

Ehefrau eines traumatisierten Veteranen schreibt Ratgeber für Angehörige

Wenn der Krieg nach Hause kommt

Von Anke Beimdiek

RECKE. „Er zieht sich zurück, schnauzt mich an, ist schnell aufbrausend.“ Sätze wie diese hört Sandra Thamm häufig in ihren Gesprächsgruppen. Auch Suizidgedanken sowie Alkohol- und Drogenmissbrauch sind dort immer wieder Thema. Die 50-Jährige kennt diese Erfahrungen nur zu gut. Sie selbst hat sich mit ihrem Mann „ordentlich gefetzt“ und sich immer wieder gefragt: „Wo kommt das eigentlich her?“

Anfangs konnte Sandra Thamm das Verhalten ihres Mannes nicht einordnen. Mal war er gereizt, laut und impulsiv, dann wieder tagelang in sich gekehrt. Dazu kamen Schlafstörungen und körperliche Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen.

Seit fast zehn Jahren lebt Sandra Thamm mit ihrem Ehemann Martin zusammen, der nach sechs Auslandseinsätzen als Soldat der Bundeswehr – darunter im Kosovo, Pakistan und Afghanistan – circa 600 Einsatztage hinter sich hat. Diese Erlebnisse haben ihn tief geprägt, das spürt seine Frau fast jeden Tag. Stimmungsschwankungen, Rückzug und plötzliche Wutausbrüche sind für sie heute Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), einer psychischen Erkrankung, die nach extrem belastenden Erfahrungen auftreten kann.

Als er 2013 auf eigenen Wunsch aus der Bundeswehr ausschied, war ihm nicht bewusst, wie lange ihn diese Erlebnisse begleiten würden. Erst später kam die Diagnose PTBS.

Besonders in lauten oder unübersichtlichen Situationen machen sich die Folgen bemerkbar: Menschenmengen oder plötzliche Geräusche können bei Martin Thamm Flashbacks oder Panikattacken auslösen. Es gibt Momente, in denen er sich



Sandra Thamm hat erlebt, wie sehr eine PTBS das Familienleben verändern kann. In ihrem Ratgeber teilt sie Erfahrungen und Hilfestellungen für Angehörige von traumatisierten Soldaten.

Foto: Anke Beimdiek

wieder mitten im Einsatzgeschehen fühlt.

Sandra Thamm hat gelernt, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Im Frühjahr zog das Paar von Laggenbeck nach Twenhusen, um mehr Ruhe zu finden. Um anderen Betroffenen Mut zu machen und sich besser zu vernetzen, gründete sie den Verein „Angehörige traumatisierter Einsatzveteranen und Einsatzkräfte“ (ATEK). In Online-Selbsthilfegruppen tauscht sie sich regelmäßig mit anderen Betroffenen aus. Viele berichten von ähnlichen Belastungen in ihren Beziehungen. „Es muss doch eine Lösung geben, einen roten Faden – das hat mich nicht mehr losgelassen“, sagt sie.

Aus den Erfahrungen in den Gesprächsgruppen und ihrer eigenen Lebensrealität entwickelte sie den Ratgeber „E.M.M.A.“. Dieser soll Ange-

hörigen helfen, den richtigen Umgang mit traumatisierten Partnern zu finden, ohne sich selbst zu verlieren.

Es sei wichtig, ein Gleichgewicht zu finden: zwischen dem Verständnis für die Krankheit des Partners und dem eigenen Wohlbefinden, sagt Sandra Thamm. Angehörige müssten „mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen“. Zwar hingen viele Konflikte mit den Erlebnissen des Partners zusammen, aber „die PTBS ist nicht immer schuld“.

Wer nur noch die Probleme des anderen im Blick habe, verliere schnell die eigene Stabilität. „Man gerät leicht in eine Negativspirale“, sagt sie. Ein Beispiel: Der traumatisierte Partner zieht sich sozial zurück und damit tun es auch die Angehörigen. Um den Partner zu schonen, meiden sie Kontakte und verlieren so den Zugang zu ihrem eigenen sozi-

alen Umfeld. Dies verstärke die Isolation und erschwere die Bewältigung.

Sandra Thamm ist Logopädin und zertifizierte psychologische Ersthelferin. Zwar ist sie keine Psychotherapeutin, doch durch den engen Austausch mit anderen Angehörigen und ihre eigenen Erlebnisse kennt sie die Herausforderungen aus erster Hand.

Ein wichtiges Kapitel des Ratgebers ist das „Trigger-Lexikon“. Es zeigt, wie scheinbar harmlose Reize – das Knallen von Eichelhäuten auf dem Autodach, der Geruch von verbranntem Fleisch beim Grillen oder der Krach von Silvesterböllern – bei traumatisierten Menschen heftige Reaktionen auslösen können. „Ich habe viele eigene Erfahrungen verarbeitet“, sagt sie. Ihr Buch gibt auch konkrete Tipps: etwa zur Notfalltasche, die mit Dingen wie Pfefferminzöl oder Men-

tholspray helfen soll, Betroffene wieder in der Gegenwart zu verankern. Auch eine feste Umarmung könne bei Flashbacks beruhigend wirken.

Während die Bundeswehr für ihren Ratgeber bislang keine Verwendung sieht – eine ministerielle Prüfung oder Beteiligung wurde abgelehnt –, erhält sie Anerkennung aus dem Ausland. Bei einem Benefizkonzert für dänische Veteranen, zu dem sie vom dänischen Militärattaché eingeladen wurde, überreichte sie das Buch einem Vertreter des dänischen Veteraneninstituts. Der Ratgeber soll nun übersetzt und in einer ersten Auflage von 500 Exemplaren kostenlos an dänische Veteranenfamilien verteilt werden. „Es freut uns, dass er jetzt auch international Familien direkt erreicht und praktische Hilfe leisten kann“, sagt sie.

Sie und ihr Mann sind überzeugt, dass Soldaten und deren Angehörige in Dänemark mehr Wertschätzung erfahren als in Deutschland. Dort hätten Veteranen leichteren Zugang zu spezialisierten psychologischen Diensten, es gebe umfassende Nachsorgeprogramme, und PTBS sei längst als Militärkrankheit anerkannt.

Während in Dänemark Veteranen auf umfassende Unterstützung hoffen können, kämpft Martin Thamm seit Jahren vergeblich darum, dass seine psychische Erkrankung als sogenannte Wehrdienstbeschädigung eingestuft wird.

„Ich bin aus Überzeugung zur Bundeswehr gegangen“, sagt er, „neben den körperlichen und seelischen Folgen kommt nun auch noch eine moralische Verwundung hinzu.“ Ohne die Anerkennung bleibt ihm die finanzielle Unterstützung verwehrt, die einsatzgeschädigten Soldaten normalerweise zu steht.