



Auslandseinsätze können für Soldaten zu einer großen psychischen Belastung werden.

Foto: iaf

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

Die Bilder bleiben im Kopf

Soldaten, die von einem Auslandseinsatz zurückkommen, können in der Klinik Möhnensee in Nordrhein-Westfalen ihre Erlebnisse bewältigen.

Es war früher Abend, als Granaten in den Bundeswehrstützpunkt in Kabul einschlugen. Einige Neuankömmlinge waren besorgt und hatten Angst, nicht aber die alten Hasen: Das sind eben keine ‚Weicheier‘. Wir haben uns erst einmal ein Bier geholt und es uns dann gemütlich gemacht“, berichtet Oberfeldwebel Thorsten Graf* mit ausdrucksloser Miene. „Je mehr passiert, umso gleichgültiger wird es einem auch. Die Arbeit muss gemacht werden, da muss man funktionieren.“ Vier Monate lang war er in Kabul stationiert. Im Herbst muss der 28-Jährige wieder hin, aber das sei nicht so schlimm. Man müsse eben die Gefahren kennen, und mit der Zeit stumpfe man ab.

In der Diskussionsrunde über das Thema „Stress“ mit weiteren Soldaten in der Klinik Möhnensee, einer Fachklinik für Rehabilitation im nördlichen Sauerland, öffnet er sich dann doch etwas mehr: Seine Bezie-

hung sei gescheitert, seine Mutter mache sich schon Sorgen um ihn, sagt er leise in die Runde. Die Nachrichten seien ja voll mit Berichten über die Gefahren, denen die deutschen Soldaten im Ausland ausgesetzt sind.

Graf ist einer von etwa 15 Soldaten, die derzeit an einer dreiwöchigen Rehabilitationsmaßnahme der Klinik teilnehmen. Hier will man den Soldaten mit einem speziell auf deren Probleme zugeschnittenen Programm helfen. Die meisten von ihnen waren in Afghanistan stationiert. „Diese Erfahrungen, die die Soldaten dort machen, können zu mehr oder weniger ausgeprägten psychischen Störungen führen“, erklärt Dr. med. Thomas Müller-Holtusen, Chefarzt der Psychosomatischen Abteilung der Klinik. Diese äußern sich zum Beispiel in Schlafstörungen, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, depressiven Anpassungsstörungen sowie in posttraumatischen Belastungsstörungen. Dann sei unbedingt fremde Hilfe

erforderlich, um das Erlebte zu bewältigen.

Der Erfahrungsaustausch der Soldaten macht aber schnell deutlich: Auch die Zeit vor und nach dem Auslandseinsatz – die Zeit mit der Familie, der Freundin, den Eltern – bedeutet Stress. „Wie erkläre ich meiner Ehefrau, dass es in einer Woche wieder nach Kabul geht?“, fragt ein Stabsfeldwebel in die Runde – und erzählt weiter: „Wir haben drei kleine Kinder, und sie ist dann für die nächsten vier Monate wieder mit ihnen alleine. Ich bin weit weg und kann am Familienleben nicht teilnehmen.“ Nach der Zeit im Kriegsgebiet – so sehr man sich auf Zuhause freue – falle darüber hinaus die Wiedereingliederung extrem schwer. Zumal man die anderen Menschen auch nicht mit allem belasten wolle, was man so erlebt habe.

In der Klinik haben sie Gelegenheit, über ihre Ängste und Sorgen zu sprechen. Das ist sehr wichtig, denn Familienmitglieder und Freunde können häufig nicht so recht Ver-

*Name von der Redaktion geändert

ständnis für die Probleme aufbringen. „Für die Familien geht das Leben hier weiter. Sie beschäftigen sich mit ganz anderen Dingen“, erläutert die Psychotherapeutin Astrid Grewe. „Viele Sorgen der Soldaten liegen im Alltagsbereich.“ Die Soldaten seien ihren Familien nach der Rückkehr oft entfremdet. Man müsse sich erst wieder aneinander gewöhnen.



Die Klinik Mohnesee bietet seit neun Jahren Maßnahmen für Soldaten an, die im Ausland stationiert waren.

Und dennoch: Selbstmordattentäter, Granatenanschläge, Minengefahr – diese Bedrohungen sind allen Soldaten bekannt, die einmal in Afghanistan stationiert waren. Jeder kennt einen Kameraden, den es „erwischt hat“, musste Tote bergen oder hat es erlebt, dass einer „durchgeknallt“ ist. Hinzu kommen die Strapazen der Hitze und eine Unterbringung, bei der man komplett auf Privatsphäre verzichten muss. Richtig hineinversetzen könne sich eh niemand in diese Situation – vor allem die unkalkulierbaren Gefahren machten ihm zu schaffen, sagt Oberfeldwebel Graf. Manche Bilder vergesse man nicht mehr. Er mache das aber lieber mit sich selbst aus. Warum er in Mohnesee ist? Weil ihm die Behandlung ja schließlich zustehe. „Das sagen viele. Es ist zwar schon eine Entwicklung zu verzeichnen, dass die Stigmatisierung psychischer Belastungen innerhalb der Bundeswehr nicht mehr so groß wie früher ist. Dennoch wollen die Soldaten eben nicht als Schwächlinge gel-

ten“, weiß Dr. med. Rainer Schubmann, Chefarzt der Kardiologischen Abteilung, der das Projekt mit viel Engagement entwickelt hat. Schubmann ist selbst auch Oberstarzt der Reserve. So sei auch diese Projektidee entstanden. Der aufgeschlossene Arzt interessiert sich zudem sehr für Psychotherapie, unter anderem funktioniere daher die Zusammenarbeit mit der

psychosomatischen Abteilung der Klinik so gut. Man müsse aber auf jeden Fall ein Gespür für die Belange der Soldaten haben. Das weiß auch Psychotherapeutin Grewe. „Es kommt nicht immer darauf an, sehr einfühlsam mit den Soldaten zu sprechen. Manchmal ist auch ein

rauerer Ton angebracht: „Manche Situationen muss man einfach akzeptieren, basta.“

Die Klinik liegt am idyllischen Mohnesee. Eine ideale Umgebung, um sich zu kurieren. „Aber kein Paradies“, betont Schubmann. „Hier müssen sie etwas leisten. Nichts fliegt ihnen zu.“ Die Soldaten kommen mit einem Antrag für eine Rehabilitationmaßnahme dorthin und heben sich sehr von den restlichen Patienten ab. „Und es werden immer mehr“, weiß Schubmann. 2000 waren es noch 26, im Jahr

2008 haben 200 Soldaten das Angebot genutzt.

„Wir haben allerdings kaum noch traumatisierte oder depressive Soldaten, aber es kommt immer mal wieder vor, dass wir auch solche Fälle behandeln“, sagt Müller-Holtusen. In einem ersten Gespräch wird geprüft, ob der Soldat psychisch einigermaßen stabil ist. Je nach seiner persönlichen Situation wird ihm daraufhin ein individuelles Programm zusammengestellt. Zum Schluss werden weiterführende Empfehlungen ausgesprochen. „Wir wollen den Soldaten kein Konzept überstülpen und sehen uns daher jeden einzelnen ganz genau an.“ Gruppengespräche, Einzeltherapiestunden, aber auch Cardio- und Aquatraining gehören zum Programm. „Ausdauertraining führt zu einer emotionalen Stabilität“, betont Schubmann. Beim Wassershiatsu werden die Soldaten dagegen sanft im Wasser getragen. „So fühlen sie vielleicht das erste Mal wieder Geborgenheit“, erklärt der Kardiologe. „Und dieses Gefühl ist sehr wichtig, um emotional stabil zu bleiben.“ Nicht alle Soldaten kämen traumatisiert zurück, einige würden die grausamen Erfahrungen ganz gut verkraften. „Es gibt allerdings eine Dunkelziffer der Zeitsoldaten, die traumatisiert aus dem Dienst entlassen werden und dann in der vertragsärztlichen Versorgung landen, ohne dass man ihr Trauma be-

Jeder kennt einen, den es „erwischt“ hat, musste Tote bergen oder hat es erlebt, dass einer „durchgeknallt“ ist.

merkt.“ Ärzte sollten daher nachhaken, wenn sie erfahren, dass der Mann oder die Frau als Soldat im Ausland stationiert war.

Graf macht sich zum nächsten Programmpunkt auf. Nach der Gruppendiskussion steht nun Spinning an. Beiläufig erzählt der junge, athletische Mann, dass er als Fallschirmjäger fit bleiben müsse. Seine Kameraden müssten sich blind auf ihn verlassen können. Er freut sich auf den nächsten Einsatz, hier fühle er sich oft nutzlos. ■

Sunna Gieseke