

SERIE: SEELISCHE GESUNDHEIT – TEIL 3 –
POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG



„TAG FÜR TAG TODESANGST“

Traumata entstehen nicht nur nach Krieg und Missbrauch, sondern können durch viele Erlebnisse hervorgerufen werden. Wie bei Lindsey Köhler, 21, die bei einem Verkehrsunfall beinahe ihren Fuß verloren hat. Die Erinnerungen verfolgen sie jeden Tag, sie muss lernen, wie sie damit umgehen kann

Protokoll Jessica Benjatschek Illustrationen Nina Kaun

Nach meinem Unfall mit 16 war nichts mehr wie zuvor. Bis dahin war ich ein typischer Teenager: frech, vorlaut, ohne mir zu viele Gedanken zu machen. Ständig war ich unterwegs, hab jedes Wochenende mit meinen Freunden Party gemacht. Bis zu jenem Sonntagnachmittag im März 2013. Eine Freundin hatte mich auf ihrem Mofa mitgenommen. Als wir auf die Hauptstraße abbiegen wollten, versperrte uns eine große Hecke am Straßenrand die Sicht. Wir übersahen deshalb das Auto – und sein Fahrer uns. Der Wagen erwischte mich direkt am Bein. Mein linker Fuß wurde gequetscht und um 180 Grad gedreht, alle Sehnen und Bänder durchtrennt, so schlimm, dass er fast amputiert werden musste.

Zwei Wochen lag ich im Krankenhaus, dann hatte ich sechs lange Wochen strenge Bettruhe. Ich war immer die Starke in meinem Freundeskreis gewesen, immer die, die man um Rat fragte. Und nun durfte ich nicht aufstehen, nichts konnte ich allein machen. Ich schämte mich, so schwach zu sein. Es war schwer für mich zu ertragen, dass ich auf Hilfe angewiesen war.

Mein Fuß konnte gerettet werden, blieb anfangs aber taub. Ich machte mir größte Sorgen, dass er so bleiben würde. Nach und nach kam glücklicherweise das

Gefühl wieder. Ich war erleichtert und habe mich gefreut, mein altes, normales Leben wieder aufzunehmen. Deshalb wehrte ich mich immer, wenn meine Mutter mir sagte, ich solle mir wegen der traumatischen Unfallererfahrung professionelle Hilfe suchen. „Ich habe kein Trauma und erst recht keine psychischen Probleme“, sagte ich. Gut, nachts erlebte ich den Unfall immer wieder. Doch nach einiger Zeit verschwanden die Alpträume. Sie wurden abgelöst von einem lauten Piepen, das ich über Wochen mehrfach am Tag in meinem Ohr hörte. Einmal, im Halbschlaf, träumte ich ein weiteres Horrorszenario: Ein Auto raste auf mich zu, ohne langsamer zu werden. Erst kurz bevor es mich erreichte, stieg der Fahrer voll in die Bremsen. Und da war es wieder: dieses Geräusch in meinem Ohr. Es war das Quietschen der Autoreifen. Ein Flashback. Als wollte mein Unterbewusstsein etwas hervor-

holen. Seitdem habe ich es nie wieder gehört und hielt das Trauma für überwunden.

Ein Jahr nach dem Unfall war mein Fuß vollständig verheilt. Gut gelaunt ging ich mit einer Freundin in die Stadt. Plötzlich wurde mir schwindelig, alles um mich herum drehte sich, mir wurde schlecht. Tränen schossen mir in die Augen, mein Herz sprang mir fast aus der Brust, so sehr klopfte es. Ich konnte nicht mehr atmen, mein Hals war wie zugeschnürt. Da war sie wieder – die Todesangst, wie bei dem Unfall. Nach fünf Minuten war der Anfall vorbei. Doch die Angst ist geblieben. Bis heute.

Dass ich während der Panikattacke keine Luft mehr bekommen habe – auch das war ein Flashback, wie ich heute weiß. Denn ich durchlebte noch einmal den Moment des Unfalls: Nachdem mich das Auto mehrere Meter durch die Luft geschleudert hatte, konnte ich kurze Zeit nicht mehr atmen. Danach kam der Schmerz. Ich fühlte mich wie gelähmt und habe meine Umgebung nur noch verschwommen gesehen. Jemand deckte mich zu, damit ich nicht auskühlte. Erst als eine Frau die Decke hochhob und „Oh, Scheiße!“ sagte, wusste ich, dass etwas wirklich Schlimmes passiert sein musste. Was genau, wusste ich nicht. ▶

ICH
KONNTE
NICHT
MEHR
ATMEN

Diese Hilflosigkeit erlebe ich bei meinen Panikattacken noch heute. Und die Symptome bringen mich innerlich immer an den Unfallort zurück: Kurz vor einer Attacke wird mein Hals ganz trocken und ich kann nicht mehr schlucken. Es ist dann wieder so wie damals, als die Sanitäter eintrafen. Sie haben sich zuerst um meinen Fuß gekümmert. Aber ich wollte nur einen Schluck Wasser. Ich dachte wirklich, ich verdurstete. Das hat sich so stark eingebrannt, dass ich auch heute noch jeden Tag sehr viel trinke und nie ohne eine Flasche Wasser

aus dem Haus gehe. Noch lange nach dem Unfall wollte ich das Haus überhaupt nicht mehr verlassen. Mein Vertrauen war völlig verschwunden. Irrendwie denkt man ja immer: „Mir passiert schon nichts Schlimmes.“ Es ist mir aber passiert. Und es kann jederzeit wieder passieren.

Seitdem überfordern mich große Menschenmengen. Ich will eine Situation komplett überblicken können. Deshalb schmerzten mir nach kurzer Zeit draußen die Augen: Ich wollte alles gleichzeitig fokussieren. Was natürlich nicht funktioniert. Knallte unerwartet eine Tür zu, dachte ich, jemand habe ge-

schoßen. Ich glaubte, dass jeder mir etwas Böses wollte und alles gefährlich sei.

Es war ja nicht nur so, dass mein Körper bei einer Panikattacke gemacht hat, was er wollte. Und ich mich selbst nicht wiedererkannte, wie ich jetzt war: Ein trauriges, weinerliches, zurückgezogenes Ich. Auch meine Wahrnehmung hat sich selbstständig gemacht. Immer wenn ich bei meiner Mutter im Auto saß, kam das Gefühl in mir wieder hoch, wie ausgeliefert ich damals als Beifahrerin auf dem Mofa gewesen war. Die Fahrt war deshalb jedes Mal wie ein Hindernislauf: Vor meinem inneren Auge habe ich die Bäume viel größer wahrgenommen, als sie waren. Und in meiner Fantasie ist jeder Baum unmittelbar hinter uns umgefallen.

Mir wurde das alles zu viel, ich brach die Schule ab. Und machte dadurch alles noch schlimmer: Ich hatte keinen geregelten Tagesablauf mehr, dafür aber viel Zeit für schlechte Gedanken. Nie gab es auch nur zwei Minuten, in denen ich die Symptome einer Panikattacke nicht spürte. Ich war mir sicher, an einem dieser Symptome zu sterben. Mein Leben bestand nur noch aus Angst vor dem Tod.

Um etwas dagegen zu tun, nahm ich mir jeden Morgen etwas vor. Und blieb dann doch nur den ganzen Tag im Bett und weinte. Immer wieder gab es Streit mit meiner Mutter und Freunden, wenn ich vorgeschlagen hatte, gemeinsam etwas zu unternehmen, dann aber kurz vorher absagte. Zwei Tage davor ging mein Kopfkino schon los: Wie wird es sein? Muss ich irgendwohin und dort auch noch etwas essen? Mein Magen spielte nämlich mittlerweile auch nicht mehr mit; durch die Anspannung hatte ich ein Reizdarmsyndrom bekommen.

Ich konnte nicht mehr. Das alles hat mich nur noch belastet. Es ist unmöglich, ständig gegen sich selbst anzukämpfen. Also habe ich schließlich doch eine Therapie begonnen. Meine Erwartungen waren extrem hoch. Ich glaubte wirklich, dass alles sofort besser werden würde. Nach den ersten Sitzungen dachte



MEIN
LEBEN
BESTAND
NUR
NOCH
AUS
ANGST

ICH VER- TRAUE DARAUF, DASS ALLES GUT WIRD

ich: „Na super, das soll es gewesen sein?“ Tatsächlich wurde es erst mal noch schlimmer. Mir kam es vor, als sei alle Hoffnung bei mir verloren. Meine Psychologin schaffte es dann aber, mir die schlechten Gedanken zu nehmen. Zumindest für ein paar Tage, bevor ich wieder in meine alten Angstzustände zurückfiel. Trotzdem war es ein Ansporn: Weil ich merkte, dass es doch noch diese andere Seite in mir gibt.

Die Psychologin sagte mir irgendwann, dass ich meine Probleme einfach wegdenken solle. Ich war sauer. Als wäre das nicht das Erste gewesen, das ich versucht hatte. Aber mit ihr zusammen klappte es irgendwann tatsächlich. Wir hatten verschiedene Therapieansätze ausprobiert, die mir helfen sollten, mei-

nen Kopf selbst freizubekommen. Zum Beispiel sprachen wir sehr lange nur darüber, was mir alles gefehlt hatte, als ich damals verletzt auf der Straße lag. Ich lernte, meine Gefühle und Ängste bewusst wahrzunehmen und zu erkennen, woher die Trigger kommen und wie ich gegen sie ansteuern kann. Nach zweieinhalb Jahren gewann ich so endlich die Kontrolle über mich selbst zurück.

Seit ich letztes Jahr eine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau in einer Parfümerie begonnen habe, bin ich fast wieder derselbe fröhliche Mensch wie früher. Obwohl: Ich bin reifer geworden und gebe viel mehr auf mich acht – manchmal auch noch ein bisschen zu viel. Und ab und zu erwische ich mich dabei, wie ich nach Ausreden suche, um nicht rausgehen zu müssen. Dann muss ich mich regelrecht dazu zwingen.

Zur Arbeit fahre ich jeden Tag in eine andere Stadt. Erstaunlicherweise macht es mir gar nichts aus. Ich traue mich mittlerweile sogar, allein übers Wochenende zu Schulungen zu fahren. Darauf bin ich sehr stolz. Die Angst ist zwar immer noch da, und manchmal ballt sie sich auch zu einer Panikattacke zusammen. Aber sie wirft mich nicht mehr völlig aus der Bahn. Ich vertraue wieder darauf, dass alles gut ist.

Was tun nach Traumata? ►



Für Frauen, die auch im Job ihre Träume leben wollen.

EMOTION WORKING WOMEN ist ab jetzt im Handel erhältlich oder online versandkostenfrei zu bestellen unter

emotion.de/workingwomen

**JETZT
im Handel**