

„Die Seele wird extrem erschüttert“

Selbsthilfegruppe - „TraumAlos“ bietet Gesprächsforum für traumatisierte Soldaten

Der Gründungstag für diese Selbsthilfegruppe war mit Sorgfalt gewählt worden. Zur Erinnerung an den Anschlag auf deutsche Soldaten im Jahr 2003 in Kabul (Afghanistan) wurde am 7. Juni 2009 der christlich orientierte Verein „TraumAlos“ ins Leben gerufen. Der Name beschreibt das Ziel: Traumatisierte Soldaten, die eine Situation erlebt haben, in der sie sich hilflos und schutzlos fühlten, sollen ihre tief verankerten Ängste loswerden und wieder ruhig und traumlos schlafen können.

Man sieht und schmeckt den Krieg

Katharina Pongratz, aktive Soldatin mit Wohnsitz in Darmstadt, war selbst fünf Monate in Afghanistan stationiert und sagt über diese Zeit, über die sie keine Details preisgeben will: „Die Seele wird extrem erschüttert“. Man sehe und schmecke den Krieg, auch wenn der Feind nicht sichtbar sei, aber man sei sich der ständigen Bedrohung bewusst. Das versetzt einen Menschen in den Zustand ständiger Erregung. Die Folge können Herzrasen und Zittern, Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit, Ängstlichkeit und Unsicherheit, Ruhelosigkeit und Essstörungen sein.

Zwar bietet die Bundeswehr traumatisierten Soldatinnen und Soldaten psychologische Betreuung an, und ein gutes Kameradenteam könne vieles auffangen, betont Katharina Pongratz. Aber wenn der Einsatz beendet sei und man am Flughafen in Deutschland ankomme, werde das Erlebte meist verschwiegen. Selbst dann, wenn sich die frühere Normalität nicht mehr herstellen lässt und das Leben aus den Fugen gerät. „Traumatisierte haben oft Angst, über ihr

Trauma zu sprechen.“ Eine Selbsthilfegruppe wie „TraumAlos“ könne eine wichtige Ergänzung der Hilfsangebote der Bundeswehr sein oder auch Betroffene erst einmal ermutigen, sich professionelle Unterstützung bei Therapeuten zu holen.

Die Gesprächspartner können sich in der Selbsthilfegruppe gegenseitig stützen und gute Erfahrungen weitergeben. Was hilft, wenn ein Flashback schmerzlich an das einschneidende Erlebnis erinnert? Manche legen sich dann eine CD mit klassischer Musik auf.

„Mit Reden kann man nichts falsch machen“, betont Katharina Pongratz. Bei regelmäßigen Treffen können sich Betroffene durch die Schilderung ihrer Ängste von einem inneren Druck befreien. Alles, was erzählt wird, darf nicht nach außen getragen werden.

Die Selbsthilfegruppe ist aber nicht nur für militärische Uniformträger da, sondern auch offen für andere, die durch ihre Berufe häufig in Extremsituationen geraten, etwa Rettungssanitäter, Feuerwehrleute und ihre Angehörigen. Der deutschlandweit tätige Verein „TraumAlos“ hat nach den Worten von Katharina Pongratz 200 Mitglieder und bietet auch ein Internet-Forum an.

In Darmstadt koordiniert Irene Runkel die Treffen in der Sturzstraße 9 in Bessungen. *pep*

KONTAKT

Die Selbsthilfegruppe „TraumAlos“ trifft sich einmal im Monat um 19.30 Uhr in der Sturzstraße 9. Das nächste Treffen ist am 27. Juli. Weitere Termine: 31. August, 28. September, 26. Oktober und 30. November. Internet: www.traumalos.de. Telefonnummer: 017664320011.