

**„Trotz Handicap und
Kriegserlebnissen ist ein
gutes Leben möglich“**



Marwa Almbaed in Manhattan, New York auf dem Platz vor dem Headquarter der Vereinten Nationen, wo sich im Oktober 2024 der 1. Ausschuss für Internationale Sicherheit und Abrüstung traf und Marwa sich bei diesem Treffen mit Diplomaten austauschte.

2015 verlor die damals 24-jährige Marwa Almbaed aus Syrien durch einen Bombenangriff so gut wie alles, was ihrem Leben Sinn gab, ihr etwas bedeutete. Seit dem Angriff ist sie querschnittsgelähmt. Marwa Almbaed sprach mit Christine Wolfrum über ihr schwieriges Leben danach: Wie sie darum kämpfte wieder zu sich zu finden und aktiv zu werden und wer sie dabei unterstützte. Sie berichtet aber auch, wie sie sich heute stärker denn je für Peacebuilding engagiert, denn Rache und Hass sind keine Lösung.

Kurz vor Marwa Almbaeds Rückreise nach Heidelberg – sie hatte mit Schülerinnen und Schülern über das Leben mit Behinderung und zu Piecebuilding diskutiert – trafen wir uns an einem heißen Sommernachmittag im Juli in der Bar eines Hotels gleich neben dem Münchner Hauptbahnhof, um ihr Extrawege zu ersparen. Aktuelle Baumaßnahmen im Hauptbahnhof verhinderten, dass sie pünktlich war. Umständlich musste sie sich in ihrem Rollstuhl bis zum Hotel auf Behelfswegen durchschlängeln. Angekommen kam sie aber gleich zur Sache:

„Wenn Bomben und Granaten in Wohngebieten einschlagen, treffen sie fast immer Zivilisten und Zivilistinnen wie mich. Da entscheiden Militärs, auf einen Punkt zu zielen, ein wichtiges Gebäude, ein Krankenhaus, ein Wohnhaus, um einen bestimmten Menschen, eine bestimmte Gruppe zu töten. Dabei vergessen sie, dass es tausende Menschen gibt, die auch dort wohnen, leben und die sie gleichfalls auslöschen oder für immer verletzen. Ich war im Auto mit meinem Vater, meiner Mutter und meiner Schwester Raneem in Damaskus unterwegs, als uns die Bombe 2015 traf. Ich war 24 Jahre alt und es passierte zwei Wochen, bevor mein Bruder Ahmad mit mir Syrien verlassen wollte. Wir hatten bereits alles organisiert.

Mein Leben davor: Ich studierte Marketing und Business und arbeitete bei einer Firma in diesem Bereich. In meiner Freizeit tanzte ich leidenschaftlich Tango, unterrichtete Kinder, da sie während des Kriegs keine Schule besuchen konnten. War zu gefährlich. Zusätzlich arbeitete ich ehrenamtlich im Bereich Peacebuilding.

Mein Leben danach: Querschnittsgelähmt verließ ich zwei Jahre lang nicht mehr unsere Wohnung. Selbst bei schweren Angriffen auf Damaskus konnte ich nicht mit den anderen ins Freie fliehen. Es gab keinen Aufzug, nur eine steile, große Steintreppe, die nach unten führte. Mein Studium musste ich aufgeben, ebenso meine Arbeit und das Tanzen sowieso. Alles, meine Ziele, meine gesamte Basis waren mit einem Mal weg. Mein Körper war mir fremd geworden. Ob beim Duschen, Anziehen oder wenn ich vom Bett auf einen Stuhl wechseln wollte, brauchte ich die Hilfe meiner Familie. Durch den Unfall und das Gefühl, dem Krieg völlig ausgeliefert zu sein, bekam ich Panikattacken und unkontrollierbare Ängste. In unserer Kultur sprechen wir nicht über Depressionen, psychische Probleme. Wir sind nicht offen bei diesem Thema. Da haben wir nur dieses Schamgefühl. Auch bei mir war das damals so.

Rache bringt nichts, macht uns kaputt

Das Einzige, was mir nach dem Angriff blieb, war meine Arbeit im Peacebuilding, also wie kann ich Frieden fördern. Schon in Syrien arbeitete ich für *Handicap International*, inzwischen auch für *EXPLOSIVE WEAPONS IN POPULATED AREAS*, kurz EWIPA. Dabei geht es unter anderem darum, die Bestimmungen des humanitären Völkerrechts umzusetzen und durch Austausch und konkrete Beispiele und Regeln zu verbessern, letztlich einen besseren Schutz der Zivilbevölkerung vor den Kriegsfolgen in bewohnten Gebieten zu ermöglichen. Heute arbeite ich auch für die Organisation *globally connected*. Ich komme aus einem Land, in dem immer noch Krieg herrscht. Kinder, die 2011 geboren wurden, sind jetzt 14 Jahre alt. Was haben diese Kinder gesehen außer Gewalt, tote Menschen, Blut, alles, was schlimm ist, alles, was



Marwa und ihr Coach tanzen zusammen auf einem Tango-festival 2015 in Damaskus.

schwarz und hoffnungslos ist – in der Familie, in der Nachbarschaft? Im Krieg Lebende sind seelisch, körperlich verletzt – in ihrem gesamten Wesen. Wie können sie dann Frieden lernen? Lernen eine andere politische Meinung auszuhalten ohne Gewalt anzuwenden? Das ist unter anderem das Ziel von Peacebuilding. Konkret: Wie kann ich Frieden in mir fühlen? Rache bringt nichts, sie macht uns kaputt, ebenso der Hass. Mit Hass im Herzen, kann man keine ruhigen Tage mehr haben. Da ist immer dieses Gefühl und es bleibt im Innern dunkel. Das kenne ich selbst. Es ist zu hundert Prozent schwer, wenn ich weiß, wegen diesem Menschen habe ich meine Beeinträchtigung, mein Handicap. Er hatte sich entschieden, diesen Platz bombardieren zu lassen. Auch ich musste lernen, wieder innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Einem querschnittsgelähmten Ergotherapeuten konnte ich vertrauen

Mein drei Jahre älterer Bruder sagte nach dem Unfall: ‚Okay, Marwa, ich gehe jetzt allein nach Deutschland. Aber ich finde einen Weg für dich nachzukommen. Dann treffen wir uns wieder.‘ Er gab mir eine von zwei Glücksmünzen. Die andere behielt er, steckte sie in sein Portemonnaie. ‚Wenn wir uns wiedersehen, gibst du sie mir zurück.‘ Dieses tiefe Vertrauen, dass er mich wirklich holen wird, half mir durch schwierigste Zeiten.

Als Ahmad in Weinheim bei Heidelberg ins Camp kam traf er das Ehepaar Irene und Hans, das sich entschied, ihn zu unterstützen, damit er schnell die Sprache lernt, eine Wohnung und Arbeit findet. Ahmad ist nun medizinischer Ingenieur in Heidelberg. Er sprach auch von mir, seiner Schwester

Marwa. Daraufhin kontaktierte Irene so gut wie jede Reha-Klinik in Baden-Württemberg, um für mich einen Platz zu suchen. Auch fand sie Wege, Geld zu sammeln, um die Finanzierung zu sichern. Jetzt weine ich fast, weil dieses Paar so unendlich viel für mich getan hat, ohne mich zu kennen. Es gab so viele Hürden, so viele Unsicherheiten, viel Auf und Ab, doch immer wieder setzten alle drei sich für mich ein. Endlich erhielt ich 2017 mein Visum und flog mit meiner Mutter als Begleitperson nach Frankfurt. Und dort in der Empfangshalle sah ich einen Mann, Hans, mit zwei leuchtend gelben Sonnenblumen neben meinem Bruder stehen. Endlich traf ich Ahmad wieder und gab ihm die Glücksmünze zurück. In

"Sie sitzen im Rollstuhl. Sie müssen sich eine Ausbildung im Büro suchen."

dem Moment passierte es, dass ich das erste Mal wieder bewusst Farben und Licht wahrnahm. Davor gab es für mich nur Schwarz und Grau – doch nun wollte ich weiter nach Buntem Ausschau halten, was mir später auch eine Therapie ermöglichte.

In der Reha lernte ich, insbesondere durch den Physiotherapeuten Michael, wie ich wieder selbstständig aktiv sein kann. Überrascht war ich, dass in der Reha ein Ergotherapeut arbeitete, querschnittsgelähmt, so wie ich. Es machte einen großen Unterschied, als er mir zeigte, wie der Transfer vom Bett in den Rollstuhl eigenständig gelingt und die

Morgentoilette allein möglich ist und vieles mehr. Ihm konnte ich vertrauen, denn er hatte dasselbe Handicap wie ich. Wegen ihm begann ich zu hoffen: Kann auch ich ein stabiles, eigenständiges Leben führen? Bald sah ich: Er kann alles in seinem Alltag schaffen. Da war mir klar, wenn es bei ihm klappt, dann klappt das auf jeden Fall auch bei mir. Und was liegt näher, als dass auch ich Ergotherapeutin werden wollte, um anderen zu zeigen, dass trotz Handicap und Kriegserlebnissen ein gutes Leben möglich ist. Irene begleitete mich zur Agentur für Arbeit, wo ich mich nach dieser Ausbildung erkundigte. Doch die Angestellte sagte: ‚Dass Sie als Therapeutin arbeiten wollen, unterstützen wir nicht. Dieser Berufswunsch ist für jemanden mit einer Behinderung wie Ihrer nicht möglich. Sie sitzen im Rollstuhl. Sie müssen sich eine Ausbildung im Büro suchen.‘ Mit Diskriminierung hatte ich an dieser Stelle nicht gerechnet. Was berechtigt diese Angestellte, über meine Fähigkeiten und meine Grenzen zu entscheiden? ‚Kein Problem‘, sagte Irene, das kriegen wir hin.‘ Inzwischen bin ich im dritten Ausbildungsjahr und sieben wunderbare ältere Frauen – alle aus Deutschland – zahlen für mich die Schule, Monat für Monat. Diese Welt braucht genau solche Menschen mit Herz, Respekt und Menschlichkeit. Ich habe die beste und stärkste Unterstützung in meinem Leben bekommen. Und möchte von dem, was ich bekommen habe, anderen weitergeben.“<

Marwa Almbaed:

„Hier seht ihr mich während meines Praktikums als Ergotherapeutin in der Orthopädischen und Neurologischen Klinik Heidelberg. Am selben Ort war ich früher Patientin, als ich nach Deutschland gekommen bin wegen meiner Lähmung. Und ich war sehr stolz, dass ich 2017 dort Patientin war und 2024 als Ergotherapeutin für mein Praktikum zurückgekommen bin.“

