

Flüchtlinge brauchen oft Psychotherapie

Experten fordern, schnell den Aufenthaltsstatus zu klären

Fast ein Drittel der aus Krisengebieten nach Deutschland Geflüchteten leidet als Folge traumatischer Erlebnisse unter Angststörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) und Depression. „Vielen dieser Menschen hilft eine Psychotherapie sehr gut, um die schlimmen Erlebnisse zu verarbeiten und sich erfolgreich in unsere Gesellschaft zu integrieren“, sagt Yesim Erim, Professorin und Leiterin der Abteilung für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin am Universitätsklinikum Erlangen.

Doch der Erfolg der Therapie ist nicht selten gefährdet. Grund ist nach Aussagen von Fachleuten die Unsicherheit, in der sich viele Flüchtlinge befinden. In Deutschland lebt laut Statistischem Bundesamt mehr als eine Million Ausländer mit ungeklärtem Aufenthaltsstatus. Die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin (DGPM) setzt sich daher für deutlich zügigere Entscheidungen über den Aufenthaltsstatus ein, um die knappen Ressourcen der Helfer bestmöglich einsetzen zu können und ohnehin traumatisierte Flüchtlinge vor möglichen Schäden durch einen frühzeitigen und ungeplanten Therapieabbruch zu schützen.

Als Beispiel führte die Erlanger Psychiaterin Yesim Erim den Fall eines 22-jährigen Afghanen an, der vor vier Jahren nach Deutschland kam und stationäre sowie ambulante Psychotherapie erhielt. Er zeigte deutliche Verbesserungen seiner posttraumatischen Belastungsstörung. Doch sein Ablehnungsbescheid machte die vielen Stunden Therapiearbeit zunichte.



AP/SANTI PALACIOS

Auch traumatische Erlebnisse auf der Flucht wirken oft lange nach.

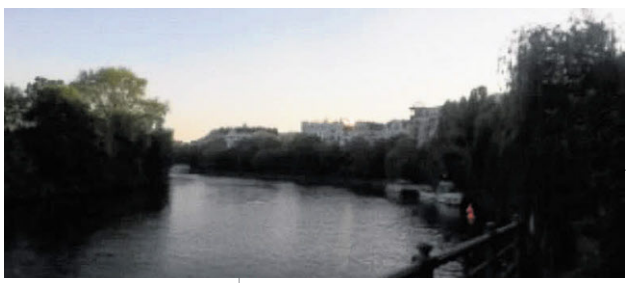
„Der Erfolg unserer Arbeit basiert auf größtmöglichem Vertrauen, Sicherheit und positiven Perspektiven für den Patienten. Fallen diese Anker weg, ist eine erfolgreiche Therapie aussichtslos“, kritisiert Yesim Erim. Denn ein Teil der Arbeit sei es, dem Patienten mithilfe von stabilisierenden therapeutischen Maßnahmen, dem Aufbau einer Tagesstruktur sowie darauf aufbauender Aktivitäten eine positive Einstellung nahezubringen.

Die DGPM fordert daher von den politischen Entscheidungsträgern einen bestmöglichen Umgang mit personellen und finanziellen Ressourcen. Aktuelle Untersuchungen unter Leitung von Yesim Erim an der Universität Erlangen zeigen, dass nahezu 70 Prozent der professionellen und ehrenamtlichen Helfer, die mit Geflüchteten zusammenarbeiten, unter dem mangelnden Handlungsspielraum aufgrund gesetzlicher Regulierungen leiden. Neben den zu langen Wartezeiten auf die Aufenthaltsbewilligung gehören dazu etwa Probleme bei der Wahl des Wohnortes, wiederholte Verlegungen, erschwerte Zusammenführung von Familien und lange Wartezeiten auf Integrationskurse.

Um weiterhin die Motivation, fremden Menschen helfen zu wollen zu fördern, sollte die Bundesregierung Prozesse anstoßen, die die Zeit der Unsicherheit beschränken, fordert Erim. „Es ist geradezu unverantwortlich, Menschen, denen durch die Arbeit mit Asylsuchenden selbst eine so genannte sekundäre Traumatisierung droht, den Sinn ihrer Arbeit zu rauben“, sagt sie.

Aus Sicht der DGPM müsse das wichtigste Ziel sein, in einem festgelegten und schnellstmöglichen Zeitrahmen den Aufenthaltsstatus der in Deutschland Ankommenden zu klären – im Sinne der Patienten und Helfer. (BLZ)

42 Dezibel waren es abends am Holsteiner Ufer an der Spree in Moabit. Bewertet als lively – lebhaft.



42,9 Dezibel abends am Viktoria-Luise-Platz in Schöneberg. Relaxing lautet die Einstufung bei der Hush-City-App.



46,9 Dezibel wurden an der Weichselstr. 33 in Friedrichshain gemessen. Beautiful – schön – soll es dort sein.



40,1 Dezibel waren es abends in der Nähe der Lohmühlenstraße am Landwehrkanal in Alt-Treptow: relaxing.



53,5 Dezibel mittags in der Neuköllner Donaustraße. Familiar, vertraut, bewertete der App-Nutzer diesen Ort.



CC LICENSE: COMMUNITY OF CITIZEN SCIENTISTS AT HUSH CITY APP (10)

Kurz mal Ruhe, bitte!

Eine Berliner Forscherin erstellt eine Landkarte erholsamer Orte – und braucht dafür die Hilfe der Bevölkerung

VON ANNE BRÜNING



BLZ/HECHER; QUELLE: HUSH CITY APP

LÄRM MESSEN

Geräusche entstehen durch Schwingungen und breiten sich in der Luft als Schallwellen aus. Die Stärke des Schalls, die Lautstärke, kann man messen. Die Messgröße heißt Schalldruck, der angezeigte Messwert ist der Schalldruckpegel und wird in Dezibel (dB) angegeben. Mit einer Gewichtung (A) wird versucht, der vom menschlichen Ohr wahrgenommenen Lautstärke Rechnung zu tragen.

0 bis 20 dB: Flüstern
20 bis 40 dB: Weckerticken,
40 bis 60 dB: leises Radio,
60 bis 80 dB: vorbeifahrendes Auto
80 bis 100 dB: Motorsäge
110 dB: Presslufthammer



TU BERLIN/ULRICH DAHL

Antonella Radicchi von der TU Berlin erkundet Berlins Geräuschkulisse.



42,5 Dezibel waren es an der Hardenbergstraße in Charlottenburg. Der Ort wurde als relaxing – entspannend – bewertet.



48,1 Dezibel am frühen Abend an der Prinzenstraße am Landwehrkanal in Kreuzberg. Dennoch als relaxing empfunden.



34,2, Dezibel an einem Sonntagnachmittag am Maybachufer in Kreuzberg. Natürlich auch als relaxing eingestuft.



38,3 Dezibel wurden vormittags am Viktoriapark in Kreuzberg gemessen. Ein Ort zum Entspannen, fand der App-Nutzer.



39,3 Dezibel am Rüdiger-Platz in Wilmsdorf. So ruhig kann es dort sein, wenn gerade kein Weinfest stattfindet.

Wenn Antonella Radicchi eine Stadt erkundet, tut sie das vor allem mit den Ohren. Natürlich schaut sie sich auch gerne um. Aber sich einzuholen in den Sound eines Ortes, das gehört zu ihrem Beruf. Die promovierte Stadtplanungsarchitektin will dazu beitragen, ruhige Zonen in Städten zu erhalten und neue einzurichten.

Die Italienerin kam im April 2016 als Stipendiatin einer Initiative für hoch qualifizierte Forscherinnen an die Technische Universität (TU) Berlin, um ihr Projekt „Beyond the Noise: Open Source Soundscapes“ zu starten. Darin erforscht sie, was Großstädter als ruhig empfinden. Darüber hinaus will sie eine Landkarte ruhiger Orte erstellen.

Beim Sammeln der Daten ist sie auf die Hilfe der Bürger angewiesen. Citizen Science nennt sich diese Art der Wissenschaft, zu der jedermann beitragen kann. Antonella Radicchi hat die Smartphone-App Hush City entwickelt, was soviel wie „Stadt verstumme“ bedeutet. Das Programm ist kostenfrei im Apple- und Google-Store herunterzuladen und ermöglicht es Orte zu kartieren, die im Alltag eine Zuflucht vom Lärm der Großstadt bieten.

Eine App für die Forschung

Das kann ein Platz am Landwehrkanal sein oder eine kleine Grünfläche irgendwo jenseits der großen Parks. „Jeder sollte die Möglichkeit haben, sich an einen ruhigen Ort in der Nähe zu begeben“, sagt Antonella Radicchi.

Hush City sammelt Daten von Orten weltweit. Seit dem Start im April wurden rund 250 Einträge gemacht, fast 50 davon in Berlin. „Für meine Forschungsarbeit brauche ich aber noch viel mehr Daten“, sagt sie. Jeder sei eingeladen mitzumachen. Wer die App installiert hat, kann sich Tipps für Refugien in seiner Nähe auf einer Karte anzeigen lassen. Die Fotos oben zeigen eine kleine Auswahl dieser Tipps.

Will man selbst einen Ort eintragen, muss man sich zunächst registrieren. Zu jedem Eintrag gehört eine 30-sekündige Tonaufzeichnung der Umgebungsgeschäfte, bei der der Lärmpegel gemessen wird. Außerdem wird ein Foto von dem Ort gemacht und eine kurze Bewertung abgegeben. Dabei wird der Ort zum Beispiel als ruhig, natürlich oder entspannend eingestuft. Für Antonella Radicchi sind darüber hinaus ein paar Fragen zu beantworten. Alles auf Englisch, wie oft in der Wissenschaft.

Die Stadtplanungsexpertin ist überzeugt, dass viele Fragen zu diesem Thema noch unbeantwortet sind. Denn Lärm lässt sich zwar messen. Als ruhig gilt ein Pegel von weniger als 40 Dezibel nachts und bis zu 50 Dezibel tagsüber. Ob jedoch ein Geräusch als unangenehm empfunden wird oder nicht, hängt auch von der jeweiligen Person ab und von der Quelle des Lärms. „Auf einer Bank neben einem Springbrunnen kann es recht laut sein. Trotzdem empfinden viele einen solchen Ort als erholsam“, sagt die Forscherin.

Ihr Eindruck bisher ist, dass Großstadtbewohner gar nicht die absolute Stille suchen, sondern einen einigermaßen ruhigen Fleck mit etwas Natur und abseits vom Straßenverkehr. Sie hofft, dass derartige Erkenntnisse künftig vermehrt in die Stadtplanung einfließen.

Dass in Städten etwas gegen Lärm getan werden muss, ist klar. „In Europa sind 125 Millionen Menschen jährlich von Verkehrslärm betroffen, in Berlin sind es mehr als 220 000 Menschen“, sagt Radicchi. Wer dauerhaft Pegel oberhalb von durchschnittlich 65 Dezibel ertragen muss, das haben Studien gezeigt, leidet vermehrt unter Schlafstörungen, Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch vorzeitige Todesfälle kann ein Leben in zu lauter Umgebung hervorrufen. Nach einer Studie des Umweltbundesamtes können

ten rund drei Prozent aller Herzinfarkte in Deutschland auf Straßenverkehrslärm zurückzuführen sein.

Seit 2002 gibt es europaweit eine Richtlinie zur Bekämpfung von Umgebungslärm. Sie verpflichtet vor allem große Städte und Ballungsräume, Lärmbelastungen systematisch zu erfassen und Lärmminde-rungspläne zu erstellen. Dabei geht es vor allem um Belastungen durch Straßen- und Schienenverkehr sowie durch Fluglärm.

Berlin stellt sie ein recht gutes Zeugnis aus bei der Umsetzung der EU-Richtlinie. Die Stadt zähle in dieser Hinsicht zu den fortgeschrittensten in Europa. „Seit 2008 gibt es in Berlin einen Lärmaktionsplan“, sagt Antonella Radicchi. Er sehe zum Beispiel Schalldämmung für Gebäude vor, Geschwindigkeitsbegrenzungen im Straßenverkehr sowie lärmmindernden Asphalt als Straßenbelag. Je nach Maßnahme konnte die Lärmbelastung in den besonders kritischen Bereichen bereits im Schnitt um ein bis sechs Dezibel gesenkt werden. „Es hängt immer vom Fall ab, aber eine Lärmreduzierung um drei bis sechs Dezibel ist schon ein großer Erfolg“, sagt die Expertin.

Bei der Planung von ruhigen Gebieten, sieht Antonella Radicchi jedoch noch allerhand Verbesserungsmöglichkeiten. Im Lärmaktionsplan sind elf große Gebiete festgelegt wie Grunewald und Tegeler Forst, in denen es ruhiger als 55 Dezibel ist. Darüber hinaus listet er 26 kleinere innerstädtische Erholungsflächen auf, etwa den Tiergarten und den Treptower Park, in denen es mindestens 6 Dezibel ruhiger sein muss als in der Umgebung.

Diese ruhigen Gebiete, so sieht es der Plan des Senats vor, sind gegen die Zunahme von Lärm zu schützen. Beispielsweise ist bei der Verkehrs- und Stadtplanung zu prüfen, wie sie sich auf die jeweiligen Areale auswirkt. Antonella Radicchi findet es zu wenig, sich auf die gro-

ßen Wald- und Grünflächen zu beschränken. „Berlin braucht mehr ruhige Orte, auch wenn sie nur klein sind“, sagt die Forscherin. Diese Alltags-Ruheorte sollten öffentlich zugänglich, vom Arbeitsplatz oder von zu Hause gut zu Fuß erreichbar sein, und ihre Atmosphäre sollte die Möglichkeit bieten, sich von der Hektik des Alltags zu erholen.

Im Vergleich zu italienischen Städten wie Florenz und Rom, in denen sie zuvor gelebt hat, sei Berlin aber recht ausgewogen hinsichtlich lauter und ruhiger Bereiche. „In Berlin ist es einfacher als in Rom, einen ruhigen Ort zu finden“, sagt sie.

Auf Exkursion in Neukölln

Das Thema Lärm interessiert dennoch viele Berliner, ist ihre Erfahrung. Das hat sie vor allem bei ihrer Pilotstudie im Reuter-Kiez in Neukölln festgestellt, die sie zusammen mit dem dortigen Stadteilbüro vorgenommen hat. In Interviews befragte sie die Anwohner über ihre Lieblings-Ruheorte.

Darüber hinaus bot sie Soundwalks an. „Das sind Exkursionen, bei denen es darum geht, auf die Geräuschkulisse der Umgebung zu achten“, sagt Radicchi. An einigen Orten werde angehalten, um über die Eindrücke zu sprechen. Auch die Messung der Geräuschpegel gehört dazu.

Einen dieser Soundwalks hat sie mit 13-jährigen Schülern von der einst berühmten Rütli-Schule unternommen. „Ich hatte vorher so meine Bedenken. Aber es lief bestens. Alle sind still hintereinander hergegangen und haben toll mitgemacht.“ Das liegt vielleicht auch an der überzeugenden und mitreißenden Art der Forscherin. Wer sich einmal mit Antonella Radicchi über Ruhe und Lärm in der Großstadt unterhalten hat, geht sozusagen mit anderen Ohren durch die Straßen. Über solche Effekte freut sich die Forscherin: „Ich möchte andere für dieses Thema sensibilisieren.“