giz

Lucia Fetzer: CAPACITAR - Heilung durch Empowerment

Die Frau sitzt gekrümmt in der Ecke hat die Arme um den Körper geschlungen und zittert unkontrolliert am ganzen Leibe. Sie schluchzt, ihre Augen sind leer, der Blick in die Ferne gerichtet. Therese setzt sich neben sie, legt ihr die Hand auf die Schulter und redet beruhigend auf sie ein. Nach einem zögernden Nicken auf die geflüsterten Erklärungen, stellt sich Therese dicht hinter die Frau, legt ihr eine Hand auf die Stirn, die andere auf den Hinterkopf. Langsam gleichen sich ihre Atemzüge an, das Zittern lässt nach und das Schluchzen verklingt.

Die Methode CAPACITAR wird in Ruanda unter anderem zur Behandlung von Traumatisierten benutzt. Sie wurde in Nicaragua entwickelt und durch eine internationale NGO seit 1988 weltweit verbreitet. CAPACITAR bedeutet befähigen, Mut machen, ins Leben zurückfinden. Die Übungen sollen die Selbstheilkräfte von Traumatisierten stärken und ihnen helfen besser mit den Symptomen umzugehen. . Die Methode beruht auf Entspannungsübungen, welche in Anlehnung an Tai Chi, Meditation, Akupressur, usw. zusammengestellt wurden. Ziel ist es, das körperliche und seelische Gleichgewicht von Traumatisierten zu verbessern sowie ihr Selbstvertrauen und ihren Lebenswillen zu stärken. Die Übungen sind einfach und können von allen Bevölkerungsschichten leicht angewendet und weitergegeben werden. CAPACITAR kann individuell für sich selbst benutzt werden, aber auch dafür, anderen zu helfen.

In Ruanda besteht hier großer Bedarf:nur knapp 20 Jahre nach dem Völkermord leidet ein Großteil der Bevölkerung weiterhin unter den psychischen und physischen Konsequenzen der Massengewalt. Besonders während der jährlich stattfindenden Genozid-Gedenkveranstaltungen brechen Traumasymptome, wie Flash Backs, unkontrolliertes Weinen und Zittern, Panik oder Ohnmacht offen aus. Aber auch sonst leiden die Betroffenen häufig hinter verschlossenen Türen an den Auswirkungen ihrer Traumatisierung, welche es schwer für sie machen sich am Sozialleben der Gemeinschaft zu beteiligen und für das Einkommen ihrer Familien zu sorgen.

Zusammen mit der Partnerorganisation IBUKA arbeitet der ZFD Ruanda daran, Methoden der Trauma- und Konfliktbearbeitung zu kombinieren und über ein Netzwerk an freiwilligen Mittler/-innen in der Gesellschaft bekannt zu machen. IBUKA - ein Verband für Genozidüberlebende - setzt sich seit 1995 für die psychische Gesundheit der ruandischen Bevölkerung ein. Doch die Psycholog/-innen wissen, dass sie in Anbetracht des großen Bedarfs und der kleinen Gruppe von Expert/-innen im Land nur die Spitze des Eisbergs mit zeit- und kostenintensiven Therapien erreichen können. CAPACITAR bietet hier einen Mittelweg. Durch Trainingssessions von 2-5 Tagen können Freiwillige ausgebildet werden, welche durch die Übungen nicht nur sich selbst stärken, sondern gleichzeitig Verantwortung für andere übernehmen. Dieser Schritt ist von großer Bedeutung, da es ihr Selbstbewusstsein stärkt und ihr eigenes Leid in einen größeren Kontext stellt. Die Anwendung von CAPACITAR bedingt nicht automatisch eine 100%ige Heilung, aber sie erleichtert das Verständnis und den Umgang mit den Symptomen und kann auch vorbeugend wirken und Sekundärtraumatisierungen verhindern.

TIPP! CAPACITAR kann auch dazu genutzt werden, die Selbstschutzmechanismen von Friedensfachkräften zu stärken. Weitere Informationen gibt es auf der Webpage www.capacitar.org

Lucia Fetzer, ZFD-Fachkraft Ruanda, November 2013