

Podcasts der Kirchen | 06.10.2024 Nr. 2 Uhr |

## ansprech.bar: Mit dem Trauma leben

Folge 02:

Mit dem Trauma leben - der Soldat Detlef Förster

Detlef Förster war als Soldat mehrfach in Afghanistan. Er lebt mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). "Trotz all dem Schlimmen, was diese Krankheit mit mir gemacht hat, liebe ich mein Leben und bin einfach dankbar," sagt Detlef im Rückblick. Heute gilt er als Mutmacher für Menschen, die unter PTBS leiden, nicht nur in der Bundeswehr. Wie er das alles geschafft hat, welche Rolle seine Frau Manuela dabei gespielt hat und wieso Bella bis heute so wichtig ist, all das erzählt Detlef im Podcast "Ansprechbar" mit Samuel Koch.

Ihr wollt noch mehr wissen? Schaut vorbei auf Instagram @ansprechbar\_podcast Habt Ihr Fragen oder Anregungen? Schreibt uns unter [post@ansprech.bar](mailto:post@ansprech.bar) oder hinterlasst uns eine Sprachnachricht unter: +49 1520 8478079! Wir freuen uns auf euer Feedback.

Ansprechbar - der Podcast mit Samuel Koch

Wir sprechen mit Menschen, deren Leben sich plötzlich verändert hat. Ein Podcast und ein Instagram-Kanal, der Hilfe und Begleitung anbietet in den Krisen und Umbrüchen des Lebens. Wie haben andere das geschafft? Was gibt ihnen Halt? Wer ist an ihrer Seite? Gastgeber und Moderator ist Samuel Koch. Der Schauspieler und Autor hat selbst einen solchen Umbruch erlebt. An der "Ansprechbar" gibt es Gespräche und Beratung, Infos und Tipps – und keine Tabus. Jede Krise ist ansprechbar. Im Mittelpunkt steht jeweils ein Gast mit seiner/ihrer persönlichen Geschichte. Wir begleiten durch Bindung und Trennung, Krankheit und Krise, Tod und Trauer, Glück und Neuanfang. Und wir suchen die Leichtigkeit, wenn das Leben schwer wird.