

Rundschlag

VON PIA ECKSTEIN

Über Nerven und Bienen

An nahezu allen Schienenhaltestellen der Region findet vom 21. Juni bis zum 7. Juli eine Befragung der einsteigenden Fahrgäste statt. Diese erhalten am Bahnsteig eine Postkarte. Darauf Fragen über den Weg zum Bahnhof, den Reisezweck und das Ziel. Angesichts der Tatsache, dass zurzeit die Züge teilweise so überfüllt sind, dass die Zugführer die Fahrt verweigern und die Menschen nach Stunden der Wartezeit unverrichteter Dinge wieder an ihren Ausgangsort zurückkehren, scheint eine solche Befragung recht mutig. Es besteht die Gefahr, dass die Postkarte, anstatt dem Verband Region Stuttgart „Orientierung für eine Verbesserung der Fahrgastinformationen“ zu bieten und als „Grundlage für Planungen rund um Mobilitätsangebote, etwa zu Park-and-Ride, Bike-and-Ride, Fahrradabstellplätzen oder E-Ladestellen“ zu dienen, eher darüber informiert, inwieweit die Nerven der Fahrgäste irripabel gerissen sind.

Die Befragung kann übrigens auch online gemacht werden: Wer online an der Befragung teilnimmt, wird belohnt. Das ist eigentlich ungerecht, denn wer die Postkarte in den Briefkasten wirft, muss schließlich neben dem Hirnschmalz auch noch einige Schritte investieren. Und geht trotzdem leer aus. Die Online-Teilnehmer dagegen kriegen einen Quadratmeter Blühwiese.

Die Befragung des Verbands der Region Stuttgart ist nicht die einzige zurzeit. Der Zensus2022 läuft aktuell auch. Ich persönlich habe inzwischen für ein einziges Haus den Online-Fragebogen fünfmal ausfüllen müssen. Hätte ich dafür jedes Mal einen Quadratmeter Blühwiese bekommen, und ginge es allen anderen Befragten genauso, wären die Wildbienen wahrlich gerettet.



Der Fahrer dieses Wagens und ein weiterer Unfallbeteiligter wurden schwer verletzt und mussten mit Hubschraubern in eine Klinik gebracht werden. Foto: Beytekin

Frontal-Crash: Zwei Menschen schwer verletzt

BMW-Fahrer gerät Richtung Oberberken auf die Gegenseite

Schorndorf.

Auf der Landesstraße zwischen Oberberken und Schorndorf ist es am Dienstagmorgen gegen 8.25 Uhr zu einem schweren Verkehrsunfall gekommen. Nach Angaben der Polizei sind zwei Personen schwer verletzt worden. Ein 22-jähriger BMW-Fahrer hatte die Landesstraße von Schorndorf in Richtung Oberberken befahren. Aus bislang unbekanntem Grund war er dort auf die Gegenfahrbahn geraten. In der Folge stieß der BMW frontal mit einem VW Golf zusammen. Der 45-jährige Fahrer des VW wurde in seinem Unfallwagen eingeklemmt. Die örtliche Feuerwehr musste ihn aus seinem Wagen befreien.

Ein Sprecher der Feuerwehr teilte mit, dass eine große Seitenöffnung geschaffen werden musste, um den eingeklemmten 45-Jährigen aus dem Golf herauszuholen. Die Rettungsaktion dauerte circa 30 Minuten. Beide Autofahrer wurden mit Rettungshubschraubern in Kliniken gebracht. Die Fahrbahn war während der Unfallaufnahme komplett gesperrt. Eine Umleitung wurde eingerichtet.

Der Rettungsdienst war mit zwei Helikoptern, zwei Rettungs- und einem Notarztwagen vor Ort. Die Feuerwehr war mit vier Fahrzeugen und 18 Einsatzkräften im Einsatz. An den Unfallort entstand Sachschaden in Höhe von circa 60 000 Euro. Beide Autos mussten abgeschleppt werden.

Nach Trauma zurück ins normale Leben

Eine Betroffene erzählt, wie sie es nach einem sexuellen Übergriff geschafft hat, ihre Ängste zu besiegen

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
ANNINA BAUR

Rems-Murr.

Vor einigen Jahren hat sich Maria Adlers Leben verändert. Plötzlich hatte sie Angst. Angst vor alltäglichen Dingen, die zuvor selbstverständlich waren. Angst, Auto zu fahren, Angst, Erdnüsse zu essen, Angst, in den Supermarkt zu gehen, um nur einige Beispiele zu nennen. „Die Ängste haben die Kontrolle über mein Leben übernommen“, sagt Maria Adler. Sie möchte ihre Geschichte erzählen. Als Opfer möchte sie aber nicht wahrgenommen werden, weshalb wir ihren Namen geändert haben.

Denn Maria Adler ist keine, die den Kopf in den Sand steckt. „Ich habe immer wieder Hilfe gesucht, aber alles, was ich probiert habe, hat nur vorübergehend geholfen.“ Ein Therapeut habe beispielsweise mit ihr das Autofahren geübt, doch die Ängste kehrten zurück. Nach dem Essen hat sie oft stundenlang in den Spiegel geschaut, ob sich möglicherweise ein Ausschlag als allergische Reaktion bildet. Sie konnte nicht über Brücken gehen, nicht allein S-Bahn fahren, vom Fliegen ganz zu schweigen. Weil das zu ihrem Job gehört, kam bald die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes hinzu. Die Ängste wurden so zahlreich und stark ausgeprägt, dass Maria Adler nicht mehr arbeiten konnte.

Rückblickend ist klar: „Lange habe ich das grundsätzliche Problem nicht erkannt.“ Maria Adler ist Opfer sexualisierter Gewalt geworden. Bis heute sind die Erinnerungen bruchstückhaft. Diese Flashbacks tauchen immer wieder vor ihrem inneren Auge auf. Als würde etwas immer wieder hochkommen, das man gegessen hat, so beschreibt sie es. „Ich weiß noch, was ich anhatte, welche Jahreszeit war.“ Wann genau der Übergriff stattgefunden hat, kann sie nicht sagen, es muss in ihren Zwanzigern passiert sein, nach einem Disco-Besuch. Wer ihr Peiniger war, weiß Maria Adler allerdings genau: ein Verwandter.

Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?

Maria Adler hatte das Erlebte viele Jahre verdrängt. Die Geburt ihrer Tochter hat alles zum Vorschein gebracht. „Es war, als würde ich geschüttelt, ich konnte nicht mehr sitzen, stehen, laufen.“

Alles, was sie beschreibt, ist typisch für eine posttraumatische Belastungsstörung, sagt Martina Ferro, die als Traumafachberaterin bei Pro Familia Waiblingen unter anderem Ansprechpartnerin für Opfer sexualisierter Gewalt im Beratungsangebot „Flügel“ ist. „Trauma bedeutet maximale Unsicherheit. Der Körper reagiert weder mit Kampf noch mit Flucht, sondern mit Erstarrung.“ Für die Betroffenen gehe es nur noch darum, wie sie wieder lebend aus der Situa-



Opfern sexualisierter Gewalt fällt es schwer, Hilfe zu holen und darüber zu sprechen.

Symbolfoto: Archiv Habermann

tion herauskommen. Das Gehirn funktioniert nicht mehr richtig, das Erlebte wird nicht mehr richtig abgespeichert, zurück bleiben Fragmente. Diese tauchen dann wieder auf, wenn erneut eine gefährliche, nicht willentlich steuerbare Situation entsteht.

Diese war in Maria Adlers Fall die Geburt ihres Kindes. Gedanklich zog Maria Adler Verbindungen zur Vergangenheit: „Wie kann ich auf ein kleines Kind aufpassen, wenn ich nicht auf mich aufpassen kann? Wie kann ich meine Tochter schützen?“ Maria Adler hat sich selbst die Schuld gegeben. Sie hätte besser auf sich aufpassen müssen. Weniger Alkohol trinken.

Da sie das Erlebte lange Zeit verdrängt hatte, hat Maria Adler auch nicht darüber gesprochen. „Aber es muss zur Sprache kommen“, erklärt Ferro. Und genau das passiert in den Gesprächen der Sozialpädagogin und Traumafachberaterin mit den Klientinnen. Behutsam. „Den Weg müssen die Klientinnen selbst gehen. Ich bin nur die Begleiterin, die Expeditionsleiterin.“ Ferro aber gibt ihnen die Werkzeuge an die Hand, um schließlich nicht mehr in Situationen zu erstarrten, sondern auf Strategien zuzugrei-

fen, die sie handlungsfähig machen. „Atemtechniken sind eines der wichtigsten Handwerkszeuge“, so Ferro. Durch die Atmung lasse sich das zentrale Nervensystem stimulieren. „Tiefes Ein- und Ausatmen stimuliert den parasympathischen Nerv. Dann kann ich wieder Handlung planen.“

Lernen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben

Auch die Arbeit mit inneren Bildern oder das Erlernen von Distanzierungstechniken sind wichtige Bestandteile der Gespräche. All das hilft, die Achtsamkeit zu schulen, im Hier und Jetzt zu bleiben. Wichtig ist Ferro, den Klientinnen zu erklären, was ein Trauma ist, und ihnen klarzumachen, dass es sich nicht um individuelles Versagen handelt. Vielmehr habe der Körper damals in der gefährlichen Situation richtig reagiert. Problematisch sei, dass der Körper in eigentlich normalen Situationen mit demselben Impuls reagiere. Dieser Kreislauf müsse durchbrochen werden.

Die Gespräche waren hart für Maria Adler: „Oft war ich danach noch zwei Tage durcheinander. Aber ich musste nie etwas tun oder erzählen, was ich nicht wollte.“ Der

Befreiungsschlag war schließlich ein ungeplantes Zusammentreffen mit ihrem Peiniger. Er tauchte eines Tages plötzlich in der Ferienwohnung der Familie auf. Maria Adler hatte den Rückhalt ihrer Schwestern, denen sie vom Übergriff erzählt hatte. Und sie schaffte es, in dieser Situation nicht zu erstarren, sondern auf die in den Gesprächen mit Martina Ferro gelernten Strategien zuzugreifen. So konnte sie handeln und ihm sagen, dass sie ihn nie mehr wiedersehen will. Denn heute weiß Maria Adler, dass sie keine Schuld trifft: „Wenn jemand keinen Tee will, soll man ihm auch keinen einflößen.“ Adler ist heute eine selbstbewusste junge Frau. Sie lacht gerne, arbeitet wieder, kümmert sich um ihre Tochter.

Das alles, sagt sie, verdankt sie Pro Familia. Im Dezember 2020 hatte sie sich an die Beratungsstelle gewandt, konkret an „Flügel“: „Flügel hat mir meine Bewegungsfreiheit zurückgegeben.“ Wenn sie über ihre Erlebnisse spricht, schwitzt sie bis heute, die Hände werden feucht, der Puls beschleunigt sich. Aber Maria Adler hat gelernt, damit zu leben. Die Bilder, sagt sie, verblasen immer mehr. Sie hat ihr normales Leben zurück.

Der Beratungsbedarf steigt

Immer mehr Frauen und Männer suchen Hilfe beim Beratungsangebot „Flügel“ von Pro Familia

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
ANNINA BAUR

Rems-Murr.

Sexuelle Übergriffe in der Kindheit oder Jugend, vom Partner erzwungener Geschlechtsverkehr, Misshandlungen. „Sexualisierte Gewalt nimmt zu“, sagt Agnes Perjesi, Leiterin der Beratungsstelle Pro Familia Waiblingen. Das belegen einerseits die Zahlen des aktuellen Polizeiberichts: 347 Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung registrierte das Polizeipräsidium Aalen im Rems-Murr-Kreis 2021. Das ist ein starker Anstieg im Vergleich zu den Vorjahren (2020: 277, 2019: 240). Andererseits steigt auch die Nachfrage des Beratungsangebots „Flügel“. 199 Beratungen wurden beispielsweise im Jahr 2015 durchgeführt, 2020 waren es 522 und 2021 420. „Flügel“ ist ein Beratungsangebot für Frauen und Männer im Rems-Murr-Kreis, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder waren.

Seit 2010 gibt es das Beratungsangebot, das zunächst über Stiftungsgelder finanziert wurde. Seit 2014 unterstützt der Kreis „Flügel“ finanziell, seit 2019 mit der Finanzierung einer halben Stelle. Die Unterstützung war stets befristet, musste nach drei Jahren wieder neu beantragt werden. „Nun wollen wir noch vor der Sommerpause einen Neuantrag einreichen“, sagt Perjesi. Sie hofft auf eine Entfristung. Das wäre nicht nur wichtig für die Klientinnen und Klienten, die die Beratungen brauchen, sondern auch ein politisches Signal: „Die unbefristete Förderung dieser halben Stelle würde die öffentliche Anerkennung signalisieren, dass



Die Beratungsstelle ist am Alten Postplatz in Waiblingen.

Foto: Büttner

auch Erwachsene ein niedrigschwelliges Hilfsangebot brauchen, und dabei Planungssicherheit für Träger und Beraterinnen und Berater ermöglichen.“

Zusammenarbeit mit anderen Stellen

Das Angebot von Pro Familia richtet sich an Frauen und Männer über 21 Jahren. Jüngere Opfer sexualisierter Gewalt können sich an die Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt des Rems-Murr-Kreises wenden, mit der Pro Familia ebenso zusammenarbeitet wie unter anderem mit dem Projekt „Soforthilfe

nach Vergewaltigungen“ der Rems-Murr-Kliniken Winnenden, den Polizeidienststellen, Ärzten, Krankenhäusern oder Fachberatungsstellen der umliegenden Landkreise.

„Unsere Klientinnen und Klienten haben oft in der Kindheit oder Jugend Übergriffe erlebt“, schildert Perjesi. „Kriminaltechnisch sind diese meist verjährt, doch von den Betroffenen nicht vergessen, sondern nur verdrängt. Diese Menschen funktionieren im Alltag so lange, bis ein auslösendes Ereignis die Erinnerungen in Flashbacks wiederkehren lässt.“ Ein solches auslösen-

des Ereignis kann zum Beispiel sein, dass das eigene Kind in dasselbe Alter kommt, in dem die oder der Betroffene sexuell missbraucht wurde.

Das Besondere an „Flügel“ ist die Anonymität, der geschützte Raum: „Die Gespräche zwischen Beratern und Klienten werden nicht von den Krankenkassen erfasst. Das ist vielen Betroffenen wichtig, weil sie nicht als psychisch krank registriert werden wollen“, erklärt Perjesi. Ob den Betroffenen durch die Beratung geholfen werden kann, hängt von der Schwere der traumatischen Störung ab. „Wöchentliche Sitzungen über zwei Jahre sind bei uns nicht möglich, durchschnittlich haben wir 2021 jeden Klienten siebenmal beraten.“ Bei schweren Fällen empfehlen die Beraterinnen und Berater den Betroffenen andere Stellen, an die sie sich wenden können.

Corona-Pandemie verstärkt Nachfrage

Die Corona-Pandemie hat sich auch auf den Beratungsbedarf ausgewirkt: „Vor allem während des ersten, strengen Lockdowns stieg der Beratungsbedarf pro Klientin oder Klient. Wir vermuten, dass es durch die Einsamkeit und die fehlenden Ablenkungen mehr Zeit und auch mehr Not gab, sich mit sich selbst und seinen Problemen auseinanderzusetzen.“

Nicht zuletzt hätten in der Pandemie psychische Erkrankungen und Depressionen zugenommen. Hinzu komme, dass die Pandemie Gefühle der Machtlosigkeit und Unsicherheit gefördert habe, was gewisse Parallelen zum Gefühl der absoluten Machtlosigkeit über den eigenen Körper bei einem Übergriff auslöse.