



# Die Qual der *Erinnerungen*



Die eigene Haustür war für Tülin Pirasalar immer der Eingang zu einem sicheren Ort. Nach einem Einbruch wird sie ein Tor zur Angst

Tülin Pirasalar findet eines Tages ihre Wohnung verwüstet vor. Aus Furcht zieht sie mit ihrer Familie um. Doch auch im neuen Zuhause fühlt sie sich nicht sicher. Ihr Schicksal veranschaulicht, wie ein Ereignis die Geborgenheit zerstören kann – und Angst zum ständigen Begleiter wird



# H

„HOME“. Noch immer schmückt das Schild mit den großen Lettern die Eingangstür zu unserem Reihenhaus, und noch immer leuchtet daneben eine Laterne. Für mich waren diese Gegenstände immer mehr als nur Dekoration. Sie signalisierten mir: Hier bin ich zu Hause, hier ist alles vertraut. Hier bin ich sicher.

Im Sommer 2010 verschwand dieses Gefühl. Und das vertraute Zuhause begann sich in einen Ort zu verwandeln, an dem ich mich fürchtete.

Meine damals achtjährige Tochter, mein 18-jähriger Sohn, mein Mann und ich waren 3000 Kilometer entfernt in der Türkei im Urlaub. Dort erhielt ich eines Tages eine Nachricht auf der Mailbox: „Hier Polizei Bremen, bei Ihnen ist eingebrochen worden. Aber es genügt, wenn Sie sich melden, sobald Sie wieder zurück sind.“

Am liebsten wäre ich sofort losgejagt. In mein wohlige Heim, das jetzt angeblich keines mehr war. Mein Mann aber sagte: „Wir können da doch jetzt sowieso nichts machen außer aufräumen.“ Meiner Tochter zuliebe gab ich schließlich nach. Ich versuchte, gelassen zu bleiben.

Doch immer wieder stellte ich mir vor, wie fremde Menschen in mein Heim eindringen, wie Kriminelle durch Wohnzimmer und Küche laufen, durch Schlaf- und Kinderzimmer. Durch Räume, die ganz allein uns gehören. Immer wieder stand ich in der Hotelanlage, am Büffett, am Pool und war wie gelähmt.

Als wir endlich daheim ankamen, sagte mein Mann: „Bleibt alle im Auto!“ Aber ich rannte in den Hausflur, hinein in die Wohnung – mitten ins Chaos. Das TV-Gerät in der Küche, das ich beim Kochen immer so gern hatte laufen

lassen, war aus der Wand gerissen, überall auf dem Boden lag der Putz. Im Wohnzimmer standen Schränke und Schubladen offen. Was wir darin aufbewahrt hatten, lag nun auf dem Tisch oder dem Boden: Kabel, Schreibwaren, Bücher, elektronische Geräte. Im Geiste sah ich, wie fremde Hände rissen und zerrten, wühlten und schlugen.

Der Kleiderschrank im Schlafzimmer war umgekippt. Hemden, Hosen und Kleider türmten sich auf dem Boden. Im Schrank fehlte die kleine Kassette, in der ich meinen Schmuck aufbe-





Immer wieder drängen sich quälende Erinnerungen auf: an durchwühlte Schränke, das Loch in der Küchenwand, ein offenes Fenster

wahrt hatte. Die Halskette, zur Hochzeit von meinem Mann bekommen, das Collier zur Geburt unseres Sohnes. Die Erinnerungen an meine schönsten, innigsten Erlebnisse waren mir entrissen.

Ein Missverständnis hat dann alles noch schlimmer gemacht: Wir sollten alles so lassen wie vorgefunden, teilte ein Mitarbeiter der Versicherung uns mit; in der folgenden Woche würde ein Sachverständiger vorbeikommen – doch das dauerte sage und schreibe sieben Tage. Also wohnten wir eine Woche lang zu viert im Zimmer meiner Tochter,

dem einzigen Raum, den der Einbrecher unberührt gelassen hatte.

In ihrem Hochbett drängten wir uns aneinander. Während meine einst so vertraute Ordnung im Durcheinander versank. Mir war, als schleiche der Fremde weiter durch die Wohnung.

Als Polizei und Versicherung endlich zufrieden waren („Ach, Sie hätten ruhig aufräumen können, Fotos hätten es doch auch getan“, hieß es später), habe ich tagelang nur eines getan: geputzt. Gerade so, als ließe sich das Geschehene wegschrubben. Ich räumte jedes Zimmer

**Laufen Sie nicht weg, raten Psychologen:  
Sie werden der *Angst nicht entkommen***

komplett aus und wieder ein, mindestens 40 Mal stopfte ich die Waschmaschine voll, wusch Gardinen und Teppiche.

Insgesamt war ein Schaden von mehr als 30000 Euro entstanden. Die Versicherung bezahlte aber nur 16000 Euro. Ein Einbrecher wurde nie gefasst, das Ermittlungsverfahren eingestellt.

Meine Kinder und mein Mann schienen den Vorfall besser zu verkraften, sie lebten den Alltag bald wie zuvor. Aber ich fühlte mich fortan permanent angespannt und hilflos. Teppiche und Gardinen wirkten beschmutzt. Wir haben uns deshalb komplett neu eingerichtet.

Doch ich fühlte mich weiter bedroht. Eine offene Schranktür, ein wenig Schmutz auf dem Boden, ein Luftzug durch ein Fenster: Schon eine Kleinigkeit genügte, und ich begann zu zittern,

mein Herz pochte. Ein stechender Schmerz zuckte dann vom Kopf aus durch den gesamten Körper, und ich begann zu schluchzen, unkontrollierbar.

Rastlos zog ich durch die Stadt, saß in Cafés, kaufte Unnützes – nur um nicht dahin zu müssen, wo alles daran erinnerte, dass meine so geordnete Welt zusammengebrochen war. Doch auch draußen drängten sich mir immer wieder Bilder auf: der entsetzliche Kleiderhaufen im Schlafzimmer, das Loch in der Küchenwand.

Ich aß kaum noch, nahm 15 Kilogramm ab. Keine Nacht schlief ich durch. Aus Angst, der Einbrecher könnte wiederkommen, legte ich mich oft mitten in der Nacht auf eine Isomatte hinter der Eingangstür und lauschte beklommen nach Geräuschen im Treppenhaus. Am Rasseln der Schlüssel konnte

ich die anderen Bewohner in unserem Mehrfamilienhaus erkennen, an ihrem Gang, an ihrem Atem.

Schließlich begann ich mich nach einem neuen Zuhause umzusehen. Muss das denn sein, fragte mein Mann. Ja, es musste sein. Ich wollte an einem anderen Ort wieder jenes Gefühl von Sicherheit suchen, das ich verloren hatte.

Wir fanden ein Reihenendhaus in einer anderen Gegend. Ältere Menschen lebten dort, einige Familien. Ruhig und gemütlich wirkten die Grundstücke. Hier ist es sicher, hatte die örtliche Polizei gesagt. Eine Garantie wollten mir die Beamten aber natürlich nicht geben.

Wir füllten 20 Tannen, um freie Sicht von der Terrasse auf die Grundstücke der Nachbarn zu haben, und installierten Bewegungsmelder.



Nach dem Einbruch richtet sich Tülin Pirasalar vollständig neu ein. Doch nach wie vor fühlt sie sich im einst vertrauten Heim bedroht



In der ersten Nacht im neuen Heim fühlte ich mich endlich wieder ein wenig geborgen. Am Mittag darauf war ich entspannt. Ich schmückte das Wohnzimmer mit Engelsfiguren und Kerzenständern, legte Kuschedecken auf die Couch, und meine Angst ließ – ganz langsam – nach.

Nach drei Jahren kam sie wieder.

# W

Wir waren bei meinen Eltern zu Besuch gewesen, und mein Mann war nach unserer Rückkehr vor mir ins Haus gegangen, während ich noch beim Auto blieb. Ich kramte nach etwas im Kofferraum, als er sich vor der Haustür zu mir umdrehte und mir zurief: „Bleib, wo du

## In der Therapie erkennt sie, wieso die Einbrüche sie so *in Verzweiflung stürzen*

bist!“ Doch ich konnte das nicht, lief ins Haus – und dann sah ich es: Alles verwüstet. Es war Winter, ein eisig kalter Abend. Küchenfenster und Terrassentür standen offen. Im Durchzug starrten mein Mann und ich auf die Unordnung.

Mein Mann sagte später, es habe nicht so wüst ausgesehen wie beim ersten Einbruch. Für mich wirkte aber alles genau so wie beim ersten Mal: Ich fröstelte, zitterte und weinte, konnte kaum noch stehen.

Sofort wollte ich wieder umziehen. Eine Freundin hielt mich davon ab,

ich sei doch sehr häuslich, könne nicht immer wieder weglaufen und meine Wurzeln kappen. Ich wandte mich an den Weißen Ring, einen großen Verein, der Opfer von Straftaten unterstützt. Auch dort rieten mir Psychologen: Laufen Sie nicht weg. So werden Sie der Angst nicht entkommen.

Aber ich hatte ohnehin keine Kraft mehr zu fliehen. Ich igelte mich zu Hause ein, hüllte mich in meine Decken auf der Couch. Keine Spur mehr von Rastlosigkeit. Ich erstarrte innerlich, konnte mich zu nichts mehr aufraffen. Selbst Sorgen erschienen zu mühsam.

Die Angst belastete mich so sehr, dass ich in eine schwere Depression fiel. Vier Monate ging ich jeden Tag in eine psychiatrische Klinik. Ein Psychiater führte regelmäßig Gespräche mit mir. Wir sprachen über meine Ängste oder darüber, wie ich Aufgaben des Alltags konkret bewältigen kann.

Mit anderen Patienten und einem Therapeuten machte ich einmal in der Woche einen Ausflug, etwa in ein Café. So sollten wir lernen, wieder unter Menschen zu sein – uns gegen den Drang zu wehren, uns aus Angst und Verzweiflung immer weiter zurückzuziehen.

Zusätzlich bin ich wöchentlich schwimmen gegangen. Besonders hilfreich war für mich aber die Atemtherapie: Einmal in der Woche lagen wir in einem stillen Raum auf dem Boden. Eine Therapeutin leitete uns an, uns auf unseren Atem zu konzentrieren, uns schöne Umgebungen vorzustellen, etwa einen Sandstrand.

Anfangs ertrug ich all das nicht, ich verkrampfte mich – und in der Stille wuchs die Angst. Aber nach einigen Wochen konnte ich mich besser entspannen und erlebte zum ersten Mal wieder, wie es ist, innerlich ruhig zu sein.

Zudem trainierte ich, mit der Angst zu sprechen, wortwörtlich: „Hallo Panik, da bist du also wieder. Setze dich





Dank der Therapie drängt sich die Angst weniger auf. Doch nach wie vor können Geräusche Tülin Pirasalar aufschrecken

## »Ich stelle mir vor, *eine große Hand* würde mich halten, mir Wärme schenken«

ruhig in meinem Brustkorb fest, umklammere mich. Mach nur. Aber ich gebe dir keine Macht über mich.“

Es klingt seltsam, aber wenn die Panik sich anschlich, haben diese Gespräche mit der Angst mir geholfen. Auf diese Weise lernte ich, den Kontrollverlust nicht zu fürchten. Sondern zu lenken. Gegen die Bilder, die Gefühle nicht zu kämpfen – sondern sie zuzulassen.

**D**

Der zweite Einbruch liegt jetzt andert-halb Jahre zurück. Immer noch können mich unbekannte Geräusche aufschrecken, schieben sich manchmal die beklemmenden Erinnerungen heran.

Das Küchenfenster muss geschlossen bleiben, immer. Ob ich es eines Tages schaffen werde, es zu öffnen, ohne zu zittern und zu erstarren?

In den Gesprächen mit dem Therapeuten habe ich nach und nach langsam erahnt, weshalb die Angst mich überhaupt derart überfallen kann und auch heute noch manchmal packt: Als Mädchen bin ich häufig, so erinnerte ich mich, in ein leeres Zuhause gekommen, den Schlüssel um den Hals, den kleinen Bruder an der Hand. Es war dunkel und einsam. Niemand da, der mich begrüßte.

Meine Eltern waren in den 1970er Jahren mit mir aus der Türkei nach Deutschland gekommen und mussten beide viel arbeiten. Deshalb wurde ich viel zu schnell erwachsen, musste viel Verantwortung übernehmen für meinen Bruder und den Haushalt.

Meine Kinder sollen es einmal anders haben, sagte ich mir später. Deshalb setzte ich viel daran, dass meine Tochter und mein Sohn immer ein belebtes Haus vorfinden, wenn sie heimkommen. Einen gedeckten Tisch, ein gemütliches, warmes Wohnzimmer. Die Einbrecher,

so sehe ich es heute, bedrohten nicht nur mein Zuhause und die Geborgenheit, die ich mit so viel Kraft geschaffen hatte. Sie drängten mich auch in meine Kindertage – in das Gefühl, für Schutz verantwortlich zu sein und ihn vielleicht nicht bieten zu können.

Um der Angst nicht erneut zu verfallen, drehe ich das Bild aus der Kindheit – die Schwester mit dem kleinen Bruder an der Hand – vor meinem inneren Auge manchmal um: Ich stelle mir vor, eine große Hand würde mich halten, mir Geborgenheit, Sicherheit und Wärme schenken. Ich würde an der Seite eines großen, starken Bruders gehen.

Man darf die Angst, denke ich dann, nicht meiden, sondern muss sich ihr stellen. Denn sie verschwindet nur, wenn man stärker ist als sie.

◆

Die Journalistin **Elisabeth Hussendörfer**, Jg. 1971, hat den Text mit der Autorin erarbeitet. Der Fotograf **David Klammer**, Jg. 1961, kombiniert Einzelaufnahmen, um so Motive mit besonderer Spannung zu erzeugen.

# Wege aus dem Trauma

Oft kann nur eine Therapie helfen, eine Verwundung der Seele zu verarbeiten:  
Die Patienten lernen, ihre Empfindungen bewusst wahrzunehmen

**E**ine Vergewaltigung, eine Naturkatastrophe, ein schwerer Verkehrsunfall: Bei derart dramatischen Ereignissen brennt sich bei vielen Betroffenen die Angst so tief ins Gedächtnis, dass sie noch Jahre später in Schrecken leben. Die alles beherrschenden Gefühle während des traumatischen Erlebens sind: intensive Furcht bis hin zur Todesangst, pure Hilflosigkeit oder blankes Entsetzen.

Auch kann sich durch die heftige Stressreaktion ein Gefühl der Betäubung und Unwirklichkeit einstellen, und es kommt zu einer Art innerer Distanzierung.

Zudem ist das Gehirn während dieses traumatischen Erlebnisses mit den Eindrücken derart überfordert, dass es sie oft nicht mehr als chronologisch ablaufendes Ganzes speichert, sondern in viele Fragmente zersplittert.

Durch bestimmte Auslösereize kommt es dann später manchmal zu intensiven Erinnerungen an Aspekte des traumatischen Erlebnisses, die wie Blitzlichter im Bewusstsein aufflammen. Und jedes Mal kehrt auch die Angst zurück: Die Empfindungen der akuten Bedrohung und die körperlichen Reaktionen auf die damals erlebte Situation wallen wieder auf. Es kommt zu Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüchen. Im Extremfall verlieren die Betroffenen völlig ihr Gefühl für Raum und Zeit und glauben, dass sie das traumatische Ereignis erneut erleben.

Kürzer andauernde Traumafolgestörungen bezeichnen Fachleute als „akute Belastungsreaktion“. Es ist eine Art Schockzustand, in dem Betroffene unmittelbar nach dem traumatischen Ereignis derart von Angst gequält werden, dass sie sich gleichsam innerlich taub fühlen, unfähig, überhaupt etwas zu empfinden. Doch nach einiger Zeit lassen diese Symptome nach, und Betroffene vermögen wieder ein normales Leben zu führen.

Nach einer sehr belastenden Situation entwickelt etwa jeder Vierte eine extremere, länger als einen Monat anhaltende Angststörung: eine „Posttraumatische Belastungsstörung“ (PTBS). Betroffene erleiden immer wieder realistisch erscheinende Wiedererlebensphänomene, quälende Albträume, spüren permanente Unruhe und starke Anspannung bis hin zu Todesangst. Viele ziehen sich aus dem Alltag zurück und verfallen oft zusätzlich in Depression.

Ob eine Person an einer PTBS erkrankt, hängt vor allem von drei Faktoren ab: ihrer individuellen psychischen

Widerstandskraft, der Betreuung unmittelbar nach der seelischen Verletzung und dem Ereignis selbst.

So fanden Forscher heraus: Wird der Schrecken von einer Naturgewalt ausgelöst, folgt vergleichsweise selten eine PTBS. Doch wenn Menschen die Todesangst geweckt haben, etwa durch sexuelle Gewalt, tritt die Störung häufiger, zudem oft besonders schwer und lang andauernd auf.

Es gibt unterschiedliche Ansätze für Trauma-Therapien. Das Ziel ist stets gleich: Patienten sollen lernen, die eigenen psychischen und körperlichen Veränderungen bewusst wahrzunehmen und an der gegenwärtigen Situation zu messen. Nicht die Angstreaktion soll das Handeln weiter steuern, sondern die aktive Entscheidung.

Häufig durchläuft der Patient drei Phasen:

- **I. Die Stabilisierungsphase.** Betroffene üben unter Anleitung beispielsweise Entspannungs- oder Atemmethoden, um die Wucht der Emotionen zu bremsen, Gefühle wie Ohnmacht oder Hilflosigkeit auszuhalten, ohne in Panik zu verfallen, und Selbstkontrolle zurückzuerlangen.
- **II. Die Konfrontationsphase.** Therapeut und Patient versuchen gemeinsam herauszufinden, welche Reize genau die Angst hervorrufen können. Kontrolliert und behutsam konfrontiert sich der Betroffene dann mit den Auslösern seiner Furcht.
- **III. Die Integrationsphase.** Nun gilt es, das Vergangene als abgeschlossene Episode der eigenen Lebensgeschichte anzuerkennen, wieder Distanz zu gewinnen und anschließend eine neue Lebensperspektive zu entwickeln.

Erste Hilfe finden Betroffene in den bundesweit zahlreichen Trauma-Ambulanzen oder bei der Opferhilfsorganisation „Weißer Ring“. Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Trauma-Therapie, wenn eine Diagnose vorliegt und der Patient von einem zugelassenen, speziell qualifizierten Therapeuten behandelt werden soll.

Früher glaubten Forscher, nach dem belastenden Ereignis müsse zunächst ein wenig Zeit vergehen, ehe eine Therapie beginnen kann – damit sich in der Zwischenzeit gewissermaßen eine „Schutzschicht“ der Psyche forme. Doch heute gehen die meisten Experten davon aus: Je früher eine Therapie beginnt, desto größer ist die Chance, dass die Erschütterung nachlässt – und die Angst ihre Macht verliert. *Elisabeth Hussendörfer, Jana Hauschild*