

Triggerwarnung

Hinweis zum Inhalt

Dieses Buch erzählt von persönlichen Erfahrungen aus dem Alltag an der Seite eines Einsatzveteranen mit posttraumatischer Belastungsstörung.

Es gibt Einblicke in die leisen wie auch herausfordernden Momente, in emotionale Prozesse, Beziehungserfahrungen und innere Belastungen.

Einige Passagen können berühren oder alte Gefühle wachrufen.

Bitte nimm dir die Freiheit beim Lesen gut auf dich zu achten und Pausen einzulegen, wenn du sie brauchst.

Impressum

© Sandra Thamm

Sandra Thamm
Sunderbauer 3
49509 Recke

Gründerin und 1. Vorsitzende von A.T.E.K .E.V.
(Angehörige traumatisierter Einsatzveteranen & Einsatzkräfte)
www.ehefraueineseinsatzveteranen.de

Autorin von :

EM.M.A. Wegweiser für
Angehörige traumatisierter Einsatzveteranen & Einsatzkräfte
B.A.S.E Stark für Dich - Stark für Mich

Kontakt:
ehfraueineseinsatzveteranen@gmail.com



Inhaltsverzeichnis

Triggerwarnung	1
Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	4
Nächte	6
Perspektive	8
Differenz	17
Alltag	24
Silvester	29
Ohnmacht	36
System	40
Stärke	47
Ressourcen	52
Ich	62
Beziehung & Loyalität	70
Körper & Trauma	76
Hilfsangebote	82
Nachwort	91

Vorwort

Diese Beiträge sind entstanden, weil es an der Zeit war, einen realistischen Blick auf den Alltag zu bekommen. Auf den Alltag, dem man ausgesetzt ist, wenn der Partner oder das Familienmitglied an einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung erkrankt ist.

Ich blicke zurück auf fast 10 Jahre.

10 Jahre Alltag mit der posttraumatischen Belastungsstörung meines Mannes.

10 Jahre Kampf um Anerkennung, Wertschätzung und Respekt einer Wehrdienstbeschädigung seitens der Bundeswehr.

10 Jahre Kampf, mich im Alltag mit der PTBS zurechtzufinden und ihr mutig entgegenzutreten.

10 Jahre Symptome und Widrigkeiten, die die PTBS mit sich bringt zu verstehen, auszuhalten und Wege zu finden, ihnen die Stirn zu bieten.

10 Jahre, immer wieder neue Perspektiven auszuloten.

10 Jahre, den Alltag mit der PTBS meines Mannes organisatorisch, sozial und emotional zu meistern und daran nicht zu zerbrechen.

10 Jahre, Backup sein.

Klingt theatralisch? Nun, keineswegs. Das ist Alltag – mein Alltag.

Ob ich wusste, was da auf mich zukommt? Nein, ganz sicher nicht.

Ob ich das Leben, das ich führe, beklage? Nein, auch ganz sicher nicht.

Aus den vielen schmerzhaften Erfahrungen und scheinbar ausweglosen Situationen bin ich als Mensch gewachsen. All diese negativen Erfahrungen konnten dazu beitragen, etwas zu erschaffen, das anderen Menschen hilft. Ein Netzwerk von Angehörigen aufzubauen, die alle im gleichen Boot sitzen und nun nicht mehr alleine mit ihren Sorgen und Nöten sind. Ich habe A.T.E.K. e.V. gegründet und helfe mit meinen Erfahrungen anderen Angehörigen, ihren Alltag mit der an PTBS erkrankten Person zu bewältigen. Die Verzweiflung, die Wut und die Tränen waren also nicht umsonst, sondern haben zu etwas Gutem geführt.

Dieser Weg war, wie bereits angedeutet, von vielen Unwegsamkeiten begleitet, die ich nachfolgend festgehalten habe. Es sind realistische Situationen, die ich so selbst erlebt habe. Nichts wurde ausgeschmückt oder weggelassen. Die Texte mögen etwas roh erscheinen, aber sie spiegeln meinen emotionalen Zustand in diesen Momenten exakt wieder – ungefiltert und ungeschönt.

Dieses Buch ist kein theoretischer Ratgeber, kein medizinischer Leitfaden, keine wissenschaftliche Analyse. Es ist die Wahrheit – eine Wahrheit, wie sie nur Angehörige von traumatisierten Einsatzveteranen & Einsatzkräften kennen.

Die Wahrheit darüber, wie es ist, mit einem Menschen zu leben, der ein Trauma überlebt hat – und dennoch jeden Tag damit kämpft.

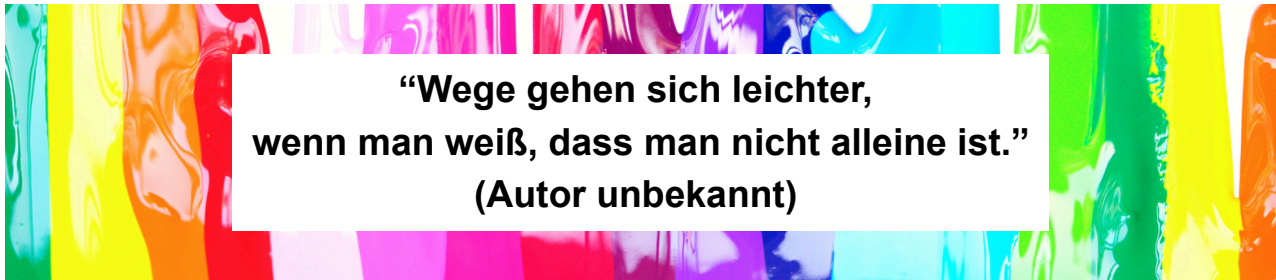
In diesen Seiten erzähle ich von meinen Erkenntnissen, meinen Fehlern, meinen Grenzerfahrungen – aber auch von Liebe, Loyalität und dem Mut, jeden Tag neu anzufangen.

Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, bist du vielleicht selbst betroffen. Vielleicht bist du müde. Verzweifelt. Überfordert.

Oder du suchst Antworten, die dir niemand bisher geben konnte.

Ich schreibe dieses Buch für dich.

Du bist nicht allein !



**“Wege gehen sich leichter,
wenn man weiß, dass man nicht alleine ist.”
(Autor unbekannt)**



Nächte

Schlaf ist kein Ruheort

Schlaf- das ist eigentlich Erholung und Regeneration, bedeutet Ruhe.

Für meinen Mann ist guter Schlaf wie ein Sechser im Lotto.

Meine Nächte sind okay, meistens.

Manchmal krieg ich einen Schlag ab. Manchmal redet er. Worte, die ich nicht verstehe.

Und manchmal sind es auch für mich schlimme Nächte.

Dann sehe ich wie er "senkrecht im Bett steht", plötzlich starr, nicht ansprechbar, nicht erreichbar. Wie er sich ins Kissen schmeißt.

Dann weiß ich: er ist gerade im Einsatz und geht in Deckung.

Ich halte ihn dann so fest ich kann und flüstere ihm ins Ohr:

Du bist hier. Hier bei mir.

Und hoffe dass ihn meine Stimme erreicht und den "Flashback" auflöst. Ihn wieder zurückbringt, aus der Vergangenheit in die Gegenwart.

Nachts um halb drei

Die Nacht ist seit halb drei vorbei. Es ist wieder eine dieser Nächte. Ich höre ihn im Schlaf würgen und räuspern. Kurze Zeit später fällt die Badezimmertür ins Schloss. Wenig später sitzen wir mit dem ersten Kaffee im Strandkorb, seinen Kopf an meine Schulter angelehnt.

„Großartig, jetzt habe ich den ganzen Tag wieder diesen Geruch und Geschmack im Kopf“, sagt er. Ein schwerer Seufzer, Kopfschütteln und Ernüchterung folgen. „Ich versuche, mich wieder hinzulegen“, höre ich ihn sagen.

Ich mache mir den zweiten Kaffee und schaue auf seine Einsatzmedaillen. Die will er zurückgeben, sagte er mir vor ein paar Tagen. Die Tränen rollen mir über das Gesicht.

Ich höre ihn erneut würgen, räuspern und husten. Gleichzeitig schießen mir die absurden Begründungen der erneuten Ablehnung des Widerspruchs zur Antragstellung in ein Wehrdienstverhältnis besonderer Art sowie die Behauptungen der vergangenen Tage bezüglich der Versorgung durch den Kopf. Die Tränen werden dicker. Unsere Situation hat einen neuen Tiefpunkt erreicht.

Ich schaue in den Nachthimmel und weiß mir gerade keinen Rat.

Setze mir Kopfhörer auf, stelle meine Playlist an.

Erst einmal Musik hören. Alles sortieren. Kräfte sammeln.

Dies ist kein Sprint, dies ist ein Marathon!



Perspektive

Oktober 2022

Afghanistan wirkt nach

Per•s•pek•ti•ve

Standpunkt, von dem aus etwas gesehen wird

Als im August 2021 die deutschen Soldaten aus Afghanistan unrühmlich abgezogen wurden, trat die PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) voller Kraft hervor: Dünnhäutigkeit, das Gefühl, verraten und verkauft worden zu sein. Versagt zu haben. Wut – ganz viel Wut. Enttäuschung und Trauer. Das war die täglich bittere Pille, die die PTBS fütterte.

Schlafstörungen.

Kurze Lunte.

In Gedanken bei den Kameraden sein.

Eine Form von Abwesenheit.

Dieser Zustand hielt eine Weile an.

Und diese tägliche dunkle Wolke zu sehen und zu spüren, war nicht leicht für mich. Ich fühlte mich hilflos. Erst als ich begann, die Situation durch seine Augen zu sehen – auf das, was ihn wirklich umtreibt: die gefallenen Kameraden, seine physische und psychische Gesundheit, die er geopfert hat – erst dann konnte ich ihn besser verstehen. Manchmal hilft es, aus einer anderen Perspektive zu gucken.

Wenn Worte nachhallen

Mein Handy summt eine Zeit lang vor sich hin, bevor ich es annahm. Es war meine älteste Schwester am anderen Ende. Wie üblich erkundigte sie sich nach uns, nach Neuigkeiten.

Ich überlegte einen Moment und sagte: „Es läuft schon irgendwie, nur nicht so rund.“ Dann erzählte ich ihr von seinen Kopfschmerzen, den schlaflosen Nächten, dem Jobwechsel, den Arztbesuchen und der Erschöpfung. Von diesem ständigen Gefühl, irgendwie gemeinsam durch den Tag zu kommen. Am anderen Ende herrschte erwartete Stille. Ich hörte mich selbst sagen, dass er noch nicht richtig angekommen sei im neuen Job und dass er das Erlebte langsam erst beginne aufzuarbeiten – was sich jetzt in sehr starken, brutalen Kopfschmerzen äußerte.

„Es geht vielen Einsatzveteranen so, seit dem unrühmlichen Abzug der Soldaten aus Afghanistan“, fügte ich hinzu. Nach einer Weile beendeten wir das Gespräch. Die Worte hallten noch etwas nach. Ich versuchte mir selbst zu sagen, dass ich einfach weiter nach Lösungen suchen sollte, die möglichst schnell helfen.

Kurz darauf fuhr ich in den Baumarkt, um großblättrige Grünpflanzen zu kaufen. Die wollte ich in seine Sofaecke stellen, in der Hoffnung, seine Kopfschmerzen durch den frischen Sauerstoff ein wenig zu lindern und seine Sinne zu beruhigen.

Die schweren Tage im Jahr

Irgendwann kam ich an einen Punkt, an dem ich ganz genau hinsehen wollte. Ich wollte verstehen, warum mein Mann zu bestimmten Zeiten oder an besonderen Tagen im Jahr besonders still wurde und die PTBS stärker präsent war.

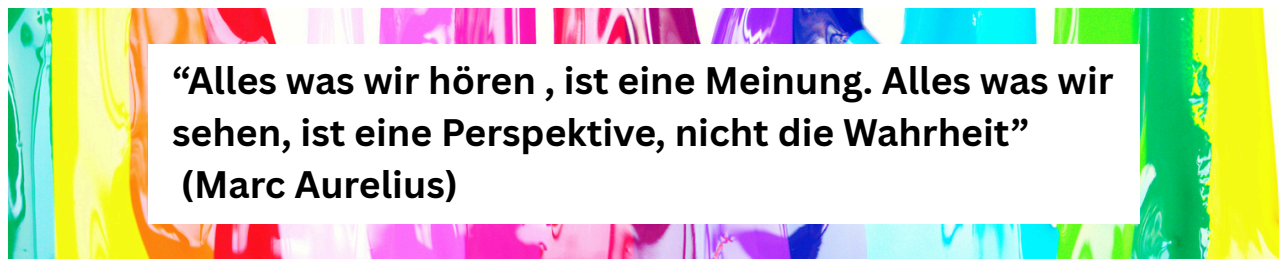
Es hat eine Weile gedauert, bis ich dahinterkam, was ihn so belastete, denn er sprach nie darüber. Doch dann fand ich die Antwort: Es waren besondere Erlebnisse aus seinem Einsatz – der Verlust von Kameraden, die quälenden Schuldgefühle über deren Tod, das ständige Wiedererleben der Ereignisse, die Frage, was hätte anders laufen können.

Über all dem schwebte eine tiefgreifende Schwermut und Traurigkeit.

In den Jahren darauf wusste ich, dass diese Zeit besonders schwierig für ihn war. Ich versuchte, für ihn da zu sein und ihn zum Reden zu bringen, ihm Schutz zu bieten. Doch als er es endlich tat, war ich erschüttert.

Der Schmerz, den er in sich trug, das unermessliche Leid, das ihn weiterhin quälte, war mehr, als ich je ahnen konnte.

Mit der Zeit und dem Wissen um diese besonderen Tage fiel es mir leichter, ihn durch diese Zeit zu begleiten. Ich konnte ihm den Raum geben, den er brauchte, und mit ihm das Andenken an seine Kameraden wahren. Wir fanden Wege, die Erlebnisse gemeinsam zu verarbeiten – als einen Teil seines Lebens, den er nicht alleine tragen muss.



**“Alles was wir hören , ist eine Meinung. Alles was wir sehen, ist eine Perspektive, nicht die Wahrheit”
(Marc Aurelius)**