

Für die Dunkelziffer unter uns

Vorwort

Einst gehörte ich selber zur Dunkelziffer...Einst! Eine Verkettung (un)glücklicher Umstände hat mich aus diesem Feld herausgeführt. Ob ich es selber geschafft hätte, ohne die äußeren Umstände, weiß ich nicht. Ich hatte zwar für mich erkannt, dass ich ein Problem mit mir herumschleppe, wollte es aber auf keinen Fall eingestehen. Zu groß wäre die persönliche Enttäuschung über mich selber gewesen. Als Soldat habe ich mir immer alles abverlangt, nie zurück gesteckt. Erst Dienst, dann der Rest. Da passt ein solcher Makel nicht hinein. Für leistungsfähig habe ich mich auch gehalten, psychisch wie physisch. Die Beurteilungen sagten dass ja auch. Die Beurteilungen...

Die eigene Belastbarkeit muss man selber herausfinden. Die körperliche ist schnell definiert. Die psychische nicht. Es braucht schon eine der so genannten „Lebensproben“, um sich selber darüber klar zu werden, ob man alles einfach wegsteckt und weitermacht, als wäre nichts gewesen, oder ob man innehält und das nicht als normal ansieht, was einem widerfahren ist. Und eines ist klar: Wir Betroffene, die es nicht einfach wegstecken und weitermachen, als wäre nichts gewesen, sind nicht allein. Um uns herum sind unzählige andere Kameraden, die unser Schicksal teilen.

Sich etwas einzugestehen, was gerade bei uns Soldaten eine (zeitweilige) Verminderung der Einsatzbereitschaft und damit eine selber definierte Herabstufung vom Hundertprozent-Soldaten bedeutet, ist bestimmt kein leichter Schritt. Doch wenn unser Umfeld anfängt zu leiden und sich dieser Makel auf die Lebensqualität unserer Lieben ausweitet, es unser eigenes Leben erschwert, manchmal sogar aussichtslos werden lässt, ist der Zeitpunkt gekommen, sich helfen zu lassen. Manchmal schafft es mit genug Selbstüberwindung, ein anderer braucht erst äußere Umstände....

Meine Geschichte richtet sich an all diejenigen, die vielleicht zögern, sich zu melden, die zögern, sich helfen zu lassen. An diejenigen, die noch keine äußeren Umstände hatten. An diejenigen, die an ihrem Mann, ihrer Frau, Freund / -in, Sohn, Tochter, Schwester, Bruder, wem auch immer, eine Veränderung nach einem besonderen Ereignis festgestellt haben. An alle die, die mal etwas Positives über eine posttraumatische Belastungsstörung lesen wollen....

Der Autor ist dem Kommandeur des Panzergrenadierbataillons 391 bekannt.

Der Anfang

Es ist der 14.11.2005, der den Beginn einer besonderen Karriere darstellt. PTBS. Post-traumatische Belastungsstörung... Was das ist, sollte ich erst später herausfinden. Im Einsatz der Mellrichstädter Panzergrenadiere von 352 war es der erlebnisreichste Tag eines Einsatzes, der von Juli bis November dauerte. Selbstmordanschlag auf einen Wolf der Feldjäger. 1 Gefallener, 2 Schwerverwundete... Ich als Angehöriger der Einsatzkompanie 1 des Einsatzbataillons mittendrin. Bilder, die man nie vergisst. Aber es fühlte sich mehr nach Abenteuer und richtigem Einsatzerleben an, nicht nach Angst, Tränen und Belastung. Die Heimkehr fünf Tage später, am 19.11.2005, verläuft dementsprechend normal. Man kann was erzählen, hat mehr erlebt als damals im Kosovo. Eine Steigerung der Erfahrung... und nicht nur das.....

2006 beginnt mit der Versetzung nach Bad Salzungen - PzGrenBtl 391 ist die neue Heimat. SchtzKp Feyzabad steht an... wir Mellrichstädter sind alle heiß darauf, mit zu können. Keine Spur von „nie wieder Afghanistan“, das Gegenteil ist der Fall. Auftrag geht aber an der Kompanie vorüber, geht am Btl vorüber. Statt dessen Routinedienst: Ausbilden, Entlassen, Ausbilden, Entlassen. Statt in den nächsten Einsatz zu fliegen, kommt er zu mir. Afghanistan-Berichte im Fernsehen: unmöglich. Sofort Träneneinschuss. Zittern. Schweiß... Es fängt nach ca. 3 Monaten das erste Mal an bzw. beobachte ich es an mir. Von Zeit zu Zeit immer mal wieder Abstürze unter Alkohol, ja nichts Besonderes, aber diesmal mit Emotionen, die nicht zu kontrollieren sind... Leichte Aggressionen, Tränen bis keine mehr kommen – das ist neu... Das kenne ich nicht. Aber wird am Alkohol gelegen haben. Thema dieser Abende immer das gleiche: 14.11.2005...

Erst nur im Verwandten- und Freundeskreis. Unter Soldaten geht das ja nicht... schon gar nicht bei uns Grenadiern. Erstmals 2007: Weihnachtsfeier; einer schießt sich so ab, dass wir ihn in der stabilen Seitenlage ins Bett legen... TRIGGER ! Verwundeter Soldat... Tränen, aber zum Glück nur ein Zeuge, ein alter Kamerad aus Mellrichstadt, in Kabul aber nicht mit dabei gewesen. Er schweigt zu „meinem Glück“. Es wäre oberpeinlich, wenn das rauskommen würde... Heulen, weil einer ins Bett gebracht worden ist. Geht gar nicht. Als Hauptfeldwebel.... „Geh‘ doch mal zum Arzt!“ rät mir mein Bruder, der zwei dieser Situationen miterlebt. „Wegen was denn? Was soll der mir denn sagen? Dass ich nah am Wasser gebaut bin, oder was?“ Und die Fernsehberichte? Schalte ich halt schnell weg.... Mittlerweile hat man öfter mal etwas von PTBS gehört. Aber die Betroffenen haben alle Alpträume, Schlaflosigkeit, sind selber angesprengt worden, haben Tote und Verstümmelte gesehen... Ich dagegen nur einen Verwundeten, der auch schon erstversorgt im FeldOP der Amerikaner lag...

Für die Dunkelziffer unter uns

Habe ihn ja nur mit verladen, bißchen Blut, das wars. Keine eigene Lebensgefahr, keine Super-Schock-Bilder. Also bin ich doch nur nah am Wasser gebaut. Kein Grund zum Arzt zu gehen. Und was sollen die von der Kompanie denn denken? Kommt hier aus Mellrichstadt an und geht dann wegen psychischer Probleme zum Arzt... Die junge BS-Karriere dauert nicht lang! ...Und da war doch auch was wegen 5 Jahre Karenzzeit nach BS-Ernenennung...lieber nicht. Wird schon wieder....

Anfang 2008 kommt der Auftrag, als PzGrenZg mit der QRF 3 in den Einsatz zu gehen: Zeitraum April – Oktober 2009... Jetzt kann ich erst recht nicht zum Arzt. Da musst du mitmachen...schließlich brauchen sie dich...du bist der Stellvertreter. Außerdem geht's ja wieder mit den Gefühlen... und QRF!! Wahnsinn! Wir! Was für 'ne Ehre! Anfang 2009 sind wir im RÜZI; ich frage meinen Stubenkameraden, der mit in Kabul war: „Hattest du mal Probleme wegen Afghanistan 2005?“ „Nö, alles normal.“ „Also ich schon... werde nach dem jetzigen Einsatz zum Psychologen gehen.“

Ich hatte mittlerweile erfasst, dass in mir etwas ist, das mir zu schaffen machte. Aber bis nach dem Einsatz mußte es noch warten... immerhin, ich war bereit es anzugehen. Das sollte fürs Erste genügen. Hatte in der Zwischenzeit sehr viel darüber gelesen, die Amerikaner haben enorme Probleme damit, bei uns soll es auch Betroffene geben. Wahrscheinlich die, die richtig Schlimmes gesehen haben und das nicht verarbeiten können.... Oder selber angesprengt wurden oder so. Bei mir ist das irgendeine abgeschwächte Form, aber trotzdem nach dem Einsatz mal schauen lassen. Dann ist mein Karrierehöhepunkt sowieso vorbei, wenn QRF gelaufen ist...

Fortsetzung folgt....

April 2009

Ankunft in Mazar-e-Sharif.

Erste Woche InProcessing, alles bekannt. Das Vorkommando hat alles übernommen. Standard.

Gegen Ende dieser Woche anschießen der Waffen auf der Schießbahn. Unser Zug ist NTM 60...die Ersten im Auftrag.

Da passiert es: „Anschlag auf Feldjägerpatrouille im Bereich ostw. M-e-S...!“ TRIGGER!

Feldjäger...Anschlag...Flaues Gefühl im Magen...das ist mehr als Nervosität. Bitte nicht hinfahren, bitte nicht. Keine verwundeten Soldaten.... Bitte! „B hier TOC, DEU Kräfte verlegen selber ins CM, sind eigenbeweglich...!“

Danke, wer immer das gelenkt hat: Danke!!

Für die Dunkelziffer unter uns

Zweite Woche

Ein norwegischer Kamerad fällt bei einem Selbstmordanschlag bei Balkh... Auftrag: Darauf einstellen, Spalier zu stehen, fürs letzte Geleit... TRIGGER! Ich steh' kein Spalier...bestimmt nicht. Das können andere machen...da werden doch eh nicht alle gebraucht. Und selbst wenn...weiß doch keiner, wenn ich nicht mit dabei bin....bin schon Spalier gestanden...damals 2005...brauch' ich nicht nochmal... Das schaff ich auch gar nicht!

Wie war das? Mit den Gefühlen geht's? In Deutschland ja....hier ist es irgendwie anders! Verdammt... Dann Entwarnung: „Spalier macht jemand anders!“

Danke, wer immer das gelenkt hat: Danke!!

Dritte Woche, 29.04.09

Komplexer Hinterhalt auf InfKp in Kunduz...1 Gefallener. SVBIED auf einen DINGO von der SchtzKp. Fünf Verwundete. Wir kennen sie, stellt doch unsere Stammkompanie (von 391) die SchtzKp vom 19. Ktgt in Kunduz. Wir haben uns auf die erste Operation in Ghormach eingestellt. Umbilden Schwerpunkt. Es geht nach Kunduz... Zu den Kameraden, endlich können wir sie unterstützen. Wir als Feuerwehr.... Die Verwundeten werden nach M-e-S verlegt. „Will heute Morgen mal bei den Verwundeten reinschauen. Kommst Du mit?“ fragt mich mein Zugführer beim Frühstück. Was soll ich da sagen? „Ja, klar!“ TRIGGER! Verwundete Soldaten.... Ich schleiche hinter ihm her, das Magengefühl kommt wieder. Je näher wir dem FLAZ kommen, umso stärker wird es... Soll ich was sagen? „ICH KANN NICHT! ICH KANN NICHT MITKOMMEN! ES GEHT NICHT!“ will ich am liebsten schreien und heulen. Doch ich reiße mich zusammen. Wir fragen den behandelnden Arzt, ob wir die Kameraden besuchen können; ich bin kurz davor zu explodieren! Wenn ich jetzt einen von den Verwundeten sehe, war's das. Dann wieder Entwarnung: Die Verwundeten schlafen noch... Kein Besuch jetzt! Am Nachmittag statten 2 andere von uns den Besuch ab....

Danke, wer immer das gelenkt hat: Danke!!

15.05.09

Feuertaupe, zum Glück ohne eigene Verluste, haben uns gut verkauft. Einen haben wir wohl erwischt... 5 RPG in meine Richtung, eine knapp drüber, eine 50m vor uns in den Boden... Wieder etwas mehr erlebt... diesmal bin ich aber nicht so froh darum. Aber ging ja alles gut.

Wenn es gut geht, ist Gefecht gar nicht so krass...

Für die Dunkelziffer unter uns

04.06.09 Gefecht bei Basoz und Suljani

Dieses nördliche Chara Darah ist gar nicht so ohne. Erst werden die Aufklärer mit SIED und SAF, RPG angegriffen. Wir auf der LOC C gerade bei SWEEP. Auftrag kommt: Verstärken. Aus dem Verstärken wird noch beim Anmarsch ein Entsetzen. Komplex aufgezogen das Ganze. Die INS treiben die Aufklärer in unsere Richtung. Bei der Verbindungsaufnahme in der Ortschaft Basoz geht es richtig los. Eineinhalb Stunden später ist der Angriff abgewehrt. Wir stehen stabil. Ausweichen auf Polizeistation Chara Darah. Mittlerweile sind drei Züge und 4 A10 im Raum. Da sollte nichts schiefgehen. Beim Rückmarsch meldet der Aufklärer ganz vorne: "Ich will ja hier nicht schwarzmalen, aber die laufen alle von den Feldern!" Hinterhalt, aus zwei Richtungen. Eine RPG trifft meinen TPz Fuchs A8, schießt mir den hinteren Antennenfuß weg und kracht in den oberen Staukasten... 1 Meter neben meinem Kopf...Versager. Weiterschießen. Alles geht gut. Keine Ausfälle. Aber auf der anderen Seite... Wir haben gut funktioniert...und Glück gehabt.

Ausfall

07.06.09 10.00 Uhr

Psychologisches Debriefing. Finde ich eine gute Sache. Ist wichtig, damit sowas, wie bei mir gar nicht erst auftritt. Gut gemacht BW! Lessons Learned. Gruppenweise rücken wir ins Zelt ein, das dafür vorgesehen ist. Kurz vorher merke ich steigenden Druck im Magenbereich...was ist das? Psychologe! TRIGGER! Da wollte ich erst nach dem Einsatz hin... zu spät. Jetzt sitze ich. Jeder soll seine Sichtweise des Gefechts von vor drei Tagen schildern... Ich bin ziemlich weit hinten dran, wohl sogar der Letzte. Mir gegenüber sitzt mein Heck-MG-Schütze, Marius. Er wäre mit mir gestorben, wenn die RPG explodiert wäre. Marius soll auch unser nächster Sohn heißen, wenn ich es zurück schaffe.... Das hatten wir schon vor dem Einsatz festgelegt, meine Frau und ich.... Ich blicke nur nach unten, während die anderen erzählen: „Ja, schon ein Scheißgefühl, wenn die RPGs fliegen. War schon krass, und so... Aber ist ja alles gut gegangen!“ Ich blicke kurz hoch und meine Augen treffen meinen Gegenüber; das Magengefühl war bis dahin bis in den Hals hochgewandert...jetzt explodiert es in mir und ich kann diese Panikattacke nicht mehr aufhalten...jetzt nicht mehr... Ich renne heulend aus dem Zelt...

Wer immer das gelenkt hat: ich verfluche dich!

Ich gebe auf: melde mich zum 4-Augen-Gespräch beim Psychologen an und als ich gerade sitze, wird über Motorola „Blitzschlag“ gemeldet: IED auf SchtzKp, mit Hinterhalt wie sich später herausstellt... 2 Verwundete von QRF A-Zug.... Und ich sitze beim Psychologen... Ich gebe auf, erzähle alles, was mich

Für die Dunkelziffer unter uns

seit 2005 beschäftigt und bedrückt hat... Hinzu kommen gleich noch die Gefechte diesen Jahres, diesmal mache ich gleich reinen Tisch...

Gefecht fühlt sich vielleicht doch nicht so gut an, auch wenn es gut geht...

„Sie haben genug geleistet für ihr Land! Ich nehme Sie hier raus, wenn Sie bereit sind. Hier und heute! Wollen Sie?“ Die beschissenste Frage der Welt für einen Soldaten - an diesem Tag kriege ich sie gestellt! Aber ich habe es jetzt erkannt, PTBS! Das sagt er mir vorher auch noch... Wie lange kann ich noch Versteck spielen? Jetzt wohl gar nicht mehr. Ich starre den Psychologen an... Was soll ich sagen? Ja – dann flieg ich heim, zu meiner geliebten Frau und meinem Sohn, den ich gerade am 04.06. unter Todesangst so gerne nochmal sehen wollte....Aber die Kameraden: ich gehöre dazu, die brauchen mich, ich als Stellvertreter...ich kann doch nicht einfach....mir es so leicht machen.....und gehen!?

3 Tage liege ich in Kunduz stationär. „Bei ihnen ist es ja nicht akut mit dem Heimflug!“ kriege ich bei der Visite zu hören, als ich frage, wann der Flieger nach M-e-S geht. Dort soll ich einem Spezialisten aus Hamburg vorgestellt werden, der die Diagnose auch noch bestätigen muß. Ein PTBS-Spezialist? Wer soll denn das sein? Ein Zivilist, ein Soldat? Ich hatte in der ersten Zeit keine Vermutung, dass es sich einfach nur um einen Psychiater handelt... In manche Fachbereiche muß man erst eintauchen, um sie schnell erfassen zu können...ein Zeichen, dass PTBS bis dahin kein großes Thema bei uns im Btl war... Haben ja nur die, die Schlimmstes erlebt haben....

Wäre ich nur schnell ausgeflogen worden... Die Kameraden waren in den 3 Tagen wieder im Auftrag... und ich schämte mich in Grund und Boden. „Es tut mir so leid!“ bringe ich nur unter Tränen heraus, als der Zugführer am Einlieferungstag vorbeischaute. „Du weißt doch, was wir gesagt haben: Jeder soll gesund an Leib und Seele zurückkommen!“ Das haben wir gesagt. Aber ich meinte damit in erster Linie die anderen...unsere Soldaten. Nicht mich! Erst gehen die anderen heim. Als Vorletzter gehe ich in den Flieger. Ansprüche an sich selbst sind eigentlich etwas Gutes. Doch können sie auch blind machen? Verabschiedung vom meinem Zug war nicht möglich...am 10.06.09 verlasse ich mit einer Vorwarnzeit von einer dreiviertel Stunde das PRT Kunduz... Eine Umarmung mit einem Gruppenführerkamerad schaffe ich noch. Es war der, der mit mir in Kabul war....den ich im RÜZI wegen eventueller Belastung gefragt habe. Mir geht es hundeelend. Der Rest des Zuges weiß nicht, dass ich jetzt ausfliege. Auch der Zugführer nicht. Kann sie nirgends finden. Die Zeit rennt... Zwei Seesäcke und einen Rucksack habe ich. Die werden vom Verladefeldwebel nicht mehr angenommen. Bin zu spät dran....Hätte ich einen Verband irgendwo, wäre es gegangen.... Der Spieß drückt mir noch 2 Pakete gegen den Körper. Die kamen gestern noch. Genau der richtige Augenblick. **Danke.**

Für die Dunkelziffer unter uns

Hätte ich einen Verband, wären sie mit der nächsten Maschine mitgegangen. Ich sitze im Mungo am „Lummerland“. In meiner Hosentasche ertaste ich den kleinen Schutzengel unserer Gruppe... Einer unserer Sanitäter vom BAT ist durch Zufall mit da... „Gib den der 2. Gruppe. Müßte noch etwas Glück drauf sein. Ansonsten sollen sie ihn aufladen!“ Mir gegenüber sitzt eine Feldjägerin, sie hat die Bilder von meinem Fuchs nach dem 04.06. gemacht.... Der Mungo fährt los.... Es tut weh zu gehen...es ist fahrlässig ohne Abschied zu gehen...es ist auch schön zu gehen... Und das passt nicht zusammen...

Nahrung für eine PTBS...

Die Diagnose erfolgt, wie ich erhofft, erbetet hatte: PTBS. Erhofft? Ich brauche doch Beweise, dass ich zu recht heim geflogen bin. Ich und PTBS...von dem bißchen? Toller Kampftruppensoldat bist du. Das bilde ich mir doch nur ein... In Wirklichkeit habe ich einfach nur Angst und will heim... Aber wieso stellt der Psychiater so schnell die Diagnose? Gibt's das vielleicht öfter in der BW als der breiten Masse bekannt ist? Und dann gerade ich...wieso nicht ein anderer von uns? Ich kann mich nicht als Soldat einsortieren... Weder in die Abteilung mit den schlimmsten Erlebnissen, noch mit den Soldaten, die ihren Auftrag bis zum bitteren Ende durchziehen... So wie man das als Soldat macht. Lernt man ja so. Erst der Auftrag...das ist das Wichtigste. Und ausgefallen bin ich noch nie...gerade jetzt unter echter Belastung.... Und unter Vorbelastung ... **Nahrung für eine PTBS....**

BWK Hamburg – FU 6b

Eine Woche schickt mich der OFA (Psychiater) nach Hause. Am 22.06.09 soll ich nach Hamburg kommen, ins BWK zur stationären Aufnahme. „Wieviele Sachen soll ich denn einpacken?“ erfrage ich ein paar Tage vorher telefonisch auf der Station. „Erstmal für 2 Wochen.“ 2 Wochen? Nur? Und dafür lasse ich meine Kameraden im Stich? Ist das so schnell weg? Ich kann es nicht einschätzen... Aber ich will alles mit mir machen lassen, dass es besser wird. Diese Einstellung habe ich jetzt...jetzt wo es allerhöchste Zeit geworden ist...

Zur Anreise begleitet mich meine Frau. 400 km sind es. Aber es wird sich herausstellen, dass eine größere Entfernung nicht schlechter sein muß. Der OFA kommt erst in einer Woche, sein Einsatz ist auch gerade mit meinem zu Ende gegangen. Während der Therapie wird er mich begleiten und diese auch durchführen.

Am 23.06. fallen 3 Kameraden unseres Bataillons... Ich halte enge Verbindung zum Zugführer. Eine Therapie zu machen, während die eigenen Kameraden noch im Gefecht stehen ist nicht einfach... Meine Gedanken sind Tag für Tag bei Ihnen und ich weiß aber nicht, wie ich ihnen helfen kann...es ist verflucht....

Für die Dunkelziffer unter uns

Erste Gespräche laufen mit einer Ärztin und mit einer Psychologin. Die Ärztin wird mich betreuen, solange der OFA noch nicht da ist. Aber auch bei ihr fühle ich mich gut aufgehoben. Ich erzähle alles, was ich erlebt habe, immer wieder unter Tränen. Kann ich mich nicht zusammenreißen? Vielleicht gehört es dazu endlich mal „bewußt“ ungehemmt alles raus zulassen...habe ich ja vorher nicht gemacht, nur im Rausch...auszugsweise...gestückelt...ohne System. Wir Männer, wir Soldaten, brauchen keine Gefühle. Schon gar nicht brauchen wir sie zeigen. Nur wenn einem das Schlimmste passiert. Es ist das vierte Mal in zwei Wochen dass ich alles erzähle...aber ich brauche das, das merke ich.

Ich öffne mich ohne Hemmungen einer fremden Person...eine Schwester sitzt noch mit dabei und schreibt mit... Ich öffne mich ohne Hemmungen zwei Personen und ich bin froh... Ballast wird abgeworfen. Ein Druck weicht von mir ab...aber irgendwie ist weiterer Druck da... Ich hab die anderen zurückgelassen. „Wer ein guter Schauspieler ist, der schafft es heute heim!“ Ich fasse es nicht...genau das habe ich meiner Gruppe kurz vorm Einrücken ins Zelt gesagt... Jetzt bin ich daheim. Habe ich die Psychologie ausgenutzt, um mich der Gefahr zu entziehen? Man kann es leicht denken. Mit Ankündigung sogar. Schauspieler! Habe ich geschauspielert? Kann ich mir Panikattacken so einbilden, dass ich hyperventiliere und losheule... Ich weiß es selber nicht. HÄTTE ICH NUR EINEN VERBAND....

Die Therapie beginnt – Stabilisierungsphase

Eine Woche ist um im BWK. Der OFA ist da. Ab jetzt übernimmt er die Begleitung. Erklärt mir, was mit mir nicht stimmt...wie mein Gehirn funktioniert, wie es zu Belastungsstörungen kommt... Ich fühle mich gut aufgehoben...nehme alles an, was mit mir gemacht werden soll. Distanzierungsübungen, Entspannungsübungen... Das kenne ich vom Scharfschützenlehrgang... So ein Quatsch, hab ich damals gedacht...jetzt finde ich es richtig und gut... Ich arbeite überall engagiert mit...ich brauche Beweise, dass ich wirklich was habe...

WIESO HABE ICH KEINEN VERBAND? DAS WÄRE SO WAS VON EINFACHER, VERWUNDET ZU SEIN....

Wir legen einen Fahrplan fest... Erst die Stabilisierungsphase. Mal schauen wie lange... Man braucht etwas Distanz zu der Sache....muß sich mit der Situation abfinden...legt Grundlagen mit den Distanzierungs- und Entspannungsübungen. „FU 6 – da gehen sonst die Landser hin, die raus wollen!“ denke ich mir. Man muß erstmal in einen Bereich eintauchen, um ihn zu verstehen. So ist es auch bei mir. Die ersten zwei Wochen hält sich meine gesamte Terminanzahl sehr in Grenzen...man soll zur Ruhe kommen...das gelingt. Es ist Sommer, ich sitze meistens auf der Terrasse und genieße den Frieden... Es ist Sommer...nicht nur in Deutschland...auch in Afghanistan...auch bei den Kameraden. Afghanischer Sommer....

Für die Dunkelziffer unter uns

„Ich war als Ersthelfer mit beim Busanschlag 2003....“ beginnt das Gespräch nach kurzem Smalltalk mit meinem Stubenkameraden. „Das war doch so ziemlich das Blutigste, was die Bundeswehr je erlebt hat?“ stelle ich mir selber die rhetorische Frage und füge innerlich hinzu: da wäre ich auch hier! Mir gegenüber sitzt ein Kamerad, der aus meiner Sicht das Schlimmste mitgemacht hat und deswegen zu Recht mit einer PTBS hier ist.... Ich vergleiche seine Geschichte mit meiner und will am liebsten abreisen... Mein Verletzter wiegt nichts gegen seine Toten...meine Symptome sind harmlos gegen seinen Verfolgungswahn und seine Alkoholsucht... Was mache ich hier? Wie will ich das je rechtfertigen? WARUM HABE ICH KEINEN VERBAND?

Nach vier Wochen Stabilisierung folgt eine 3-wöchige Unterbrechung. Auch Psychiater brauchen Jahresurlaub. Wir besuchen meine Eltern. Wir reden über Hamburg, natürlich...ich erkläre und erzähle...wähle ein Beispiel-Bild aus Kabul: „...als wir dann am Abend des 14.11. im B-Zelt zusammen stehen, Mitternacht ist es, und der neue Chef seinen Geburtstag an den neuen Spieß übergibt, mit den Worten „Wir zwei werden diesen Tag nie vergessen....“..... Ich hyperventiliere, verlasse den Raum..... Ich werde diesen Tag auch nie vergessen.... Ich bin in der Stabilisierung, ganz am Anfang!

Therapiephase – 1. EMDR-Sitzung

Im Anschluss an die 3 Wochen soll die Therapiephase losgehen. Dafür erscheine ich dem OFA stabil genug. Stabil? So schnell? Vielleicht hab ich doch nicht das, was er diagnostiziert hat. Zweifel kommen hoch. Therapieform: EMDR. Nie gehört. Er erklärt es mir. Mit Finger-hin-und-her-wedeln vor den-Augen sollen meine mich belastenden Bilder ins Langzeitgedächtnis verbannt werden. Wie im Tiefschlaf. REM. Das kenn' ich. Im Traum wird auch verarbeitet. Es sollen nicht mehr plötzlich Verbindungen zwischen Auslösern (Trigger) und Belastungsreaktionen (Heulen, Hyperventilieren...) hergestellt werden. Ich kann es mir nicht vorstellen. Aber ich bin bereit, stelle nichts in Frage. Eine Traumalandkarte wurde vorher erstellt. Ich sollte aufschreiben, was ich für belastend halte, welche Ereignisse sich eventuell hinter meinem Zusammenbruch verstecken.... Zwei Kernprobleme sind offensichtlich, die nicht in Alltagsproblematiken hineinpassen: Anschlag in „Kabul“ am 14.11.05 und der Einsatz mit QRF 3 in „Kunduz“. Ich soll mich für ein Problemfeld entscheiden, mit dem ich anfangen will. „Kunduz! Wir fangen mit Kunduz an!“...das ist mir schnell klar. Liegt es daran, dass ich mich für das erst kürzlich Geschehene schnell rechtfertigen will...oder habe ich Angst vor der noch weiter zurück liegenden Vergangenheit? Beides. Aber ich schiebe Kabul auf. Ich weiß, warum ich erst Kunduz machen will...ich will nicht nach Kabul....noch nicht...

Für die Dunkelziffer unter uns

Ich muss eine Reihung mit den mich belastenden Ereignissen in Kunduz festlegen... Was war am Schlimmsten? Was kommt dann.... Ich überlege nicht lange: „Am Schlimmsten war, als mein Zugführer mit dem Pfarrer ins Krankenzimmer kommt...“ Sprechpause.... „Was ist das Schlimmste, was Sie in dieser Situation über sich sagen können?“...Was ist das Schlimmste? Ich überlege... Mann, ist das schwierig... Soll ich es wirklich aussprechen, was ich denke? Oder lieber was sagen, dass nicht so ans Herz geht... „Ich habe ihn im Stich gelassen!“ schluchze ich. „Und was würden Sie gerne über sich sagen?“ Das ist noch schwieriger zu formulieren. Der OFA hilft mir beim Finden der richtigen Wörter. Wir erarbeiten es zusammen... „Ich habe alles richtig gemacht!“ „Wie schlüssig ist das, wenn Sie sich diesen Satz: „Ich habe alles richtig gemacht!“ zusammen mit dem belastenden Ereignis vorstellen? Auf einer Skala von 1-7, wobei 1 völlig falsch und 7 absolut richtig ist?“ „1“ kommt meine sofortige Antwort....da gibt es keine Zweifel. Ich bin aufgewühlt.... Das passt so etwas von überhaupt nicht... absolut nicht...

„Wenn Sie sich das Ereignis zusammen mit dem Satz „Ich habe ihn im Stich gelassen!“ vorstellen, welche Gefühle kommen jetzt in Ihnen auf?“ „Ich bin einfach nur von mir enttäuscht!“ „Wie belastend fühlt sich das jetzt an, auf einer Skala von 1-10, wobei 1 die kleinste und 10 die maximal vorstellbare Belastung darstellt?“ fragt mich der OFA. „8“ kriege ich heraus. Ich sehe das Bild vor mir...im Krankenzimmer, wie ich Richtung Decke schauend schluchze: „Es tut mir so leid!“ „Stellen Sie sich das belastende Ereignis zusammen mit dem Satz: „Ich habe ihn im Stich gelassen“ vor - wenn Sie glauben es sich soweit gut vorzustellen, nicken Sie kurz.“ Ich bin drin.....“Folgen Sie den Fingern....“ Der Hauptteil der EMDR-Sitzung beginnt... Ich beginne meine Erinnerung im Bettzimmer des PRT Kunduz...sehe die Perspektive von damals...sehe den Zugführer mit Pfarrer an mein Bett treten...ich heule los. Die Finger des OFA wedeln gleichmäßig hin und her...knappe 40 cm vor meinem Gesicht. Meine Augen und nur die Augen folgen. Je heftiger meine Emotionen sind, umso länger wedelt er. Die Bilder springen hin und her....ich sehe manche Leute, die mich besucht habenich sehe mich im Nachbarzimmer, selber auf Krankenbesuch...ich sehe mich verabschieden... Die Emotionen werden stärker....sehe mich und die Gruppe ins Zelt einrücken, den Psychologen...das Gespräch beim Spezialisten in M-e-S.... Dann springe ich in die Gefechte rein....alle möglichen Details sehe ich wieder....mal streift ein Gedanke mit einem Bild Kabul....dann wieder nach Kunduz.... Mittendrin dann auch wieder klare Gedanken...wohin führt das Ganze...wie merke ich, dass sich was tut?.... Bisher schweife ich nur in Erinnerungen, bin bei Bewusstsein.... Dann wieder zu den Gefechten, hin und her.... Scheinen die Emotionen abgeflaut zu sein, nimmt er den Arm runter und fragt mich „Was sehen Sie jetzt?“ Eine kurze knappe Beschreibung des eben vor meinen Augen Abgelaufenen wird von mir wiedergegeben. Mal sind es drei Sätze. Mal nur zwei Worte. Und immer wieder geht es danach mit dem Wedeln weiter.

Für die Dunkelziffer unter uns

„Bleiben Sie dabei.“ sagt er zu mir, bevor er weitermacht. 74 Mal in dieser ersten EMDR-Sitzung... Ich habe viele Bilder und sie kommen mir immer wieder vor die Augen.... Zum Glück haben wir vorher eine Probe-EMDR-Sitzung gemacht... sonst hätte ich Lachen müssen, wahrscheinlich vor Scham, und nur Konzentration gepaart mit Willen führen hier zum Erfolg....

Die Zeit kann man nicht einschätzen während einer EMDR-Sitzung. Die erste dauert 1,5 Stunden. 1,5 Stunden, mit kurzen Unterbrechungen, Augen hin und her bewegen....anstrengend. Sobald die Bilder sich immer mehr vom Hauptthema entfernen, beendet der Therapeut das Augenwedeln.

Ich soll mir das Anfangsbild nochmal vorstellen... „Wie belastend fühlt es sich jetzt an, auf einer Skala von 0-10?“ fragt er mich. „2-3“ antworte ich.... Nochmal Augenwedeln...es bleibt an dem Tag bei 2-3. Aber etwas hat sich verändert. Die Sichtweise hat sich verändert. Ich bin doch nicht ins Rettungszentrum in Kunduz gekommen, weil ich gesagt habe, es geht nicht mehr.... Ich habe gewartet, bis ich zusammengebrochen bin...bis ich keine Wahl mehr hatte...bis mir der Psychologe gesagt hat: „Wenn Sie sich anders entschieden hätten, Herr Hauptfeldweibel, dann hätte ich Sie eben von oben rausnehmen lassen! Ich wollte nur hören, dass Sie bereit dazu sind!“ Habe ich ihn wirklich nicht im Stich gelassen, den Zugführer? Es sind noch Zweifel da...deswegen eine 2-3 auf der Belastungsskala... so schnell geht es nun auch wieder nicht. Das spüre ich diesmal sehr deutlich und: ich weiß es auch.

„Lassen Sie es erst mal setzen...beobachten Sie sich... Wenn Sie was bemerken, merken Sie es sich oder schreiben Sie es auf. Wir sehen uns übermorgen wieder.“ Die erste Sitzung ist beendet. Eine unvollständige Sitzung...gleich zu Beginn. Das heißt, die Belastung ist mit subjektivem Eindruck noch nicht auf 2 oder darunter gesunken. Mir ist schwindelig. Ich weiß nicht, was sich denken soll. War das jetzt gut? Gab es Erfolg? Wie merkt man, ob es gut war? Sagt mir der OFA das? Oder merke ich selber etwas? So viele Fragen nach der ersten EMDR-Sitzung.... Ich gehe auf meine Stube...lege mich auf mein Bett. Denke nach...versuche mir darüber klar zu werden, was gerade passiert ist. War ich die ganze Zeit bei Bewusstsein? Was habe ich alles gesehen in den Erinnerungen? ... Ich lasse es sein. Ist zu anstrengend, jetzt zu denken. Schwindel... Ist das jedes Mal jetzt so? Immer Schwindel? Ich schließe die Augen, ruhe mich aus. Ich merke nichts....

Ich hab noch einige EMDR-Sitzungen vor mir....jedes belastende Ereignis wird angegangen...sowohl die Kabul-Bilder, als auch die frischen aus Kunduz...gleich angehen, das Ganze. Bloß nicht einbrennen lassen. Die Zeit heilt alle Wunden? Bei mir nicht, dass weiß ich. Nicht ohne Hilfe!

Erste Veränderungen

Den Arzt sehe ich nur jeden zweiten Tag. Zwischendrin Entspannungsübungen, zwei Mal die Woche... Aber auch Sport mache ich viel. „Bei was können Sie richtig gut entspannen?“ hatte der OFA mich gefragt. „Puzzeln. Beim Puzzeln kann ich voll entspannen.“ entgegne ich. Im Rahmen der Ergotherapie bekomme ich die Möglichkeit zu puzzeln... 8000 Teile sind es, die ich mir vorknöpfte. Muß ja eine Steigerung her zum letzten. Das hatte 5000... Logistisch schwierig, aber machbar... Die Kosten übernimmt die Ergo, wenn ich will. Ich will das Puzzle aber daheim als Bild aufhängen. Deshalb bezahle ich es selbst. Meine gesamte therapiefreie Zeit verbringe ich jetzt mit Sachen, die mich entspannen... Daheim ist alles in Ordnung. Meine Frau hat den Laden im Griff. Der Kleine merkt noch nicht richtig, was gerade passiert. Ich kann mich auch in diesem Bereich entspannen. Es ist Nachmittag.

Am Vormittag hatte ich die erste EMDR-Sitzung. Und beim Puzzeln merke ich das erste Mal Veränderung: meine Gedanken kreisen nicht, wie vorher, nur bei den Kameraden. Nein. Ich suche Puzzleteile in diesem riesigen Haufen...sie stehen im Vordergrund... Als mir das bewusst wird, gesellt sich sofort ein schlechtes Gewissen dazu...wie kannst du nur? Wie kannst du nur hier an die Puzzleteile denken und sie suchen...drüben kämpfen sie weiter....ich merke mir das für die nächste Therapiestunde. Soll das ein Ergebnis von EMDR sein?

In (m)einer Therapiewoche macht man normalerweise montags eine EMDR-Sitzung und bespricht sie am Mittwoch. Freitags werden nur selten EMDR-Sitzungen abgehalten. So ist freitags Spielraum, falls eine EMDR am Montag „unvollständig“ war. Dabei wird die Belastung am Ende der Sitzung mit höher als 2 weiterhin angegeben, am folgenden Therapietag wird neu angesetzt.

7 Wochen Therapie... 6 EMDR-Sitzungen.....aber alles flexibel...wenn ich mich nicht für EMDR bereit fühle, verschieben wir sie. Die Verlockung ist immer da. EMDR macht keinen Spaß...belastet...kann aber auch befreien, muß sie aber nicht. Aber erst kommt die Belastung... Wer macht das schon gerne... Einmal habe ich eine EMDR verschoben...vor Beginn der ersten Kabul-Sitzung... Der OFA fragte mich: „Na, wollen wir anfangen oder lieben nochmal reden?“ „Ach, eigentlich würde ich gerne nochmal reden....“ Vermeidungstaktik nennt man sowas, ein Symptom von Belastung...

Für die Dunkelziffer unter uns

So gehen die Wochen ins Land. Nach und nach arbeite ich meine Geschichte auf. Ich merke Veränderungen, gewinne neue Betrachtungsweisen hinzu. Denke anders. Auch an Kabul bin ich nicht vorbei gekommen, aber es hat sich gelohnt. Dabei war es schwer, sich bei der EMDR einzustellen... Was ist das Schlimmste, was Sie über sich sagen können? - Da passte nichts...es ist so lange her. Wir haben doch nur unseren Job damals gemacht, ich hatte doch keine Angst, keine Panik. Da gab es keine Kameraden, die man zurückgelassen hat. Keine Trigger. Keine Gefechte. Keine Todesangst. Es ist komplizierter. Weil ich meine Gefühle nicht mehr richtig weiß. Wäre ich gleich in psychologische Betreuung, als ich merkte, dass etwas nicht stimmt, wäre es einfacher gewesen. Wie jetzt mit Kunduz... Chance vertan. Wußte ich damals ja nicht.... Haben ja nur die, die Schlimmstes erlebt haben....

Ich halte weiterhin Verbindung zu meinem Zug. Ich habe mittlerweile einen eigenen Aufgabenzettel entwickelt, bei dem mir der OFA zwar zur Seite steht, den ich aber alleine abarbeiten muß. EMDR-technisch haben wir alle Problemfelder abgearbeitet. Es gab Höhen und Tiefen... Wie es der OFA am Anfang gesagt hatte: „Es werden auch Rückschläge kommen.“ Es gibt auch EMDR-Sitzungen, nach denen sich keine Veränderungen bemerken lassen, oder sich negative Gefühle dazu gesellen. Gerade bei den Kabul-Themen habe ich Schwierigkeiten, meine Gefühle von damals in Erinnerung zu rufen. Ich muss aus heutiger Sicht einschätzen, wie ich mich damals gefühlt haben müsste. Der Einstieg gelingt nicht immer ins Thema. Man heult nicht gleich los... Das ist der beste Beginn. Wenn es nichts wird an dem Tag: na super. Alles umsonst. Konnte keine Veränderung der Belastung erreichen. Übermorgen setzen wir nochmal neu an. Vielleicht trifft ein anderer Aussagesatz zur Belastung die Sache besser.

Keine Sitzung ist wie die andere. Kein Gespräch, das sich wiederholt. Immer gewinne ich neue Eindrücke hinzu. Finde neue Metaphern, die meine Situation beschreiben. „Diese Erkrankung (von Verwundung spreche ich nicht, scheue mich davor) mit ihrer Therapie ist wie ein Haus, das gerade gebaut wird. Das Fundament und die Wände stehen jetzt (Hauptproblemfelder erkannt). Jetzt geht's an den Innenausbau. Und wenn am Ende der Therapie mir die Tapete in dem einen Raum nicht gefällt (die Gedanken an die Ereignisse werden immer bleiben, nur wie belastend fühlen sie sich an?), dann ist das nur die Tapete...damit kann ich in dem Haus trotzdem gut wohnen.“ Ich treibe mit jedem Gespräch den Innenausbau weiter voran.

Entlassung – die Erste

Ende September werde ich entlassen. Es folgt die Integrationsphase.

„Hamburger Modell“ soll ich machen. 4 Wochen lang. Teilzeit... na, ob das nötig ist? Vor der Entlassung komme ich mit einem Kameraden ins Gespräch, der auch schon hier war und gerade einmal vorbei schaut, da er nicht weit weg wohnt. Er hat das Hamburger Modell auch abgelehnt. Wieder im Dienst, gleich in die Vollen. Du trägst keinen Verband. Du wirst behandelt wie vorher. Muß doch weitergehen. Der Auftrag...

An der Hindernisbahn mit Rekruten, so erzählt er, ist er ausgerastet, weil sie sich nicht gefechtsmäßig bewegt haben. Zu lasch waren....den nötigen Ernst haben vermissen lassen... Dann kam er wieder in die Therapie.... - Ich nehme das Hamburger Modell an.

„Hör mal, du musst am 09.11.09 in Schwarzenborn im Dienst sein. Da sind die ersten von den Soldaten aus dem Urlaub zurück. Die mit den wenigsten Resturlaubstagen. Geht das bei dir?“ „Na aber...klar geht das!“ Als wenn nichts wäre, kriege ich einen Auftrag vom Zugführer. Ich bin gerade auf dem Bahnsteig auf dem Weg ins Wochenende von Hamburg nach Hause. Er ruft aus Afghanistan an. Ich werde tatsächlich noch gebraucht. Ein Gefühl tiefster Zufriedenheit breitet sich aus. IGF sollen wir noch machen. Aber ich würde das schon machen... Ich mach das schon. Wie sonst auch....

Halbzeit im Hamburger Modell

Ambulanter Termin in Hamburg. Das ist die Regel, wenn der stationäre Aufenthalt abgeschlossen ist. In gewissen Abständen gleicht man mit dem Arzt die Lage ab, hat sich etwas negativ oder positiv verändert. Fühlt man etwas? „Ich muß nach Schwarzenborn zurückkommandiert werden. Das ist wichtig für mich. Ich muß mich um unsere Soldaten kümmern....“ Dies wird durch den Arztbrief veranlasst. „Ich muß die Anderen vom Flieger abholen...das ist ebenfalls sehr wichtig für mich.“ „Ich muß mit dem Zugführer ein persönliches 4-Augen-Gespräch führen, das ist am Wichtigsten...“
Welches ist das schlimmste Erlebnis, das Sie in Kunduz hatten?“

EMDR alleine kann dieses Erlebnis nicht aufarbeiten! Ich muss selber die Initiative ergreifen, wenn mein Innenausbau schön werden soll. Dafür habe ich meinen Aufgabenzettel. Außerdem findet Anfang Dezember das Nachbereitungsseminar statt. Da will ich meine Gefühle äußern, wie es mir ergangen ist, was ich gedacht habe. Gegenüber der ganzen Gruppe. Endlich mal das Nachbereitungsseminar nutzen für das, wofür es da ist: Druck abzubauen. Die anderen werden das anders sehen: So ein Scheiß hier. Bringt doch nichts. Blödes Gequatsche. Hauptsache schön feiern, 2 Tage lang...

Für die Dunkelziffer unter uns

Mittlerweile habe ich gelernt, mich zu äußern, wenn mich was bedrückt oder beschäftigt...zumindest vor meinem Arzt. Sonst noch nicht. Gefühle passen nicht zu Männern... Das muss ich noch lernen und vor allem auch mal machen.... Anfang Dezember nächster ambulanter Termin...

Rückkehr des Zuges

Die Kameraden im Einsatz haben nicht mehr lange. Endlich. Es ging alles gut. Trotz weiterer Gefechte. Keine Ausfälle im Zug. Ich bin stolz auf sie. Jetzt nur noch die Flieger abwarten. In 3 Flügen kommen sie. Ich will sie alle am Flughafen abholen. Den Zugführer und Marius...die zwei werden besondere Rollen spielen. Egal, wo sie wann landen. Und egal, wenn ich mit eigenem Auto fahre, einfach nur da sein. Versprochen. Wenigstens das bin ich ihnen schuldig.... Es gelingt fast. Den zweiten Flieger verpasse ich. Stau auf der Autobahn. Und noch zu spät weggekommen. Rückschlag. Ich hatte es versprochen. Zwar nur mir. Aber versprochen. Aber „meine“ Hauptpersonen schaffe ich. Ein schwieriger Weg...aber ich schaffe es, bringe es ordentlich über die Bühne. „Gefühle gehören nicht in eine Männerwelt.“ Hätte ich am Flughafen doch nur einen Verband.... Trotzdem bin ich an diesen Tagen übergelukkig....

Die Rückkehr zu den Kameraden verläuft gut. Ich bin aber sehr gehemmt ihnen gegenüber. Schließlich sind es alles Soldaten, die es bis zum Schluß durchgezogen haben...ich dagegen bin ausgefallen... eine sehr schwierige Lage für mich. Ich bin von meinen Sichtweisen noch nicht so weit, dass ich zu 100% sagen kann, dass ich zu Recht ausgefallen bin. Die Bestätigung fehlt. Auch wenn mir das immer wieder alle sagen. Keiner kann in mich hineinschauen...und ich nicht in sie. Vielleicht will mir nur keiner weh tun, weil ich Teil des Zuges bin. Aber denken kann es doch jeder: die Pfeife, schön verpist wo's ernst wurde... Ich möchte so gerne Klarheit...aber wie will man die kriegen?

Von den Soldaten macht keiner den Eindruck, als hätte ich nichts mehr zu sagen. Wir machen lockeren Dienst. Ich werd' den Teufel tun und jetzt hier mit Befehlston arbeiten. Ich organisiere Fahrten in eine Kletterhalle. Will dazu beitragen, dass die Männer sich wohlfühlen, dass sie es sich verdient haben, mal was anderes zu machen. Alles läuft ganz geschmeidig ab.

Bei erster Gelegenheit suche ich das Gespräch mit dem Zugführer...Scheiße....Mit einem anderen Soldaten über Gefühle reden...es ist sehr unangenehm...am Anfang....dann wird's immer besser. Er geht gut auf die Situation ein, schildert meinen Ausfalltag aus seiner Sicht: "Ich hab mir gar nichts dabei gedacht, als einer gesagt hat, du bist beim Psychologen. War ja auch Psychologe angesetzt an dem Tag. Erst als wir uns darauf einstellen sollten, mit raus zu verlegen, und ich gefragt habe, ob er jetzt vielleicht mit kommen könnte (Anschlag auf SchtzKp mit Hinterhalt), und die „Nein“ sagten,

Für die Dunkelziffer unter uns

habe ich mich gewundert....und das Komische ist, glaub's mir, später hat man gar nicht gemerkt, dass du nicht mehr da warst....!“

Was sich im ersten Augenblick anhörte wie „Wir kommen auch gut ohne dich zurecht“, hatte aber einen anderen Grund: Unsere Zusammensetzung von Führern und Mannschaften war ein Ergebnis langjähriger Kohäsion. Ein Ausfall wurde einfach ersetzt. Die Arbeit ging weiter. Ohne jeden Reibungsverlust. Im Einsatznachbereitungsseminar sagte er über mich in der offenen Runde: „Er hat in der ganzen Zeit (seit Beginn unserer Zusammenarbeit im Zug) immer wieder auch in meiner Abwesenheit den Zug weiter ausgebildet und auch in den ersten 2 Monaten in AFG mit dazu beigetragen, dass jeder ohne Bedenken hätte ausfallen können. Sogar ich. Der Zug hätte weiter funktioniert... Hat er ja auch...!“ Balsam auf meine Seele. Da hat er Recht....es ging immer weiter bei uns... Zugführer 3 Monate hier auf Lehrgang, da mal 3 Monate auf Lehrgang...wir haben nie still gestanden. Immer weiter voran. Auch wenn das Zugpferd nicht vorne dran gespannt ist. Dann bin ich halt Zugpferd gewesen. Und mit den anderen Gruppenführern gab es kein Problem. Die wussten, um was es geht... ich wußte, um was es geht... Also doch nicht so schlimm, auszufallen? Wenn man es gesagt bekommt, dann nicht....aber Zweifel bleiben....

Das Einsatznachbereitungsseminar (ENBS) läuft gut. Meine größte Befürchtung ist, dass ich nicht mit meiner Gruppe in eine Runde komme, dass wahllos eingeteilt wird...dabei will ich doch so viel sagen...ihnen allen... Doch ohne, dass ich um eine solche Einteilung bitten muß, wird es so gesteuert. Der Zugtrupp füllt unsere Seminargruppe mit auf...samt Zugführer. Ich bin mehr als erleichtert. Ich mußte nichts sagen...genau meine Wunschzusammensetzung. Hätte mit Gefühlen in Verbindung gebracht werden können...

Danke, wer immer das gelenkt hat: Danke!

Eine Psychologin ist dem ganzen Seminar zugeteilt. Bei der Einweisung wird gesagt, dass sie zu irgendeiner Gruppe dazu geht.... Ich frage mich, ob sie wegen mir hier ist? Bei meinen letzten beiden ENBS war nie eine psychologische Betreuung mit dabei.... Sie kommt zu uns in die Gruppe... Zufall? Oder liegt es doch daran, dass die BW sich an der steigenden Anzahl psychisch erkrankter Soldaten nach Einsätzen orientiert und der Situation Rechnung trägt? Wie dem auch sei...ich bin froh, dass sie bei uns ist. Ich erhoffe mir daraus, dass zusammen mit meinen Beiträgen die Sensibilität und das Wissen bei unserer Seminargruppe steigt, sich vor Belastungen nicht zu verschließen, sondern sie möglichst schnell anzugehen...auch wenn keiner das Schlimmste erlebt hat... Es soll keiner mein Schicksal teilen. Wenn es geht....

Für die Dunkelziffer unter uns

Ambulanter Termin in der Woche nach dem ENBS

Ich bin sehr zufrieden, wie alles gelaufen ist. Als würde ich Modell stehen für eine 100%-erfolgreiche PTBS Behandlung laut psychologischem Drehbuch...ich kann es mir nicht erklären. Vielleicht hab ich doch nicht so viele Schwierigkeiten wie ich dachte. Aber das ganze Spielchen so durchspielen und so tun als hätte man etwas? Geht das überhaupt? Gegenüber einem Psychiater unerkant bleiben? Ich bemerke oft, dass er scheinbar in mich hineinschauen kann... Seine Schilderungen über mich treffen sehr häufig zu...meine Körpersprache liest er....glänzende Augen bei bestimmten Schlagworten.... unruhiges Augen-hin-und-her-schauen, wenn man etwas aussprechen soll, das schwerfällt... Das kann man nicht spielen...

Wieso läuft dann alles so gut? Stabiles Umfeld? Verständnisvolle Angehörige, Freunde und vor allem Kameraden! Kein einziges vorwurfsvolles Wort.... Kein derber Witz, den ich als Tiefschlag empfinde... Mal ein Späßchen...aber man weiß, wie er gemeint ist. Man kennt sich ja. Entspannung während der Therapie. Erkenntnis, dass beruflich keine Konsequenzen drohen... keine wechselnden Therapeuten... nur einer...seit Afghanistan.... Der persönliche Fahrplan hat voll funktioniert. Und wird immer mehr abgearbeitet...unheimlich....alles reibungslos...und noch kein Rückschlag....dann müsste die Geschichte ja bald abgehakt sein...

Neubeginn und erster Rückschlag

Letzte Dienstwoche 2009

Ich habe mich freiwillig in die Ausbildungskompanie kommandieren lassen. Weg von den Kameraden, nicht weit...Nachbarblock. Will meine Gruppenführerstelle freimachen....Kohäsion ist wichtig. Der Neue soll sich möglichst schnell einarbeiten können, für 2012. Dann ist wieder Showtime... Ausbildungskompanie ist zwar nie mein Wunsch gewesen, doch ich zolle dem Leben Tribut. Zugführer will ich in der Kampfkompanie nicht mehr werden. Trau ich mir auch nicht zu. Nicht nachdem was war. Das wäre vermessen.

Ich arbeite mich schnell ein. Stoße nirgends auf Ablehnung, trotz neuer Kameraden. Den Kompaniechef, den Spieß und den neuen Zugführer weise ich gleich in alles ein. Über Gefühle reden hilft.... Alle Karten auf den Tisch!

Auf meiner Festplatte habe ich seit 2006 zwei Lieder, regelmäßig hatte ich sie mir früher angehört, jedes Mal mit Tränen in den Augen.... Jetzt, einige Wochen nach der Therapie versuche ich, ob es besser geworden ist... „Marche des Soldats“ – Einsatzmarsch des Bataillons 352...und „Ich hatt' einen Kameraden!“, alte Aufnahme...mit Rauschen und so... Die Tränen steigen mir wieder in die Augen – aber ich muss sie mir anhören, kann sie auch nicht löschen....

Für die Dunkelziffer unter uns

Anfang Februar 2010 nächster ambulanter Termin

Im Gespräch mit dem OFA, in dem es um einen Lageabgleich gehen sollte, erzähle ich von den Liedern...vom Spalierstehen, das ich mit dem „Trompetenlied“ verbinde... Spalierstehen....ich wähle meine Worte einfach drauflos, komme dabei in gefährliche Gefilde.... Die Stimme versagt...ich schlucke und blicke weg...Hyperventilieren setzt ein.... Es fühlte sich schon so gut an...Das ist also auch eine Art von den Rückschlägen, die er gemeint hatte. Eine Woche später komme ich wieder... Stationär. Wir planen 2 Wochen ... Aber alles flexibel.... Am Ende werden es wieder 5 sein.

Zweite Woche des Februaraufenthaltes

Spalierstehen ist ein Knackpunkt bei mir, und damit mache ich eine neue EMDR-Erfahrung. „Was möchten Sie dem Oberstleutnant sagen?“ Während der OFA mich das fragt, wedelt er mit den Fingern weiter. „Mach's gut Kamerad!“ spreche ich unter Tränen aus. Ich sehe den Sarg des Gefallenen vom 14.11.05 beim Spalierstehen an mir vorbei ziehen. Höre gleichzeitig das Lied „Ich hatt' einen Kameraden“, wie der Wind die Trompete ab und zu zerreißt. Nur leise dringen die Töne an mein Ohr. Das Ehrenmal ist knapp 50 m von mir weg. Ich stehe gegenüber dem Brigadestab. Camp Warehouse. Kabul. Ich grüße auf Höhe des Sarges. „Mach's gut Kamerad!“ Volltreffer. Ein schweres Gefühl löst sich in mir. Voller Euphorie verlasse ich nach dieser EMDR-Sitzung das Arztzimmer.

Es folgen in den nächsten Wochen weitere EMDR-Sitzungen... Fast schon ein „Trommelfeuer“ aus meiner Sicht...aber es bringt mich voran. Jede Sitzung bedeutet Verarbeitung, neue Betrachtungsweisen mit neuen Denkanstößen. Manchmal denkt man, da war nichts heute...und wird am nächsten Tag von neuen Gedanken überrascht, die einem ein positives Gefühl vermitteln... Ich habe dem Gefallenen „Auf Wiedersehen!“ gesagt, darauf wäre ich nie von alleine gekommen...so einfach.... Wenn es einem einer sagt....

Das erste Mal gehen wir auch Trigger mit EMDR an...

Auf der Heimfahrt von der Welcome-Back-Party der QRF3 Mitte Januar: Es ist dunkel, wird vor mir ein Auto geblitzt...die Straße ist nass... aufgewirbelte zerstäubte Wassertröpfchen hinter dem Auto werden vom rötlich-orangen Blitzlicht mit erleuchtet...ich erstarre.... RPG-Einschlag mit Explosion.... Glühende Splitter! Ich ziehe den Kopf ein....denke kurz darüber nach, das Lenkrad nach links zu reißen und in eine Einbuchtung auszuweichen...da fange ich mich wieder....fahre zitternd geradeaus weiter....war nur ein Blitzer...leicht gesagt.... leicht gesagt....

Weiterhin werden auch die Lieder unter die Lupe genommen... 2 EMDR Sitzungen.

Für die Dunkelziffer unter uns

Und die Entwicklung geht weiter in mir...durch den Aufenthalt im BWK fühle ich mich der gesamten Sache näher... Lasse Gefühle eher zu, identifiziere Belastungen leichter....

So wie einmal beim Krafttraining im kleinen „Geräteraum“ der Physiotherapie: Wie aus dem Nichts denke ich an unser erstes Gefecht... und meine Funkmeldung an den Zugführer...“B hier 2, stehe im Feuerkampf!“ Er hatte sooft gesagt, dass er mit solchen Meldungen nichts anfangen kann, wir haben auf jedem Übungsplatz darauf geachtet, dass wir Art, Stärke, Verhalten melden...vielleicht nicht oft genug? Jetzt ist es soweit...der Feind greift uns an und ich melde in Art und Weise, wie es ihm nichts nützt... Ich liege auf der Matte, starre auf den Boden. Die Tränen steigen mir in die Augen, ich atme schwer: du hast versagt....erst bei der Meldung, dann auch noch ausgefallen... EMDR-Sitzung.....

Aber die Therapie fühlt sich gut an. Ich fühle mich hier sehr wohl. Kann in Ruhe dem Sport nachgehen...entspannen. Tagesplanung wie ich will. Geteilt durch Arzttermine. Doch auch da gehe ich sehr gerne hin. Mal mit jemandem unterhalten. Über Themen, die mich interessieren. Afghanistan mit Umgebungsthematiken. Oder auch mal kurz über etwas Anderes. Sport. Der OFA unterbindet so etwas nicht. Im Gegenteil.

Die Rückschläge habe ich wunderbar weggesteckt.... Zum Glück habe ich meinen Mund gleich aufgemacht...das ist der Weg zum Erfolg...ich habe ihn für mich entdeckt....zumindest beim Psychiater....dann müsste die Geschichte ja bald abgehakt sein...

Entlassung - die Letzte?

10. April 2010

Unser Sohn Marius wird geboren....fast genau ein Jahr, nachdem ich auf afghanischen Boden das zweite Mal dem Schicksal gegenüber getreten bin....

27. Mai 2010

Ein ambulanter Termin. Neben dem Abgleich mit dem OFA mache ich den schriftlichen Belastungstest. Dieser dient bei neu aufgenommenen Patienten sowie bei Patienten, die schon länger in Behandlung sind, als Ablesemarke für den Belastungsgrad....ich fülle ihn mit Belastung „0“ aus.... das war auch schon anders... So ungefähr vor einem Jahr...am 22.06.09....habe ich gezittert beim Ausfüllen...und gelacht...wie sich hinterher herausstellt, ebenfalls eine Belastungsreaktion... Stress schlägt in Lachen um, dabei ist einem genau andersherum zu Mute... Heute fühle ich mich gut, sehr gut.... das war`s für mich....du hast es geschafft...!!!

Trigger-Time

Anfang Juni 2010

Ein alter Kamerad ruft mich an. Er kennt eine Journalistin, die schreibt etwas über PTBS, doch ihre Aufzeichnungen, die sie bisher gemacht hatte, sind ihr entwendet worden. Ob ich Lust hätte, ihr auszuweichen? „Klar. Kein Ding. Soll mich anrufen.“ Ich bin zuversichtlich. Endlich kann ich unbeschwert über alles reden. Meine Geschichte erzählen. Nicht nur den Ärzten und Psychologen. „Wenn Sie wollen, komme ich heute Abend bei ihnen vorbei?“ „Heute Abend? Zu mir nach Hause? Da muss ich erst mal meine Frau fragen, ob ihr das Recht ist...“ Kurze Zeit später rufe ich sie zurück, sage ihr dass es in Ordnung geht. „Ich hab jetzt schon jemand anderen gefunden. Wusste ja nicht, wie lange ihre Antwort auf sich warten lässt! Aber vielleicht können Sie ja trotzdem ein bisschen etwas erzählen, dass man nochmal jemand anderen zu der Sache gehört hat.“ „Klar, gerne!“ sage ich und fange an.... „Also, 2005 war ich bei einem Selbstmordanschlag auf eine Feldjägerpatrouille mit dabei. Damals gab es einen Toten und zwei Schwerverl....“

Weiter komme ich nicht. Meine Stimme versagt, mein Hals schnürt sich zu, Träneneinschuss... Zittern.... „Also, Sie müssen nicht weitererzählen, ich merke das schon, dass Sie das belastet!“ Ich fange mich...warte kurz...atme tief durch.... „Ich will aber, ist schon in Ordnung. Ist ja auch Übung für mich, mit der Sache umzugehen.“ Erzähle dann weiter. 20 Minuten dauert unser Gespräch. Danach bin ich am Boden zerstört. Ein Rückschlag....Aber ich erzähle nichts davon.... Niemandem... Gefühle gehören nicht dazu...nicht, wenn der Psychiater nicht mit dabei ist... Ich stehe am Anfang des Lernprozesses... Ganz am Anfang....

23.06.10

Einjähriger Todestag unserer Gefallenen. Trauerveranstaltung am Gedenkstein des Bataillons 391. Ich mache mir keine weiteren Gedanken dazu. Ich war ja schließlich nicht mit dabei an diesem Tag. Erschreckend, welchen Abstand man da bereits aufbaut. Zwar eine schreckliche Sache und traurig auch...mehr kommt in mir aber nicht hoch. Das ist kein Trigger....

Jede Kompanie schickt eine kleine Abordnung, sowohl vom Panzerbataillon als auch vom Grenadierbataillon. Ich stelle mich in die dritte Reihe, lasse den Blick schweifen, wer alles da ist... UND ERSTARRE! Heftiges Zittern setzt ein...Träneneinschuss....sie laufen unentwegt...ich atme schwer.... blicke nur noch nach unten.... Hinter dem Rednerpult sehe ich ihn...den Soldaten mit der Trompete.... TRIGGER! Volltreffer! Die Zeremonie nehme ich nicht wahr. Blicke nur nach unten. Ich habe Angst. Angst, dass das Lied beginnt...Ich will weg. Ich will weg. Einfach nur Angst. Die Tränen laufen die ganze Zeit. Neben mir stehen Kameraden, nehmen sie es wahr? Lassen sie mich absichtlich in Ruhe?

Für die Dunkelziffer unter uns

Sprecht mich nicht an! Das könnte zur Explosion führen. Ich blicke nach unten. Mein rechtes Bein zittert wie verrückt. Ich überlege, ob ich nach hinten wegstreten soll....einfach nur weggehen...ohne Kommentar...hinterher sagen: mir war nicht gut....Gefühle gehören nicht hierher....ich bleibe...ich muss üben....ich will üben....auch wenn es wehtut....

Als die Trompete zu spielen beginnt, blicke ich hoch und grüße... Die Töne kommen laut und deutlich an mein Ohr....

Ich erzähle nichts...ich behalte es für mich...bin ja schließlich mit Belastung „0“ aus Hamburg weg... Wer weiß, warum das jetzt alles so ist... Bestimmt noch Verarbeitung, auch der Vorfall mit der Journalistin.... Wird schon...einfach mal abwarten....brauch sonst erst mal keiner zu wissen...die Zeit heilt alle Wunden, obwohl ich weiß, dass es bei mir nicht so ist....

Zwei Mal noch im Sommer, erwischt es mich...ganz unverhofft...

Einmal, als ich für längere Zeit alleine bin und in unserer Scheune die Bretter des Kinderklettergerüsts streiche, das ich für meine zwei Söhne baue. Die Gedanken kreisen um die beiden letzten Vorkommnisse, die Einsätze, mein Geheimnis... sie werden stärker...ich spüre Belastung in mir...ich streiche weiter und versuche Abstand zugewinnen... RUF IN HAMBURG AN! RUF IN HAMBURG AN! sage ich mir... das ist der Fall, den du mit dem OFA besprochen hast. Wenn etwas ist, sollst du einfach anrufen... Aber dann muss ich hoch, nach Hamburg... Meine Frau mit den zwei Kleinen...die Nächte stillt sie...tagsüber beide Kinder...und ich mache Entspannung in Hamburg...Geht nicht! Ende September ist eh ambulanter Termin...bis dahin muss es gehen. „Schatz!...Schaatz!“ Meine Frau ruft...“JAAAH!“ Ich schreie zurück...ich merke, dass meine Nerven gerade blank liegen...nur nichts anmerken lassen...Geht's? Es geht wieder...na also...bloß nichts einbilden.... Bleib locker, Junge!

Ein oder zwei Wochen später, Fahrt zur Steuerberaterin. Ich fahre schnell alleine, nur kurz etwas abgeben. Ist im Nachbardorf. Auf dem Weg dahin, denke ich an meinen amerikanischen Kameraden Scott, mit dem ich 2007 einen Austausch gemacht hatte... Ich stelle mir vor, wie ich ihm auf Englisch erzähle, wie unser QRF-Einsatz war... Dann komme ich in meiner eigenen Erzählung zu dem Teil, in dem ich schildere, dass wir unsere Schützenpanzer nicht mit nach Kunduz genommen haben, obwohl die QRF den Antrag gestellt hatte. „Wir sollen da nicht alles auf links drehen!“ war die wahrscheinlich eigene Interpretation der Antwort, die nach Ablehnung des Antrages zu uns auf die Zug-Ebene durchdrang... Kopfschütteln überall... „Than we left our APC's in Mazar-e-Sharif....“ Trigger! Ich weiß nicht, was los ist...Träneneinschuss, Verzweiflung.... kurz vorm Haus der Steuerberaterin... Ich fahre weiter...drehe noch eine große Runde, bis ich mich beruhigt habe... Was war das? Wo kam das her? Ich behalte es für mich....

Für die Dunkelziffer unter uns

Nach jedem Vorfall, glaube ich, dass es der letzte war...und glaube, dass ich damit alleine fertig werde... Das wird noch einmal zur Belastung: Hätte ich gleich zu Beginn meiner Frau alles erzählt, dann hätte ich nur die Belastung mit den Vorfällen, nicht die, noch ein Geheimnis mit mir herumzuschleppen...Verdammt...jetzt kann ich damit auch nicht einfach ankommen: „Schatz, seit Hamburg habe ich übrigens bisher vier Begegnungen mit Triggern...“ Was soll sie denken? Wieso kommt er erst jetzt damit an? Vertrauen sieht anders aus. Es ist doch kein Geheimnis mehr mit der Belastung... Ein Strudel entsteht, in den ich reingezogen werde... Nur bemerke ich ihn zu spät... Alleine schaffe ich es nicht...

Ambulanter Termin Ende September 2010

Mit gemischten Gefühlen reise ich an...wie werde ich das alles sagen? Was wird es zur Konsequenz haben? Ich soll erst einen Belastungstest machen, bevor ich mit dem OFA rede...ich kriege nochmal einen kleinen Aufschub, bis es ernst wird.... Beim Belastungstest merke ich es: das nimmt dich mit.... nicht wie im Mai....schnell ausgefüllt und gut ist... es ist Belastung da... 5-6! Aber die war doch weg! Gespräch mit dem OFA: Ich erzähle die Vorfälle, sage selbst, dass ich nicht weiß, warum ich nicht angerufen habe. Scheu? Scham? Angst? „Haben Sie mit ihrer Frau darüber gesprochen?“ Ich zögere. „Ähh, nein.... Ich habe irgendwie gleich die erste Chance verpasst und danach nicht mehr den Mut gehabt, es nachträglich zu erzählen.“ Katalysatoreffekt....hätte ich mir selber ersparen können...ich stehe noch am Anfang des Lernprozesses....

Stationäre Aufnahme – mal wieder

Wir vereinbaren die stationäre Aufnahme für Anfang November.

„Wie lange?“ 3-6 Wochen, wie immer...alles ganz flexibel...so langsam sollte ich es wissen. Und diesmal kriege ich Hausaufgaben auf, das erste Mal: „Reden Sie mit ihrer Frau!“ Muss ich ja auch. Wie soll ich sonst den stationären Aufenthalt erklären? Verdammt, hätte ich es ihr nur gleich gesagt....

Daheim rede ich mit meiner Frau. Ich merke die Betroffenheit in ihr...und kann es gut verstehen. Aber ich erkläre mich. „Ich kann nicht einfach so locker mit den Einsatzgefühlen umgehen. Mal schnell erzählen, wie es in mir aussieht....es geht nicht. Nicht so schnell. Ich muss das erst noch lernen und üben. Das musst du bitte verstehen. Auch wenn ich es will...es kostet einfach noch zuviel Überwindung!“ Seitdem erzähle ich genauer, wie die Gespräche zwischen mir und dem OFA ablaufen, ich übe....

Für die Dunkelziffer unter uns

Mitte September

Ich bekomme ein Schreiben von der Wehrbereichsverwaltung. Meine Wehrdienstbeschädigung ist durch...zwar ohne Ausgleichszahlung, die ist mir auch nicht wichtig...aber anerkannt. Jetzt muss ich kein Verpflegungsgeld mehr bezahlen im Krankenhaus, rückwirkend kriege ich alles zurück. Na wenigstens müssen Deutschlands verletzte Söhne ihr Krankenhausesen nicht bezahlen....

Stationäre Aufnahme Anfang November

In meiner Einheit haben sie es wie immer mit Verständnis aufgenommen... Lessons Learned Bundeswehr! Das beruhigt. Entspannt. Mit der Therapie können wir direkt weitermachen. Wir analysieren die Belastungssituationen:

Journalistin: Verwundeten-Trigger!

Trauerfeier für die Gefallenen: Trompeten-Trigger!

Streichen in der Scheune: Keine Ahnung!

Fahrt zur Steuerberaterin: Keine Ahnung!

Durch einige Gespräche stellen wir eine Besonderheit im Vater-Sohn-Verhältnis in mir fest. Ich wundere mich. Ich habe doch einen ganz wunderbaren Vater, auch Soldat gewesen, sehr schöne Kindheit...keine Gewalt... Vieles zusammen gemacht...sogar noch Erinnerungen, als ich sehr klein war...im Kindergarten...er fuhr weg...Übungsplatz oder Lehrgang...ich bin heulend und schreiend hinterher gerannt...meine einzige „negative“ Erfahrung, an die ich mich erinnern kann...immer ein Vorbild...immer ruhig...nie Gefühle...ganz selten... zwei Mal sehe ich ihn weinen...zumindest Vorstufen davon....hat sich das Übertragen? Ohne dass man darauf einwirken kann? Aber wo fängt das an? Ist die Kriegsgeneration der Ursprung? Getreu dem Motto: „Gefühle gibt es bei uns nicht! Ich behalte es lieber für mich, was ich erlebt habe... „ Ich überlege: Über Gefühle habe ich daheim nie gesprochen...nie Ängste über die Schule geäußert...nie über Pubertätsprobleme...nie über Beziehungsprobleme...nie über Afghanistangefühle....nie....nie Gefühle... ich stehe noch am Anfang des Lernprozesses....

Etwas startet, was bis dahin für mich noch unbekannt ist... Ein sogenanntes Grundthema der Psychologie mischt sich in die Problematik mit ein...war es schon immer Teil dessen? Haben wir bisher nur die offensichtlichen militärischen Aspekte behandelt? Mal schauen.... Die Komplexität wird mir nicht richtig bewusst, aber es hilft alles besser zu verstehen.... Neue Denkanstöße, neue Betrachtungsweisen, neue Verarbeitungsprozesse! Eigentlich ganz einfach.... Wenn es einem einer sagt....

Für die Dunkelziffer unter uns

18./19.11.10

Verabschiedung von unserem Zugführer. Er wird versetzt. Mit dem OFA habe ich abgesprochen, dass ich die Therapie unterbreche. Das ist auch Therapie für mich. Das wird ein schwerer Gang. Aber ich weiß mittlerweile wie wichtig es ist, etwas zu machen, etwas auszusprechen. „Gefühle gehören nicht hierher. Nicht zu uns Soldaten!“ Das sehe ich jetzt mit anderen Augen. Die Verabschiedung läuft, wie ich es mir gedacht habe. Ich habe unser Zugwappen auf kleine Holztafeln machen lassen... für jeden Soldaten von uns eins.... Das soll es als Zeichen des Zusammenhaltes auch nach den Versetzungen und Entlassungen für jeden geben. Zuerst überreiche ich noch das Hauptgeschenk an ihn, ein in Glas gelasertes Marder. Habe mich noch im Griff. Der Stellvertreter, auch wenn ich es so gar nicht mehr bin, macht das, natürlich... Die Worte gelingen mir. „So... und dann natürlich noch.... unser.... Wapp...“ Weiter geht nicht, muss ich auch nicht. Es ist alles gesagt.... Das Wappen hat es gesagt...habe geschafft, was ich wollte....Gefühle gezeigt, mit Absicht... Ich übe... Druck weicht von mir...als ich nach Hause fahre, bin ich der glücklichste Mensch der Welt.

Daheim erzähle ich es meiner Frau....abends im Bett laufen nochmal die Tränen... Schreibe ihm am nächsten Abend, als die Emotionen noch frisch sind, eine E-Mail, in der ich alles „ausspreche“, was das Wappen gesagt hat...diesmal nutze ich die Chanceich bin im Lernprozess!

Grundthema trifft Trauma

„Gibt es Situationen aus dem Einsatz, die Sie mit ihrem ältesten Sohn verbinden? Das Klettergerüst haben Sie ja in erster Linie für ihn gebaut, der andere ist ja erstmal noch zu klein.“ Ich schlucke.... „Wir stehen bei Qosh Tapa, fingierter Check Point, der Feind soll angelockt werden. Ich auf meinem Fuchs...170m neben dem Bewuchsrand, der das nördliche Chara Darah umgibt. Ich habe es mit dem Laserentfernungsmesser gemessen. Ideale Kampftfernung für RPG...wenn sie denn kommenwenn...und wenn ja? Ich hier als Silhouette auf der Freifläche...quer...damit die MG beide wirken können... Zugführer ist abgesehen, mit den Ab-Teilen...die haben's gut.“ „Säbelzähntiger an alle! Feindmeldung! 50 INS im Bereich Jumar-Bazar gemeldet!“ 50! Alter...Sie kommen wirklich.... Wenn nur 10 eine RPG haben und sich unerkannt in Stellung legen können...der Bewuchsrand... dunkel wie im Bärenarsch dort....Scheiße.... Ruhig bleiben...Wir haben Lucies...es ist fast ganz dunkel... die müssen erstmal treffen... und wenn sie treffen? Könnte ich nur meinen Sohn jetzt im Arm halten...der kleine Kerl... Vielleicht fällt dein Vater nachher im RPG-Hagel... für was? Für deine Freiheit? Deine Sicherheit? So ist die offizielle Version... Sei frei mein Sohn, sei in Sicherheit... auch ohne Vater bestimmt das höchste Gut für dich als Kind... Zynismus...Was machen wir hier? Feuerlocken.... Das Gefecht anbieten... So ein Wahnsinn!“ **Nahrung für eine PTBS....**

Für die Dunkelziffer unter uns

So wie diese Situation, erlebe ich auch den Tag, als mich die RPG trifft... Es ist dunkel geworden...der Hinterhalt überstanden, wir sind aber noch im Raum. Sind kurz davor, zurück zur Polizeistation Chara Darah zu verlegen... in „Sicherheit“ zu kommen... „Hab die Information erhalten, dass die LOC K schlagartig menschenleer geworden ist“ funkt der Zugführer. Ich höre den großen Kreis nicht mehr mit, wie auch ohne Antennenfuß? Unser einziger Rückmarschweg plötzlich menschenleer? Ich weiß was das heißt... „2, nimm Verbindung mit den Belgiern auf, die sollen mit der ANA den Weg zur Polizeistation abfahren...Auftrag vom Kdr! Kommen!“ Die Belgier stehen an der Kreuzung, an der wir rauskommen werden, wenn wir auf die LOC K abbiegen. „Hier 2, verstanden!“ Ich gebe den Auftrag an die Belgier über Funk weiter. Sie quittieren. Später rollen wir dann los. Als wir die Kreuzung passieren, sehen wir die Belgier und die ANA, wie sie die Kreuzung noch immer sichern und offen halten.... Jetzt sind wir wieder vorne...wie so oft... Verdammt... Ich will meinen Sohn sehen, einmal noch...nur noch einmal... Ich kralle mein Gewehr fest...blicke durch mein Nachtsichtgerät... warte auf die feindliche Feuereröffnung, diesmal vielleicht mit IED, die Leuchtsuren ihrer Munition, auf ihre RPG...nichts passiert.... das letzte Feuergefecht dieses Tages lag bereits hinter uns.... Wir rollen in die Polizeistation ein....

Die Kämpfe finden an diesen Abenden nicht statt...sondern eineinhalb Jahre später im BWK Hamburg... EMDR.

Der Aufenthalt zieht sich bis vor Weihnachten hin, unterbrochen von zwei Wochen. In der einen habe ich Urlaub (mein ältester Sohn und ich haben mit zwei Tagen Unterschied Geburtstag), in der folgenden kann der OFA nicht...ganz flexibel das Ganze. In der Woche nach dem Urlaub gehe ich zur Arbeit. Hätte ich auch KzH (Krank zu Hause) machen können, der OFA hat es in den Arztbrief reingeschrieben, aber ich will arbeiten. Ich bin gerne Soldat. Der Auftrag... Will die anderen unterstützen, ist schließlich mein Beruf... Berufung. Keine normalen Arbeitnehmer. Das sind wir Soldaten nicht. Aber auch keine Maschinen....das habe ich von mir selber gelernt...

Wir arbeiten die Belastungssituationen des Sommers durch.

EMDR funktioniert bei der Journalisten-Geschichte nicht...ich kann keine Sätze finden, die sich stimmig zu dem Erlebnis anfühlen...auch das kommt vor. Also unterhalten wir uns ausgiebig. Es sind interessante Gespräche, sie helfen mir alle. Immer bekomme ich die Chance, alles zu sagen, was mir zu den Situationen einfällt. Knappe 60 Minuten geht ein Arztgespräch, jedes...immer reden, reden, reden....es hilft mir...ich brauche das. Es ergänzt meinen Prozess...schließt Lücken, die ich mit EMDR nicht schließen kann. Feinarbeit. Ich kann mich mittlerweile einsortieren als Soldat...nicht in der Abteilung, die Schlimmstes erlebt hat, auch nicht in der Abteilung, die voll durchgezogen hat...ich bin ich. Von der Ausprägung der PTBS, so erfrage ich es beim OFA, bin ich im Mittelfeld. Aber von der

Für die Dunkelziffer unter uns

Sortierung als Soldat nehme ich Abstand. Jeder ist da eigen. Es gibt keinen, der das Gleiche hat wie ein anderer. Keinen... eigentlich ganz einfach.... Wenn man sich die Erfahrung erarbeitet hat....

Weihnachtsurlaub 2010

Wir unterbrechen die Therapie. Im Januar soll es weitergehen...bin guter Dinge...fehlt nur noch die Belastungssituation mit dem Jahrestag unserer Gefallenen...die habe ich ans Ende gesetzt... Trompete....Kabul....lieber erst mal die anderen Themen....ich weiche dem Thema wieder aus, das merke ich...aber ich gehe es ja an, nur halt etwas später...

Trigger-Time

25.12.10

Ich sitze im Keller auf meiner Fahrrad-Ergometer-Rolle. Training für mein großes Projekt nächstes Jahr: Ironman. Schau Film dabei: RESTREPO...Doku zu Afghanistan, WAR heißt das Buch dazu...habe ich vorher gelesen. Gelesen? Nein, verschlungen! Ich habe keine Berührungängste mit dem Thema... informiere mich jeden Tag, was drüben los ist... Die Rolle ist laut, die Lautstärke dementsprechend vom Film vor mir. Dazu auf Englisch. Nochmal lauter. Ich pedaliere gleichmäßig, monoton, bin im Film drin. „Der Kleine soll nicht runterkommen, wenn ich das schaue.“ habe ich zu meiner Frau gesagt. Er soll nicht so viel von Krieg und Kämpfen mitkriegen... nicht als 3 Jähriger....

RUMMS!! Ich ziehe den Kopf ein, erstarre, reiße die Augen auf, Angst, schaue rechts links, ich kann nicht weg, bin ans Rad gefesselt...RPG –Explosion draußen...! Wie kann das sein? Ich atme schwer, feuchte Augen! Was war das? Ich fange mich....fahre die Systeme runter....erfasse...das war die hintere Haustür...über dem Keller...neuer Eindruck...so geschärft waren die Sinne das letzte Mal bis kurz nach dem Einsatz... Es klang echt...sehr echt...ich weiß, wie es echt klingt... 04.06.09 Anmarsch auf Basoz...1000m südlich der Ortschaft schlägt hinter uns die erste RPG ein...ich höre sie nur....genau das Geräusch, wie im Keller.... Zu 100%... TRIGGER! Noch am gleichen Abend rede ich mit meiner Frau darüber...ich übe...

Neujahr...wir sind im Familienurlaub.

Ich gehe am Vormittag eine Runde laufen... es ist ruhig, als ich die Strecke ablaufe. Komme durch Ortschaften...alles ruhig...wenn wundert es. Kaum Autos, so kann ich auf der Landstraße laufen. Auf dem Rückweg das Gleiche. Ich laufe auf eine Ortschaft zu...PENG! ...ich ziehe den Kopf ein... Gewehrfeuer! Ich beobachte die Umgebung: Was machst du da? Wen glaubst du zu finden? Aufständische? Im Sauerland? Im Schnee? Reagierst halt noch, ich meine „wieder“...das war auch schon mal weg, das Zusammenzucken...komisch... Ich weiß, wo ich bin... trotzdem stelle ich mir das

Für die Dunkelziffer unter uns

Dorf als ein afghanisches vor.... Hör auf! Lauf einfach weiter! Ich beobachte weiter... ZISCH! RPG! Ich ziehe den Kopf wieder ein, diesmal noch tiefer....klang wie in echt... da sind sie! Was denkt wohl jemand, der mich beim Laufen beobachtet? Eine Gruppe Jugendlicher läuft durchs Dorf...ich sehe sie... Reste verknallen, das eine eben war eine Rakete... Wie ich früher... Als ich zurück bin, sage ich es gleich meiner Frau.... Scheiß Silvester! Scheiß Geknalle!

Wir sind zurück zu Hause.

Noch eine Woche bis Hamburg weitergeht. Abends auf der Couch. Draußen Tauwetter. Die Schneemassen gehen zurück. RUMMS! Ich merke das Zittern des Bodens... „Was war das?“ Ich schnelle hoch...nur Bruchteile einer Sekunde nach dem Geräusch... meine Frau starrt mich an. „Das Eis und der Schnee gehen vom Dach ab.“ „Klang wie Mörsererschlag, 500-1000 m entfernt.... hab mich schon gewundert!“ Was ist los? So sensibilisiert? Woher? Wenigstens gleich alles erzählt... ich übe und es klappt immer besser... Nächste Woche Hamburg. Gleich wieder Gesprächsstoff. Wird mir wieder helfen...neue Denkanstöße... Mein Innenausbau muss weitergehen....und immer weiter üben....gar nicht so schwer....und vor allem weniger Belastung!

Die letzten zwei Wochen Hamburg brechen an.

Schade... dabei fühle ich mich hier so wohl.... Aber kann ja nicht immer hier bleiben. Daheim ist es schöner. So muss man es sehen. Und daheim kann ich besser üben. Muss ja auch vorwärts gehen... Und will ja auch wieder zum Dienst. Ich erzähle dem OFA von den Geräuschen. Eigentlich normal, sagt er...mein Körper verbindet Knallen eben nicht mit Silvester, sondern mit Kämpfen und Gefahr... das wird die Zeit mit sich bringen... Je mehr Silvester man wieder erlebt, umso mehr wird sich der Körper wieder daran gewöhnen... Bei der Situation im Keller will er gerne mit mir reinschauen, also EMDR machen. Zuerst knöpfen wir uns aber die Trauerfeier, den Jahrestag der Gefallenen, vor. Das Einstellen auf die EMDR-Sitzung dauert nicht lange...die Sätze hatte ich mir schon vorher zurecht gelegt...habe ja mittlerweile genug EMDR-Erfahrung...Ich bin auch ganz schnell drin... Eine knappe Stunde arbeiten wir.... Nach der Sitzung wieder Schwindel...bin es nicht mehr gewohnt...die vielen Gespräche in letzter Zeit... Doch haben sie was bewirkt? Ich merke nichts...

Die Erkenntnis

Am nächsten Tag sitze ich auf meinem Bett, habe diesen Tag keine Termine... Treibe mich im Internet herum, trete immer wieder, wie auch am Vorabend und die Wochen davor, mit den Kameraden aus dem Einsatz in Verbindung....wir halten sie... Ich schreibe viel...sie antworten viel... Das hilft auch... sehr sogar... Mittlerweile sind alle in der Republik verteilt.

Für die Dunkelziffer unter uns

Unser Haufen. Gute Männer, die den Feind das Fürchten gelehrt haben... Ich bin stolz. Auf uns. Auch auf mich. Jeder hat alles gegeben... Jeder? Auch ich? Ja, sage ich mir...auch du! Bis zum Zusammenbruch hast du gemacht... länger geht nicht... hast es ein paar Mal noch hinausgezögert... SOGAR hinausgezögert muss man sagen...das muss dir erstmal einer nachmachen... Alles gegeben.... Hattest zwar Angst...die hatten aber viele von uns bei den Gefechten...ist normal....hat ja trotzdem alles geklappt....

In mir hat es gearbeitet.... 1,5 Jahre nach der EMDR-Sitzung „Schlimmstes Erlebnis in Kunduz“; wie auf Knopfdruck schießen mir diese Gedanken in den Kopf...ich bin gerade selber davon überzeugt, dass ich alles richtig gemacht habe...alles gegeben habe... MEHR GING NICHT! Ich habe niemanden im Stich gelassen...ganz im Gegenteil: ich habe die Jungs noch mit auf diesem schwierigen Weg begleitet, weiter als ich hätte müssen... „Sie haben genug geleistet für ihr Land!“ Ja, das habe ich...das weiß ich jetzt. Mehr kann ich nicht geben.

Danke, wer immer das gelenkt hat: Danke!

Die vorläufig letzte EMDR dreht sich um die Belastungssituation im Keller... Ich bin erst skeptisch, dass ich mit EMDR weit komme...es fühlt sich gerade nicht so nach Belastung an, doch nach kurzer Einstimmungsphase bin ich schnell drin...: Erstes Feuer aus der linken Flanke beim Anmarsch...ein Soldat von uns schießt während der Fahrt einen INS vom Hügel... mit ihm stehe ich auch oft in Verbindung...so startet Basoz! Ich durchlaufe das Gefecht, von vorne bis hinten. Ich sehe meine eigene Perspektive, die vergangenen Gespräche mit den Kameraden helfen mir aber, andere Perspektiven des Gefechts dazu zunehmen. Das Gesamtbild rundet sich mehr und mehr ab... Das ist ein gutes Gefühl...weniger Fragen bleiben offen... mehr Verarbeitung.... Mein Innenausbau geht weiter...

Endgegner

Kurz nach meiner Entlassung stelle ich wieder Verbindung zum verwundeten Kameraden aus Kabul her. Ich hatte schon immer mal versucht, seit Beginn der Therapie mit ihm ein Treffen zu vereinbaren. Immer kam etwas dazwischen. 15.04.2011. Nun hat es geklappt. Ich bin froh, dass es doch noch funktioniert hat, weiß aber noch nicht, was mich erwartet. Angst habe ich keine. Nach „den“ Therapiefortschritten.... Ich gehe die Sache sehr positiv an.

Für die Dunkelziffer unter uns

15.04.2011

Wir fahren in den frühen Morgenstunden los. 6 Stunden Autofahrt liegen vor uns. Freitags auf der A9 nach Süden. Meine Frau und meine beiden Söhne fahren natürlich mit. Unterwegs Stau. Schwerer Unfall. Als wir die Unfallstelle passieren, ist die Feuerwehr noch bei der Bergung. Über dem Beifahrersitz eines PKW ist ein weißes Tuch gespannt. Ein Toter, ein Schwerverletzter hören wir wenig später im Radio....toller Einstieg für diese Besuchsfahrt denke ich mir. Hätte nur noch gefehlt, dass es zwei Schwerverletzte sind. Das Leben kann sarkastisch sein. Wir setzen unsere Fahrt fort, danach läuft der Verkehr. Mir geht es gut, ich bin optimistisch, dass ich das Ganze heute gut über die Bühne bringe. Keine Gefühlsregungen, alles im Griff. Wir biegen in die Zielstraße ein, immer noch alles gut. Noch 50 m. Leichte Nervosität. Ich rolle auf den Stellplatz vor seinem Haus....

Als der Motor abstirbt, überkommt es mich. Schweres Hyperventilieren, ich heule. Umklammere das Lenkrad...ich will nicht. Aber ich bin unfähig etwas anderes zu machen, als die Symptome über mich kommen zu lassen. Meine Frau nimmt meinen Arm... Mein älterer Sohn fragt weinend: „Papa, was ist los?“ Ich kann nichts machen. Ich sitze nur da und atme schwer. „Können wir dir helfen?“ fragt meine Frau. Kopfschütteln. Jetzt kann mir niemand helfen. Nur ich alleine. Endgegner-Szenario. So nenne ich es für mich persönlich. Die Reaktion ist genauso heftig wie beim Zusammenbruch in Kunduz. Da geht die Haustür auf...“Er“ tritt heraus. Mein Trauma.... Knappe 5 ½ Jahre nachdem ich ihn auf dem Operationstisch im US-Lager das letzte Mal gesehen habe. Ich sitze noch immer auf dem Fahrersitz...versteinert... dann denke ich mir: Jetzt los!

Mit einem Ruck mache ich die Tür auf und steige aus...meine Tränen verberge ich nicht...gehe auf ihn zu. Wir schütteln die Hände. Ein kurzes „Hallo“. Aber es reicht. Ein kurzes „Hallo“ reicht, um in mir einen Druck wegzunehmen. Ich sehe auf seine Füße. Er trägt keine Socken...War die Prothese links oder rechts? Ich erkenne es nicht auf Anhieb...werde unsicher. Hä? Das war doch rechts, oder nicht? Haben sie doch den anderen abgenommen? Dann sehe ich es doch. Die gleichmäßigen Zehennägel verraten die Prothese. Doch rechts! Ich dachte schon...

Das restliche Wochenende ist komplett entspannt. Alle Gespräche, die wir führen, sind für mich ohne Probleme. Ich komme in keine schwierige Situation. Wir bereden alles. Ich bringe alles zur Sprache, was ich ihn fragen wollte. Diesmal lasse ich nichts aus. Endgegner-Szenario. Oder Konfrontations-Therapie, wie mir der OFA vorher erzählte. Aber wie auch immer. Es wird sich herausstellen, dass es eine meiner besten Entscheidungen war, die ich je getroffen habe. Wenn der 14.11.2005 schon nicht zu mir kommt, komme ich halt zum 14.11.2005. Genau das passiert am 15.04.2011 im Süden Deutschlands. Volltreffer!

Für die Dunkelziffer unter uns

Als wir sonntags wieder abreisen, fragt meine Frau mich: „Und wie geht's? Was hast du für ein Gefühl?“ Ich kann es nicht beantworten. Ich habe kein direktes Gefühl zu diesem Wochenende, kann es nicht einschätzen, ob es was bewirkt hat oder nicht. Aber das kenne ich. Von EMDR. Es gibt Sitzungen, die bewirken im Hintergrund etwas. Ohne positives Jubelgefühl. Deswegen antworte ich: „Mal abwarten...!“

Bewährungsproben

23.06.2011

Die Trauerfeier für die Gefallenen steht wieder an. Ein Datum, das in unserer Kaserne fest gesetzt ist. Diesmal weiß ich, was kommen wird. Aber ich will hin. Es ausprobieren. Mich beüben. Ich lausche den Worten unseres Kommandeurs. Kein Zittern im Bein, keine Tränen. Ich warte. Ich warte auf das Trompetenlied. Da! Der Kommandeur schreitet mit einem Kranz zum Gedenkstein, legt ihn ab, tritt zwei Schritte zurück, legt die Hand an den Kopf, grüßt....da setzt es ein. Das Trompetenlied... „Ich hatt' einen Kameraden“ Ich höre zu. Nichts passiert. Ich überlege, während ich zuhöre. Wieso zittere ich nicht? Wo sind die Tränen? Ganz gefasst höre ich zu und triumphiere innerlich. Erste Auswirkungen meiner selbst gewählten Konfrontationstherapie? Abwarten. Mehr Beweise...mehr üben....

01.07.2011

Ich werde Zugführer in der Ausbildungskompanie. Ein wichtiger Schritt in meiner Laufbahn. Meine Laufbahn ist nicht mehr unterbrochen wegen meines Ausfalls. Hatte ich doch freiwillig die „geplante“ Karriere nach meiner Repatriierung aufgegeben, so hat der Dienstherr sie mir wieder möglich gemacht. Keine Ausgrenzung und Sonderbehandlung wegen PTBS. Ein Lohn für die Mühen, die ich auf mich geladen habe, dass ich so gut die Therapie mitgemacht, mich selber mit eingebracht habe? Vielleicht!

07.08.2011

Ich habe mich der Herausforderung „Ironman“ gestellt. Habe es tatsächlich geschafft. „Wenn DU WILLST, kannst du deinen Körper besiegen....und deine Seele auch!“ Dieser Spruch geht mir sehr häufig beim Training durch den Kopf. Was heißt: er geht mir durch den Kopf? Ich habe ihn für mich persönlich ersonnen. Als Motivation. Er passt zu mir und meiner Situation. Ich wollte zu meinem Trauma...ich wollte! Mit der Brechstange. Überwindung. Mit Angst, viel Angst. Symptomen. Aber ich wollte. „...und deine Seele auch!“ So langsam glaube ich dran. Abends ist Feuerwerk, zum Abschluss des Wettkampfes. Ich stehe mit meiner Familie am Ostseestrand und schaue zu.

Für die Dunkelziffer unter uns

Meine Frau fragt mich: „Wie geht's dir bei dem Feuerwerk?“ Ich schaue sie an, weiß worauf sie hinauszielt. „Habe ich grad gar nicht dran gedacht...“

Wenn DU WILLST...

20/21.08.11

Tag der offenen Tür der Ministerien in Berlin. Ich bin vom Referat Beauftragter für PTBS eingeladen worden, bei der Vorstellung des Referates auf dem Gelände des Bendler-Blocks mit zu wirken. Die Verbindung dorthin hatte ich nach meinem letzten stationären Aufenthalt gesucht, um den ungeklärten Zustand für mir zustehende Reisebeihilfen aus dem Krankenhaus nach Hause anzugehen. Als Patient im BW-Krankenhaus, aufgrund einer Wehrdienstbeschädigung, standen mir keine Reisebeihilfen zu, weil der Fall, dass ein Patient am Wochenende heimfährt, nicht existent ist in den Verwaltungsvorschriften. Dies wird durch eine Vorschriftenänderung jetzt angegangen.

Das Wochenende in Berlin ist sehr aufschlussreich für mich. Ich lerne neue Leute kennen. Unter ihnen auch den Busfahrer des Attentats von Kabul im Juni 2003. Einen Ersthelfer hatte ich zu Beginn meiner Therapie ja schon kennen gelernt - jetzt die andere Seite. Aber es geht mehr um die sozialen Probleme nach einer PTBS oder während einer solchen, als um den Tag von damals. Neben unserem Stand hat das Trauma-Zentrum seine Zelte aufgeschlagen. Interessiert schaue ich mir die Schautafeln an, die davor aufgebaut sind. Drei Tafeln, sie beschreiben wie drei Soldatencharaktere unterschiedlicher Dienstgradgruppen, unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlicher Auslandserfahrung alle am Schluss die gleiche Diagnose ereilt: Belastungsstörung. Bei dem einen ist es nach dem ersten Einsatz, bei dem anderen nach dem 6. Dazu werden die Symptome aufgelistet...irgendwo dort auf den Schautafeln, als Mix von allen drei Charakteren, entdecke ich mich. Es geht mir nahe, lesen zu müssen, dass auch andere diese unkontrollierten Gefühlsausbrüche hatten, es erinnert mich. Aber ich lese weiter. Ich kontrolliere diese Situation. Ich übe....

23.08.2011

Auf vorsichtige Anfrage meines Kommandeurs, unterstütze ich im Rahmen eines Emotionale-Kompetenz-Seminars in unserem Bataillon, für unsere ersten Kräfte, die Anfang 2012 wieder in den Einsatz nach Afghanistan verlegen.

Mein Thema: Umgang mit PTBS aus Sicht eines Betroffenen . 20minütiger Vortrag – aus meiner Sicht. Kurz bevor es losgeht, merke ich die Unruhe, die Angst in mir. Wird das klappen? Als Zuhörer sitzen auch Teile meiner Männer vom letzten Einsatz mit im Saal. Auch Marius. Mir genau gegenüber. Was passiert, wenn ich bei schwierigen Sätzen wieder Augenkontakt herstelle, frage ich mich. Wie in Kunduz? Tränen? Abbruch des Vortrages? Ich habe echte Bedenken.... Aber es klappt.

Für die Dunkelziffer unter uns

Ich wähle meine Worte mit Bedacht. Bin Herr der Lage während des Vortrages. Es kommt auch zum Augenkontakt. Nichts passiert. Keine Verknüpfungen – keine Trigger. Wieder ein Beweis – trotzdem: mehr üben...mehr üben... der endgültige Beweis steht noch aus. Auch wenn ich nicht weiß, wie er aussieht...

31.08.2011

Auch wenn es bereits knappe 2 Jahre her ist, findet an diesem Tag zentral für alle des Bataillons die Verleihung der Gefechtsmedaille statt. Bereits ausgeschiedene Kameraden, Versetzte, noch Aktive... viele sind gekommen. An die 200 Mann des Bataillons werden ausgezeichnet. Ich trete bei meinem alten Haufen mit an. Die Stimmung ist gut. „Hier wird sich für viele der Kreis schließen, wird er zurückliegende Einsatz beendet!“ sagt unser Kommandeur bei der Rede. Ich denke nach. Auch für mich? Der 2009-Einsatz vielleicht, der 2005 wohl eher nicht. Glaube ich. Plötzlich, ohne dass ich damit rechne, wird zu Ehren unserer Gefallener das Lied „Ich hatt' einen Kameraden“ von einem Trompeter des Heeresmusikkorps gespielt...Nichts geschieht....Nichts in mir...ich weiß um die Bedeutung des Liedes. Beim letzten Gedenktag habe ich gewusst, dass es gespielt wird. Jetzt plötzlich werde ich davon überrascht. Aber ich kontrolliere die Situation ohne Probleme. Nicht mal feuchte Augen bekomme ich. Ich stehe da und überlege. Wo sind die Gefühlsregungen? Wieso kann ich es so gut aushalten? Ein Lied zu Ehren der Gefallenen...das ist Tradition. Mehr nicht? Ich freue mich innerlich, dass ich diese Situation so gut bewältigt, ja gemeistert habe. Kontrolle bewahrt, aktiv Kontrolle bewahrt. Nicht dagegen angekämpft, sondern ganz bewusst mir selber gesagt: „Ich kann es aushalten!“

Im weiteren Verlauf des Appells werden unsere ersten Kräfte in den bevorstehenden Einsatz verabschiedet. Als Verabschiedungsmarsch hat der Kommandeur „Robert the Bruce“ ausgewählt. Das Heeresmusikkorps stimmt und an und ich traue meinen Ohren nicht. „Marche des Soldats“ ...mein zweites Trigger-Lied an diesem Tag innerhalb kurzer Zeit...ohne Vorwarnung. Wieder stehe ich da und überlege, was dieses Lied mit mir sonst angestellt hat...es hatte mich sonst kontrolliert. Heute nicht. Ich versuche mit Absicht Gefühlsregungen zu erzeugen, aber es klappt nicht. Ich stehe da und kontrolliere das Lied, die Situation. Selbst alle in Erinnerung gerufenen Szenen, die ich mit diesem Lied verbunden habe, rufen nichts bei mir hervor. Ich bin begeistert... ich übe...schließt sich heute doch ein Kreislauf?

„Sie sind ein toller Soldat!“ sagt mir der Kommandeur und heftet mir die Medaille an. Er kennt meine Geschichte, kennt diesen Bericht schon vorher, kennt theoretisch meine Trigger-Lieder...Absicht gewesen? Nein, dieser Marsch, „Marche des Soldats“ oder „Robert the Bruce“, wie auch immer man

Für die Dunkelziffer unter uns

ihn jetzt nennen mag, ist ein schöner Marsch, der sehr aussagekräftig ist. Er passt ganz einfach in diese Situation, zu diesem Tag. Also wohl mehr eine unbeabsichtigte Überlappung. Aber gut für mich als Test gewesen.

Test bestanden. War das der endgültige Beweis? Ich weiß es nicht. Ich bin vorsichtig mit euphorischen Gedanken. Das ging schon mal nach hinten los. Allerdings frage ich mich: Was soll als Steigerung noch kommen? Was...?

Volkstrauertag 2011

Ich melde mich als Führer der Abordnung, um in der Patengemeinde einen Kranz zu Ehren und zu Gedenken der gefallenen deutschen Soldaten niederzulegen. Ich weiß, was das bedeutet, aber ich fürchte mich nicht davor. Habe das Trompetenlied ja gut ertragen können beim letzten Mal. Und beim vorletzten Mal... das schaffe ich schon.

Als ich morgens im Auto sitze und zur Patengemeinde fahre, springt mich kurz die Vergangenheit an...doch ich schlucke sie runter. Was machst du hier? Wieso tust du das? Wieso diese Belastung aufladen? Beweise? Üben? Geht es nicht auch ohne? Ich weiß es nicht....

Bei der Kranzniederlegung merke ich die Nervosität in mir aufsteigen! Wird es gutgehen? Werde ich in Tränen ausbrechen, unkontrolliert? Vor dem Gedenkstein legen ich und der Bürgermeister den Kranz nieder, ordnen die Schleife, treten zurück und ich lege die Hand zum Gruß an die Schläfe...das Lied ertönt...wieder flackert die Belastung in mir auf...doch ich konzentriere mich...blicke auf den Gedenkstein, versuche nicht jede Note des Liedes zu erfassen. Ich starre auf den Gedenkstein und doch durch ihn hindurch. Lese keine Namen auf ihm, blicke keinem unserer Ehrenposten in die Augen...starre nur auf den Stein. Nicht in die Vergangenheit eintauchen...nicht...ich kann es kontrollieren, auch wenn es schwerfällt an diesem Tag.

Rückschlag und Neuland

November 2011

Ich schaue mit meiner Frau, wie jeden Dienstagabend, eine Krankenhausserie im Fernsehen an. Ein Kind ist Hauptperson dieser Folge. Das mag ich gar nicht... weiß aber nicht warum. Im Laufe der Sendung muss das Kind reanimiert werden. Sofort Träneneinschuss, starkes Schwitzen... TRIGGER! Sofort habe ich das Bild im Kopf, wie ich Angst im Einsatz habe, meinen Sohn nie wieder sehen zu können...in meinem Fuchs-Panzer, quer zur Bewuchsgrenze, die Feindmeldung noch im Ohr. Das Bild taucht sofort mit der Reanimation auf. Eindeutig für mich. Es gibt sie also noch. TRIGGER...

Für die Dunkelziffer unter uns

Als ich mich beruhigt habe, frage ich meine Frau, ob sie etwas Besonderes empfindet, wenn sie solche Szenen sieht. „Nein, das ist für mich nur Fernsehen. Nichts Besonderes dabei. Bei dir nicht?“ Ich schlucke, kriege gerade so ein „Nein“ heraus, dann sofort hyperventilieren, Tränenausbruch. Nein, bei mir ist das nicht nur Fernsehen... aber ich habe es geschafft meine Gefühle zu äußern, wenigstens etwas Positives.

Am nächsten Tag mache ich einen ambulanten Termin in Hamburg aus. Der stand eh noch aus. Dabei erwähne ich gleich das Erlebnis vom Vortag. Wird wohl wieder stationären Aufenthalt bedeuten, dessen bin ich mir bewusst. Aber ich bin ja noch mitten im Prozess. Das darf ich dabei nicht vergessen.

Tags darauf unterrichte ich gleich meinen Kompaniechef über den Vorfall, damit er weiß, dass ich vermutlich ab Januar ausfallen werde. Dabei habe ich ebenfalls Schwierigkeiten die Fassung zu bewahren, als ich schildere wie es dazu gekommen ist. Aber reden hilft, das weiß ich. Richtig lösen wird sich das Problem nur in Hamburg lassen, zumindest als Basis für die Verarbeitung. Aber wie das geht weiß ich ja.

Dezember 2011

ich gebe ein Interview für einen Journalisten, erzähle meine Geschichte und bleibe bei manchen Stellen mit langen Durchschnaufpausen hängen. Die Repatriierungssituation aus dem Einsatz ist wohl noch ein Knackpunkt... aber das werde ich gleich in Hamburg mitmachen müssen...nochmal... egal... dann muss noch Belastung übrig sein, die muss abgebaut werden...

12.12.2011

Ambulanter Termin. Ich habe mir alles, was seit dem letzten Termin passiert ist, aufgeschrieben und will es mit dem OFA besprechen. Einige Punkte sind es schon, die auf meinem Zettel stehen. Ich arbeite es chronologisch ab...weiß auch, dass die Stellen mit dem Kind und dem Journalisten die beiden letzten sind. Das Beste für den Schluss aufgehoben...

Als ich bei unserem Emotionale-Kompetenz-Seminar bin, erwähne ich die Referenten des Seminars, darunter auch ein Zugführer des Bataillons, der zeitgleich mit mir im Einsatz war, auch in Kunduz. Er hat den Auftrag, psychische Belastung während Gefechtssituationen zu schildern, um eine entfernte Vorstellung davon zu geben, was auf die Männer zukommen kann. Dabei erzählt er von einem seiner Soldaten, der ihn im Gefecht fragt, ob er sein ungeborenes Kind je sehen wird.

Als ich dies dem OFA schildere, bekomme ich das heftigste Hyperventilieren und die heftigsten Symptomausschüttungen, an die ich mich erinnern kann. Ich scheine mich gar nicht mehr beruhigen zu können. Kontrolle erlange ich keine über mich. Mir wird warm...nein, heiß... ich öffne meine

Für die Dunkelziffer unter uns

Strickjacke, um besser Luft zu bekommen. Das Hyperventilieren geht weiter, wird stärker. Ich merke, wie ich wie benebelt bin. Meine Fingerspitzen kribbeln, als wären sie eingeschlafen. Wahnsinn...was geschieht mit mir. Keine Kontrolle...

Der OFA handelt: „Wollen wir gleich EMDR machen?“ Mehr als nicken schaffe ich nicht. Schon rutschen wir die Stühle in Position – los geht es. Ohne die mir bekannte Einstellung der Belastung, gleich ins Geschehen. Eine knappe dreiviertel Stunde später sind wir fertig. Das war anders diesmal, kein Standard – löst ein sonderbares Gefühl in mir aus. War das jetzt richtig so, so ganz neben der Norm, oder dem, was ich als Norm kennengelernt habe? Ich weiß nicht, ob es den gleichen Effekt hat, wie die Norm. Schließlich kenne ich diese Form des „EMDR to go“ noch nicht, wie ich es nenne. Einfach Augenwedeln, alle Bilder beschreiben, die man sieht, die kommen, dann wieder heimfahren. Sonderbar.

19.12.2011

Wieder ambulanter Termin. Ich muss meinen Zettel noch fertig abarbeiten. Weit bin ich beim letzten Mal ja nicht gekommen. Aber diesmal habe ich keine Schwierigkeiten, egal bei welchem Thema. Auch bei dem Kind nicht. Die Sitzung der Woche zuvor hat etwas gebracht und wie! In Verbindung mit den Gesprächen, die ich gleich im Anschluss an die Belastungserscheinung mit meiner Frau und dem Kompaniechef geführt habe – ich bin hochzufrieden. Reden hilft.

Trotzdem möchte der OFA die EMDR-Sitzung nochmal beleuchten und mit positiven Kognitionen verbinden. Im Januar ist der nächste Termin...

Ambulante Termine habe ich weiterhin... Ich fühle mich gut...sehr gut... Aber der Innenausbau geht weiter...es ist ein fortlaufender Prozess.

Mir jetzt einzubilden, dass ich fertig mit der Therapie bin, ist falsch. Ich warte ab, was da noch so kommt. Solange wie eine belastende Situation in einem gearbeitet hat, so lange sollte man ihr auch geben, sich hinauszuarbeiten... 2013 werde ich mich näher damit beschäftigen. 4 Jahre dauert es im Schnitt, bis sich jemand wegen PTBS meldet. 3,5 Jahre waren es bei mir. Ich erfülle damit den Schnitt. Ich bin der Überzeugung, dass ich mit meinen Symptomen auch den Schnitt erfülle.

Ich habe nicht das Schlimmste erlebt. Hatte keine Alpträume. Keine Suchtprobleme... Für einen Zusammenbruch hat es allemal gereicht.... Jeder ist anders. Jeder geht einen individuellen Weg in seiner Therapie... Jeder nimmt sie anders wahr und jeder macht unterschiedlich schnelle Fortschritte. Da gibt es keinen Schnitt.

Der Einstieg dazu ist aber meist der Gleiche...sich trauen.

Für die Dunkelziffer unter uns

Mein persönlicher Fahrplan sieht noch folgendes vor:

- Rechtzeitig über meine Gefühle mit meiner Frau reden.
- Jeder Spur, bei der ich die Vermutung habe, dass sie mich weiter ans Ziel führt, konsequent nachzugehen und bis zum Ende zu verfolgen.
- Mich auf Rückschläge einstellen.