

Das Geistliche Wort | 22.09.2024 08:40 Uhr | Titus Reinmuth

Leben mit dem Trauma

Aus rechtlichen Gründen enthält das Audio der Internetfassung nicht die im Manuskript genannte Musik.

O-Ton: Als dann nach dem 11. September Afghanistan kam, dann ging es für mich von jetzt auf gleich ganz, ganz schnell. Und dann, ja, saß ich dann in Afghanistan und habe dann gesehen okay, das ist jetzt dein Beruf. Also da habe ich das erste Mal für mich selber wahrgenommen, was es heißt, Soldat zu sein.

Autor: Detlef Förster ist Berufssoldat. Mit Leib und Seele. Ein Mann wie ein Baum: groß, kräftig, mit klaren, leuchtenden Augen und diesem sympathischen Grinsen. Wer ihn nicht kennt, könnte meinen: Den haut so leicht nichts um. Tatsächlich leidet Detlef Förster nach vielen Einsätzen in Afghanistan unter PTBS, einer posttraumatischen Belastungsstörung.

O-Ton: Das ist eine psychische Erkrankung. ... die anerkannt ist halt, ich sag immer so schön, dann hat man halt nen rostigen Nagel in der Birne.

Autor: Will sagen: die vielen Auslandseinsätze als Berufssoldat haben Spuren hinterlassen. Heute lebt Detlef Förster mit seiner Frau Manuela in der Nähe von Geilenkirchen, nördlich von Aachen. Dort ist er auf der NATO Air Base wieder voll berufstätig. Im Innendienst. Er liebt es, in der Natur zu sein, die Vögel im Garten zu beobachten oder mit seinem Hund Bella spazieren zu gehen. Detlef Förster ist ein tiefgläubiger Mensch, immer wieder ist er im Gespräch mit Gott. Dankbar sein und das Leben genießen, das kann er heute. Doch das war nicht immer so.

O-Ton: 2011, in den sieben Monaten, wo ich da unten gewesen bin, sind sieben Kameraden von mir ums Leben gekommen und da waren halt auch zwei dabei, mit denen ich morgens noch dagestanden habe. Und das hat mich dann in dem Sinne verändert, als die Särge an mir vorbei getragen worden sind. Da ist halt auch eine Sicherung durchgebrannt und alles, was in Afghanistan gewesen ist, war auf einmal präsent. Und mir ist bewusst geworden, wie

viel Schutzengel ich eigentlich in den Jahren zuvor hatte. Und das hat halt bei mir zu absoluten Störungen geführt, weil ich halt nicht verstanden hab, warum lebst du überhaupt noch? Warum sind andere tot und du lebst? (Und wie gesagt,) das ist bei mir jetzt halt eine komplexe Traumatisierung.

Autor: Komplex. Es gibt also nicht das eine Ereignis, sondern es sind viele Erlebnisse, die in der Summe zu dieser posttraumatischen Belastungsstörung führen. Die macht sich vor allem dann bemerkbar, wenn Detlef Förster zuhause ist. Da, wo eigentlich alles friedlich und sicher ist.

O-Ton: Ich habe keine Gefühle mehr wahrgenommen, weder Freud noch Leid. Ich habe mich aus der Gesellschaft komplett zurückgezogen. Und dann sitzt man dann auf einmal vor den Ärzten, Deine Frau wird dazu geholt und dann sagen dann die Ärzte: Herr Förster, Sie haben eine posttraumatische Belastungsstörung. Und so geht das jetzt nicht weiter.

Autor: So schildert Detlef Förster den entscheidenden Wendepunkt, den Beginn einer Therapie. Als die Ärzte ihm die Diagnose schildern, ist es für ihn erst mal eine Erleichterung.

O-Ton: Weil ich ja schon festgestellt habe, dass ich mich über all diese Jahre verändert habe, weil ich dann auf einmal eine Erklärung hatte: Warum hast du dich verändert? Aber gleichzeitig kam natürlich auch dieses: Was passiert jetzt? Und da haben die mir natürlich auch direkt die Karten gelegt und auch meiner Frau die Karten gelegt, haben gesagt okay, das wird kein einfacher Weg. Und als es dann in die Stabilisierung ging, weil ich auch nicht mehr nach Hause durfte, war es einfach so, dann ging es halt los, dass ich in den alltäglichen Situationen nicht mehr klarkam. Albträume. Ich konnte nicht mehr schlafen. Situationen aus Afghanistan waren ständig präsent. Also ich hab eigentlich den ganzen Tag, obwohl ich hier in der Sicherheit war und in Deutschland lebe, nur noch Bilder aus Afghanistan gehabt und konnte das alles nicht mehr einordnen. Das kann man sich vielleicht für den Zuhörer so vorstellen. Das ist wie ein Bilderalbum, was runterfällt und alle Bilder aus dem Leben sind auf einmal wild durcheinander und du kannst sie nicht mehr einsortieren.

Autor: Es wird tatsächlich kein einfacher Weg. Aber er geht ihn. Seine Frau Manuela spielt dabei eine wichtige Rolle, sein Hund Bella – und auch sein Glaube an Gott.

Musik 1: Intro to What Is Life

Komposition/Interpretin: Kinga Glyk; Album: Feelings; Label: 2019 Warner Music Group Germany; LC: 14666

Autor: Für den Podcast "Ansprechbar" habe ich Detlef Förster mit Samuel Koch zusammengebracht. Der Schauspieler und Autor spricht dabei mit Menschen, deren Leben sich verändert hat, die eine Krise zu bewältigen haben und das irgendwie schaffen. Detlef

Förster hat es so erlebt mit seiner posttraumatischen Belastungsstörung. Und Samuel Koch hat es erlebt, als er 2010 in der Fernsehshow "Wetten dass" verunglückt. Plötzlich ist das Leben anders. Beide sind sich schnell einig, wie wichtig die Angehörigen in so einer Krise sind.

O-Ton: [Samuel] Wie ist es mit Deiner Frau Manuela? Gibt's da Hilfsangebote für Angehörige, und hat sie die auch in Anspruch genommen?

[Detlef] Also ich weiß, dass zumindest immer das Angebot gemacht wird. Jetzt in dem Fall war es halt meiner Frau halt auch wichtig. Weil wir uns halt auch lieben und also aus unserer Bewertung auch im Bund vor Gott geschlossen haben, dass wir diese Ehe nicht trennen werden. War es für sie halt auch wichtig, damit hinzukommen, sich das anzuhören. Und es war auch einfach gut für sie, jetzt wirklich zu sehen, dass ich das nicht mache, weil ich sie nicht liebe oder sonst irgendwie etwas oder wir uns auseinandergelebt haben, sondern weil ich einfach krank bin.

Und deswegen ist es mir ganz, ganz wichtig, die Familien mit in den Vordergrund zu stellen, weil die können nichts dafür. Und auch von der Verurteilung her, also in vielen Gesprächen, gerade was meine Krankheit betrifft, hat meine Frau auch häufiger gesagt bekommen Ja, aber das hat er sich doch selber ausgesucht. Ja, das kann man mir vorwerfen, aber meiner Frau gegenüber nicht.

[Samuel] Das finde ich großartig, dass du das in den Fokus stellst. Ich weiß es von mir selber. Ich bin mir relativ sicher, dass meine Eltern und meine Geschwister und manchmal heute noch meine Frau mehr unter meiner Situation, der Behinderung, den Umständen der Querschnittlähmung leiden als ich selber.

Ich glaube man steht und fällt auch mit Familie und Freunde und Angehörigen. Wenn die da sind und Stütze und Halt bieten, dann, so habe ich es auch erfahren, dann steht man besser da im Leben (oder kann überhaupt nicht...) Wüsste nicht, wo ich wäre oder ob ich noch da wäre ohne Freunde und Familie und Menschen, die einem nicht den Rücken gekehrt haben. So wie ich dich verstehe, könntest du das bestätigen.

[Detlef] Auf jeden Fall. Also Manuela ist neben Gott für mich die beste und wichtigste Beratung, der Rückhalt, den ich brauche. Wie gesagt, es ging ja nicht nur um die Einsätze, auch was die Erkrankung jetzt betrifft. Ich bin ja nicht mehr der Mensch, den sie geheiratet hat, aber trotzdem hält sie an mir fest. Sie baut mich auf, sie lebt mit all meinen Makeln. Ich hätte verstanden, wenn sie mich verlassen hätte, weil sie was Besseres verdient hat als mich. Sei es während der Auslandseinsätze oder auch nach den Auslandseinsätzen, aber sie ist bei mir geblieben, weil sie mich halt liebt und wir das Halt in guten und in schlechten Zeiten durchmachen.

Wir sind jetzt ein richtiges Ehepaar. Also vorher, ja, wir waren verheiratet, aber das hat uns so zusammengeschweißt und da versuche ich halt auch immer das Positive zu sehen, trotz all dem Schlimmen, was ich erlebt habe, was passiert ist, was diese Krankheit mit mir gemacht hat, liebe ich mein Leben und bin einfach dankbar dafür, dass ich das alles erleben durfte. Und auch, dass es so ist, wie es jetzt ist, weil ich glaube, ich hätte mein Leben sonst nicht so intensiv gelebt.

Musik 2: What Is Life

Komposition/Interpretin: Kinga Glyk; Album: Feelings; Label: 2019 Warner Music Group Germany; LC: 14666

Autor: Die professionelle Therapie, die Unterstützung durch seine Frau Manuela, all das ist wichtig für Detlef Förster, der zunehmend besser mit seiner posttraumatischen Belastungsstörung zu leben lernt. Und dann ist da noch Bella.

O-Ton: [Detlef] Bella ist in der Zeit gekommen, wo es mir echt schlecht ging. So ein Teil dieser Erkrankung ist ja auch, dass man kein Bock mehr hat. Also ich hab Gott sei Dank durch meinen Glauben nie suizidale Gedanken gehabt, aber ich wär auch dankbar gewesen, wenn es einfach zu Ende gewesen wäre. Ich habe mich auch oft mit Gott im Gespräch gestritten, warum ich das alles noch mitmachen muss und warum er mich nicht zu sich holt.

[Samuel] Ich will dich nicht unterbrechen, nur... Wenn du sagst: Warum muss ich das noch mitmachen? Meinst du dann diese Flashbacks oder deine, sage ich mal entfremdete Gefühlsarmut oder was waren diese verzweifelte Momente?

[Detlef] Ja, alles. Alles das, was bei mir in der Birne los war. Diese Gedanken, diese Schuldgefühle. Das ich das selber in Schuld bin, weil ich ja da runtergegangen bin. Dieses nicht verstehen. Warum hat es dich erwischt? Andere sind doch klargekommen, die haben diese Krankheit nicht, obwohl sie mit ihr da unten gewesen sind, bis hin zu dem, dass ich mich als Last gefühlt habe für meine Umwelt. Und einfach dankbar gewesen wäre, wenn es zu Ende gewesen wäre.

[Samuel] Okay, Heftig. Und in der Phase kam Bella.

[Detlef] Genau. In der Phase kam Bella. Bella ist ja ein sogenannter Listenhund, weil sie halt ja regulär für Hundekämpfe gezüchtet worden sind vor ein paar 100 Jahren und ja, Bella hat für mich so eine Randgruppe dargestellt, wie ich mich selber gefühlt habe. Soldaten, Kämpfer und keiner versteht dich.

Und sie kam, sah und siegte. Sie ist einfach da gewesen und ist nie wieder weggegangen. Wir hatten halt damals auch schon drei andere Hunde und sie hat sich halt mit diesen Hunden wunderbar verstanden. Und für mich war es so, ich hab da das erste Mal weiß nicht, wie ich das sagen soll. Ich habe sie gerochen, ihre Wärme gespürt und da war das erste Mal in dieser ganz schlimmen Phase, dass ich wieder was wahrgenommen habe. Also da ist irgendwie etwas. Du läufst nicht einfach so durchs Leben, sondern da ist ein Lebewesen und du spürst dieses Lebewesen. Und ja, das war der Grund, warum sie dann geblieben ist. Und im ganzen Verlauf hat sie mir genauso wie Manuela auch sehr sehr viel geholfen.

[Samuel] Aber was denkst du? Weil du sagst noch drei andere Hunde. Was war der Unterschied zu den anderen Hunden? Die sind ja auch warm und riechen.

[Detlef] Ja. Bei ihr war es anders. Ich habe sie gesehen. Und wie gesagt, so, diese Kampfhund Rasse war für mich der Soldat. Ich bin Soldat, ich bin Kämpfer. Mich kann nichts erschüttern. Und dann auch so dieses. Es wurde oder wird über diese Hunderasse geurteilt. Über mich wird geurteilt. Du bist im Einsatz gewesen, Du bist krank. Du bist selber schuld, dass das jetzt alles so ist. Das sind Vorwürfe, die man sich anhören kann. Und ich hatte auf einmal ein Spiegelbild, hatte ein Spiegelbild vor mir. Diese Rasse, ich als Soldat und ich habe mich letztendlich irgendwo mit ihr identifizieren können.

Musik 3: Sad and Happy Blues

Komposition/Interpretin: Kinga G?yk; Album: Rejestracja; Label: 580048 Records DK; LC: unbekannt

Autor: Auch der Glaube hilft Detlef Förster, seinen eigenen Lebensweg zu verstehen und einzuordnen, was geschehen ist. Bei Ansprechbar, dem Podcast mit Samuel Koch, scheint das immer wieder durch.

O-Ton: [Samuel] Du hast ja bewusst gesagt, das könnte man schwer verstehen, geschweige denn verkraften, was du in Afghanistan und anderen Einsätzen sehen und erleben musstest. Aber Menschen, die über ihren Glauben sprechen, erzählen immer wieder von so einem unerklärlichen inneren Frieden getragen zu sein. Hast du auch in den heftigen Momenten da in Afghanistan oder so ja auch Glaubenserlebnisse, Gotteserlebnisse gehabt?

[Detlef] Also die habe ich auf jeden Fall gehabt, aber im Nachhinein erst bewusst wahrgenommen. Weil in diesen Extremsituationen, wenn es um Leben und Tod geht, da funktioniert man einfach nur und danach kommt ein Schutzmechanismus. Aber so im Nachhinein hat es für mich ein Bild ergeben, dass der liebe Gott halt gesagt hat okay, deine Zeit ist noch nicht abgelaufen und ich hab mit dir noch was vor. Und dann kommt natürlich die Frage war, warum hat er dir aber dann diese Erlebnisse auferlegt? Und da kommt es dann wieder, das, was ich eben auch schon mal gesagt habe, dass halt letztendlich es so ist, dass das ein Sinn hat, dass ich (mein Leben also erst mal im Eigennutz, also im egoistischen Sinne) mein Leben irgendwo auf die Kette kriege, mein Leben anders lebe, so wie er es für mich vorgesehen hat und auch für andere Menschen letztendlich ein Beispiel sein kann. Dadurch, dass ich aufkläre, was so ein Beruf alles mit sich bringt, dadurch, dass ich durch meine Geschichte andere animieren kann, nicht aufzugeben. Wir haben eben über Suizid geredet, dass die Menschen, die halt sich Gedanken darüber machen, nie den Mut verlieren und nie aufgeben, weil es kommen auch schöne Tage und ich habe diese schönen Tage. Sind nicht alle schön. Ja, habe auch immer wieder mal ein Tief, aber es geht weiter und das ist für mich so dieser Sinn, wo ich sage, da hat der liebe Gott schon einen Plan gehabt, der jetzt so langsam eher so für mich zu tragen kommt.

[Samuel] Ja, da gibt es ja diesen Ausdruck: Manchmal versteht man das Leben nur rückwärts. Würdest du so klassisch sagen, du bist in irgendeiner Weise lehrreich gestärkt aus deiner Krise herausgekommen? Also mir ist klar, man kann nicht für alles dankbar sein. Vielleicht kann man in allem dankbar sein. Aber das, was du auch mitgenommen hast aus der Krise, für was du vielleicht dankbar bist, was jetzt besser ist als früher – fällt dir da was ein? Würde mich interessieren.

[Detlef] Also es ist letztendlich so, dass durch das, was ich alles erlebt habe und die Veränderung meiner Person, aber auch wie ich das Leben wahrnehme, für mich der absolute positive Effekt ist, dass ich das Leben viel intensiver wahrnehme. Die Menschen anders wahrnehme und auch sehr, sehr viel mehr schätze. Nicht mehr so oberflächlich bin, nicht mehr so schnell urteile.

Da bin ich einfach dankbar für, dass durch meine Erkrankung es mir auch leicht fällt, halt bei anderen Dinge wahrzunehmen und da irgendwo auch Hilfestellungen zu geben. Also wo ich früher drüber weggeschaut hätte, einfach mal hinzugehen, zu sagen ej, wie geht's dir eigentlich, was ist los? Und auch aus meinem eigenen Leben erzählen kann. Sagen kann: Ej, wir können über alles reden. Ich habe auch eine mega Krise hinter mir, steck mittendrin. Aber für mich ist die Krise vorbei, weil ich das Licht am Ende des Tunnels sehe und weiß, da ist das Ziel, da will ich hin.

[Samuel] Und wo willst du hin?

[Detlef] Ich möchte dahin, dass ich mein Leben wieder zu hundert Prozent genießen kann. In dem Sinne, dass ich wirklich alles das, was ich jetzt an Gefühlen benennen kann, wieder spüre. Ich weiß, was Liebe ist. Ich weiß, was Freude ist. Und was ich auch möchte, weil das halt auch ein großer Teil halt meiner Traumatisierung ist: Ich möchte wieder trauern können, ich möchte irgendwann mal wieder weinen können. Ich habe seit Jahrzehnten nicht mehr geweint und ich will einfach mal wieder loslassen können, weinen können, jemanden in den Arm nehmen, der Mitgefühl mit mir hat und einfach loslassen und weinen können.

Autor: Mich fasziniert das. Detlef Förster hat viel Schweres durchgemacht und ist zugleich dankbar dafür, dass er das alles erleben durfte. Ich bin beeindruckt, welche Ressourcen Menschen auftun, wenn sie vor einer Krise stehen. Wer unter einer psychischen Erkrankung leidet, begibt sich in Therapie, klar. Aber da ist so viel mehr, das helfen kann. Familie, Angehörige, Freundinnen und Freunde, Menschen, die da sind und unterstützen. Oft leiden sie mit, wenn sich der Mensch, den sie lieben, so stark verändert. Sie können zuhören, mitfühlen, aushalten, begleiten. Bei Detlef Förster ist es sogar sein Hund Bella, mit der er sich so gut versteht. Heute darf sie mitkommen, wenn er auf der NATO Air Base zur Arbeit geht. Oder wenn mal wieder ein Besuch bei der Therapeutin ansteht. Und der Glaube ist für ihn eine echte Hilfe zum Leben. Auf Gott zu vertrauen, hat Manuela und Detlef geholfen, als Paar beieinander zu bleiben und zusammen zu wachsen. Dieser Glaube hat Detlef geholfen, überhaupt am Leben festzuhalten. Dafür bin ich, auch als Außenstehender, unendlich dankbar.

Detlef Förster gilt heute als Mutmacher für Menschen, die mit einer posttraumatischen

Belastungsstörung leben, er hält Vorträge und Seminare zum Thema oder erzählt seine Geschichte wie hier im Podcast "Ansprechbar" mit Samuel Koch. Zusammen mit anderen hat er den Verein "Veteranenkultur" gegründet. Der will Anliegen der Soldatinnen und Soldaten in die Gesellschaft hintragen, Brücken bauen, Verständnis wecken. Großartig! Ich glaube, wir brauchen solche Initiativen. All das hilft Detlef Förster, im eigenen Lebensweg einen Sinn zu sehen. Ich bin mir fast sicher, dass er seine Ziele, die noch offen sind, erreichen wird. Und ich weiß schon jetzt, dass seine Geschichte viele andere bestärken wird, mutig ihren eigenen Weg zu gehen, wenn das Leben plötzlich anders wird.

Musik 4: Believe Everyday

Komposition: Magnum Coltrane Price; Interpreten: Nils Landgren Funk Unit; Album: Raw; Label: ACT Music + Vision GmbH & Co. KG; LC: LC: 07644

Autor (overvoice): Einen guten Sonntag wünscht Ihnen Titus Reinmuth, Rundfunkpfarrer aus Wassenberg.

Musik 4: Believe Everyday