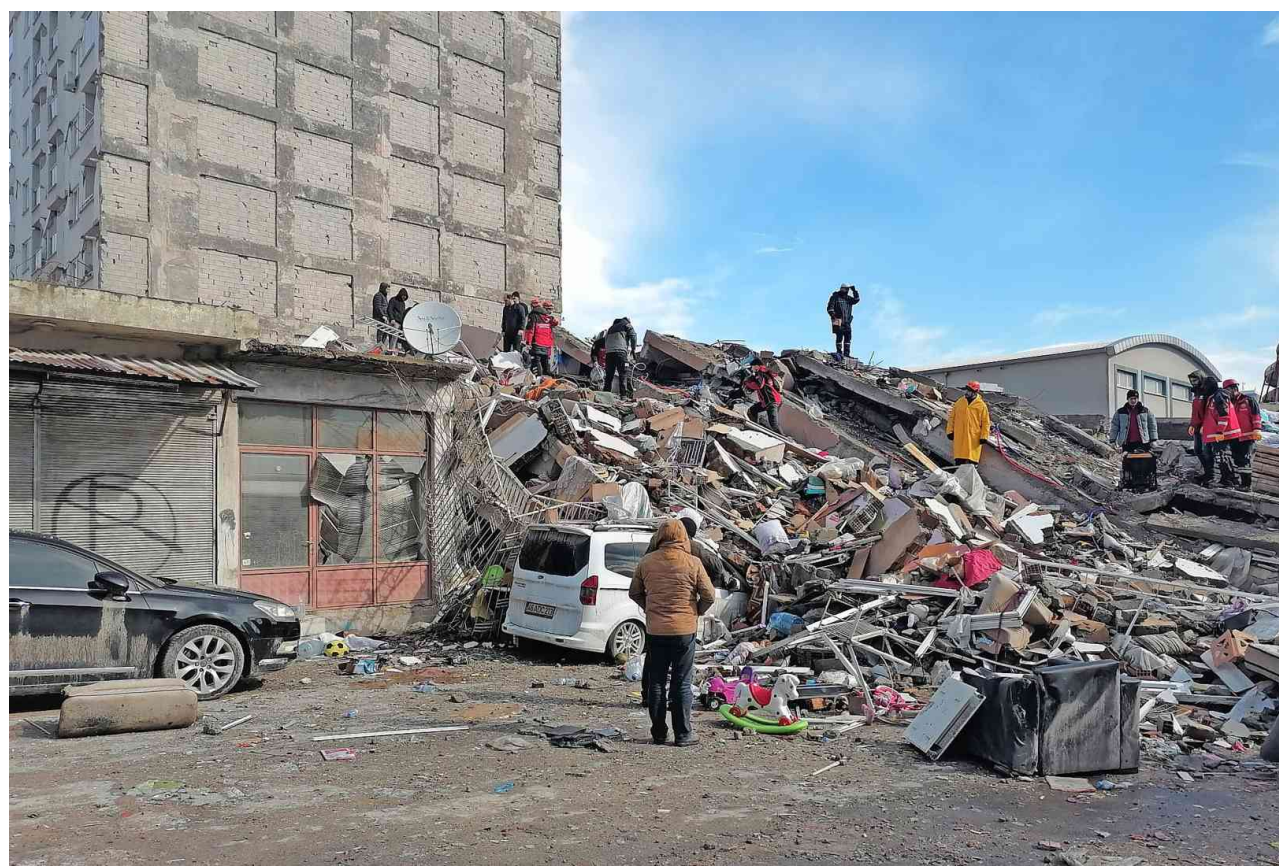
Orientierungslosigkeit und Angst – das sind die beiden ersten Begriffe, die Mustafa Yalcimin in den Sinn kommen, wenn er sich an die Nacht vom 5. auf den 6. Februar dieses Jahres erinnert. Mit Ehefrau Suna, Tochter Fatmanur und seiner Schwester Hatice hatte er den Abend in ihrer Wohnung in der Stadt Kahramanmaraş im Südosten der Türkei verbracht. Als das Erdbeben der Stärke 7,8 die Region erschütterte und das Haus zum Einstürzen brachte, schliefen alle vier seit Stunden: das Ehepaar in seinem Schlafzimmer, die zweieinhalbjährige Tochter und Yalcimins Schwester in einem Raum nebenan. „Ich wusste zunächst nicht einmal, wo genau wir lagen“, sagt der 38-Jährige. „Irgendwann leuchtete mein Handy auf.“ Er merkte, dass der Kleiderschrank aufs Bett gefallen war und sich dadurch ein Hohlraum gebildet hatte, in den seine Frau und er hineinrutschen konnten. Dann habe er auch Tochter und Schwester gehört.

Dieses Lebenszeichen gab ihm Kraft. Alle paar Minuten hauchte er nun seine Frau an, damit ihr warm würde. „Es war so bitterkalt. Ich habe mich gefragt, ob meine Tochter auch friert.“ Ein Team von Freiwilligen konnte Mustafa und Suna nach 36 Stunden aus den Trümmern befreien; Hatice und Fatmanur waren noch einmal 24 Stunden länger verschüttet. „Über meine Rettung konnte ich mich nicht freuen. Ich bin vor den Trümmern zusammengebrochen, weil ich mir dachte: Was hat mein Leben ohne meine Töchter denn für einen Wert?“

Beim schwersten Erdbeben in der Geschichte der Türkei verloren vor fast genau einem halben Jahr mehr als 45.000 Menschen ihr Leben; mehr als 160.000 Gebäude wurden zerstört. Für jene, die überlebten, aber teilweise tagelang verschüttet waren – die allerletzte Wundermeldung einer erfolgreichen Rettung erfolgte an Tag zehn nach dem Beben – bedeutet das: Nahezu jeder hat Menschen, die ihm nahestanden, zu betrauern. Hat Hab und Gut verloren, lebt in Sammelunterkünften, teilweise weit von der Heimat entfernt. Als wären das nicht schon Schmerz und Erschütterung genug, müssen die Betroffenen damit fertig werden, dass sie lebendig begraben waren, nicht wussten, ob sie das Tageslicht jemals wiedersehen würden.

Songül Yilmaz (die nicht will, dass ihr richtiger Name in der Zeitung steht) berichtet, dass sie ihrer zwölfjährigen Tochter auch jetzt noch Socken in die Taschen steckt. Das Erdbeben hatte auch sie im Schlaf überrascht. „Ich wurde von dem starken Beben geweckt. Die Deckenlampe schwankte nach rechts und links. Plötzlich ist die Decke zusammengebrochen, wir hatten keine Chance rauszurennen“, sagt Yilmaz. Nach zwei Tagen wurden sie gerettet, hatten danach noch lange eiskalte Füße – deshalb die Socken, auch jetzt im Sommer.

Generell kennt die 43-Jährige immer noch Tage, an denen sie Angst hat, dass „jeden Moment eine Katastrophe passieren wird“. Überlebt hätten sie nur, weil es zwischendurch regnete und schneite und sie so den Zugang zu Wasser hatten. „Als ich unter den Trümmern war, habe ich viel gebetet mit meiner Tochter“, sagt Songül Yilmaz. Das Schlimmste für die beiden waren die Schreie der Menschen in den ersten Stunden, die dann immer weniger wurden. „Da wusste ich, mein Körper wird das auch nicht mehr lange aushalten.“ Irgendwann habe sie sich nicht mehr fürs Überleben gebetet, sondern nur dafür, dass ihre Tochter und sie würdevoll beerdigt werden. „Ich bin davon ausgegangen, dass wir da unten gemeinsam sterben.“ Vor ihrer Tochter habe sie sich nichts anmerken lassen. „Ich habe ihr Märchen und Geschichten erzählt. Ich habe ihr versprochen, dass sie eine neue Schultasche bekommt, sobald wir draußen sind“, so Yilmaz.



Werden wir hier begraben sein?

Nach dem Erdbeben in der Türkei lagen Verschüttete unter Trümmern – tagelang. Hier berichten einige, wie sie die Zeit bis zur Rettung erlebt haben.

Von Aylin Güler und Eva Schläfer



Mustafas Schwester Hatice und seine Tochter Fatmanur wurden erst 60 Stunden nach dem Erdbeben gerettet.

Auch Zeynep Taz und ihr Ehemann fingen irgendwann an, sich gegenseitig Geschichten aus ihrem Leben zu erzählen. „Ich glaube, ich habe noch nie so viel mit meinem Mann gesprochen wie unter den Trümmern“, sagt Taz lächelnd. Das Ehepaar wurde nach 48 Stunden aus dem Schutthaufen geborgen, der einmal ihre Wohnung in Antakya gewesen war. „Wir haben alles versucht, um wach zu bleiben, aber man hat mit jeder Stunde gemerkt, dass man schwächer wird.“

Die Gedanken an schöne Momente gaben dem Ehepaar Kraft: „Wir haben uns gegenseitig von Hochzeiten, Urlaube und von unseren Enkelkindern erzählt. Wir wollten dankbar sein, wenn wir sterben.“ Das Paar konnte unter den Trümmern nichts sehen, doch hörte es immer wieder, wie Häuser in der Umgebung in sich zusammensackten. „Die ohrenbetäubenden Geräusche der einstürzenden Gebäude waren schrecklich. Uns war klar, dass es uns jeden Augenblick treffen könnte.“ Ohne den jeweils anderen hätten sie es nicht geschafft, sind sie sich sicher.

Auch die Stadt Iskenderun wurde stark vom Erdbeben getroffen. Elif Akyol lag nur kurz unter Trümmern, bis sie befreit wurde, doch für die 33-Jährige fühlte es sich an „wie ein Weltuntergang“. Wenn sie zurückdenkt, kommen ihr vor allem die extreme Dunkelheit, Regen, Sturm und das Geschrei von Menschen in den Sinn. Sie habe sich gefragt, ob diese Stelle wohl ihr Grab werde. Sie fragte sich auch, ob überhaupt jemand kommen würde – oder ob alle schon tot seien. „Als ich unter den Trümmern war, konnte ich das Ausmaß der Katastrophe ja noch gar nicht einschätzen“, erklärt sie.

Am meisten Angst habe sie seitdem vor der Dunkelheit, vor Donner, vor kleinen Erschütterungen. „Jedes Mal, wenn ich in ein Haus gehe, habe ich Angst, dass die Wände einstürzen.“ Songül Yilmaz' Tochter wird hingegen im Schlaf von dem immer wiederkehrenden Albtraum verfolgt, dass der Raum über ihr zusammenstürzt. Schlaftrunken hält sie dann ihre Hand gegen die Wand und ruft „Stopp“. Seitdem lässt ihre Mutter nachts das Licht an.

Diese Beschreibungen kommen Metin Başoğlu bekannt vor. Başoğlu ist Psychiater und war im August 1999, als beim letzten schweren türkischen Erdbeben am Marmarameer mehr als 18.000 Menschen ums Leben kamen, am King's College in London tätig. Damals startete er ein auf sechs Jahre angelegtes Projekt, um festzustellen, welche traumainduzierten Folgeerkrankungen am häufigsten

auftraten, und um spezialisierte psychologische Hilfe für die Überlebenden in der Region anzubieten.

Başoğlu Erhebungen zeigten: Fast alle Überlebenden, auch viele, die nicht verschüttet wurden, berichteten von dem Erdbeben als einer extrem beängstigenden Erfahrung. Die Intensität der während des Erdbebens erlebten Angst bestimmte mit, wie stark sich posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen äußerten. Sie sind – das ergaben auch Studien aus anderen Erdbebengebieten – die häufigsten psychischen Folgen bei von einem Erdbeben Betroffenen.

Um ihnen entgegenzuwirken, stellte sich laut dem Psychiater eine Konfrontationstherapie als besonders hilfreich heraus. „Man kann gegen traumatischen Stress immunisiert werden, indem man sich der Angst stellt“, sagt Başoğlu, der heute das „Istanbul Center for Behavioral Sciences“ leitet. Er und seine Mitarbeiter entwickelten eine Selbsthilfefanleitung, denn „uns war schnell klar, dass eine einfache Intervention benötigt wurde, die mit so wenig Therapeuteinsatz wie möglich angewendet werden konnte“, so Başoğlu im Rückblick. Als Beispiele für Situationen, denen man sich stellen soll, sind in dem Handbuch so pragmatische Aufforderungen aufgelistet wie: im Dunklen zu schlafen, in einem Aufzug zu steigen, an einem zusammengestürzten Haus vorbeizugehen oder über das Erdbeben zu sprechen. Das Team behandelte Betroffene entsprechend und schulte diese auch, um das Konfrontationskonzept zu verbreiten. Seine Wirksamkeit wurde in zwei Studien überprüft. Auf die Frage, ob es nach diesem Erdbeben zum Einsatz kam, sagt Başoğlu, er habe nie die Möglichkeit gehabt, es ins Türkische zu übersetzen.

Im Gegensatz zu 1999 gibt es heute aber die Möglichkeit, sich über den Bildschirm Hilfe zu holen. Mutter und Tochter Yilmaz beispielsweise bekommen psychologische Betreuung von einem freiwilligen Therapeuten aus Izmir. Alle zwei Wochen sprechen sie per Videoanruf mit ihm. Diese Unterstützung aus der Ferne ist unter anderem auch deshalb angezeigt, da sieben Krankenhäuser in der Region zerstört oder stark beschädigt wurden. Auf diesen Punkt weist auch Meryam Schouler-Ocak, Professorin an der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im St.-Hedwig-Krankenhaus, hin. Ärzte, also auch Psychiater, seien dem Erdbeben zum Opfer gefallen. Das, die Zerstörung von Infrastruktur im Gesundheitswesen und das Fehlen von Medikamenten trügen dazu bei, dass psychisch erkrankte Patienten momentan nicht gut versorgt werden könnten. In türkischen Medien und auf staatlichen Websites finden sich Angaben von mehr als 100 beim Erdbeben gestorbenen Ärzten sowie weiteren rund 450 toten Mitarbeitern des Gesundheitswesens. Hunderte wurden zudem verletzt.

Schouler-Ocak, die auch Vorsitzende der Deutsch-Türkischen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosoziale Gesundheit ist, richtete schon kurz nach dem Erdbeben Anfang Februar eine Spezialsprechstunde ein. In sie kommen seitdem vorrangig Menschen, die aus dem Erdbebengebiet stammen oder dort Angehörige und Freunde haben, die verschüttet waren, verletzt wurden oder starben. Die die Ungewissheit aushalten mussten, über Stunden und Tage nicht zu wissen, wie es ihren Vertrauten ging. Es sind türkischstämmige Deutsche darunter, die sich in der alten Heimat Häuser gebaut hatten, als Alterssitz oder um Mieteinnahmen zu generieren. „Manche haben beim Bau mit dem Bauunternehmer gefeilscht und nun ein schlechtes Gewissen, ob sie mitverantwortlich sind für den Einsturz“, sagt Schouler-Ocak.

Auch diese Menschen, die nur indirekt betroffen seien, können unter Angst, Panikreaktionen oder Albträumen leiden. Die Psychiaterin beschreibt dieses Phänomen als eine Art sekundäre Traumatisierung – so nennt man Traumata, die ohne direkte Eindrücke und mit zeitlicher Distanz zum Ausgangstrauma entstehen. Sie hat festgestellt, dass vielen direkt nach dem Erdbeben half und weiterhin hilft, etwas zu tun und nicht zu erstarren. „Durch wird die Hilflosigkeit und die Verzweiflung überwunden. Es ist wichtig, wieder seinen Rhythmus zu finden, eine gewisse Normalität wieder herzustellen, sein Leben weiterzuführen – hier und dort“, sagt die Expertin.

Eine wichtige Erkenntnis aus Metin Başoğlus Studie 1999 lautete: Grundsätzlich ist der Mensch gar nicht schlecht darin, effektiv mit Traumata umzugehen und sich sogar ohne jegliche Behandlung oder mithilfe einfacher Interventionen von ihnen zu erholen – vielleicht weil Traumata so alt sind wie die Menschheitsgeschichte selbst. Zeynep Taz, die sich mit ihrem Mann unter den Trümmern schöne Geschichten erzählte, sagt, sie brauche keinen Psychologen. Das, was ihr helfe, seien die Umarmungen und die Unterstützung ihrer Familie.

AM RANDE DER GESELLSCHAFT

VON HAUCK & BAUER

