

✍ Manuel Inderbitzin

📷 Iris Stutz

Psychologie

Die Angst nach dem Einbruch

Mit welchen psychischen Folgen manche Einbruchopfer kämpfen, weiss der Traumaforscher Professor Andreas Maercker von der Universität Zürich.

Warum leiden Einbruchopfer häufig unter psychischen Folgen?

Andreas Maercker: Ein Einbrecher greift auf krasse Weise in die Privatsphäre seiner Opfer ein. Bei einigen löst das belastende Gefühle aus, die von einer allgemeinen Verunsicherung bis hin zu Angstzuständen oder konkreten Befürchtungen gehen. Dass die Einbrecher wieder kommen, zum Beispiel.

Wie beschreiben die Opfer ihr Leiden?

Sie fühlen einen Schmerz. Etwas ist verloren gegangen; zum Beispiel die Gewissheit, in den eigenen vier Wänden sicher zu sein. Seelischer Schmerz ist in denselben Hirnregionen anzusiedeln wie körperlicher und daher genauso real und schwerwiegend.

Welche konkreten Symptome treten auf?

Viele leiden unter Alpträumen oder schrecken mitten in der Nacht aus dem Schlaf auf. Sie malen sich aus, was gewesen wäre, wenn sie die Einbrecher überrascht hätten. In Extremfällen wollen die Opfer umziehen.

Löst ein Umzug das Problem?

Nein. Die Ängste zügeln meist mit und belasten einen auch im neuen Heim. Wir empfehlen deshalb, die Therapie so auszubauen, dass die Opfer mit ihrer Angst konfrontiert werden und den Ort des Geschehens wieder aufsuchen.

«Seelischer Schmerz ist genauso real wie körperlicher.»

Sind Ihnen weitere Extremfälle bekannt?

Gerade ältere Menschen mit Hör- oder Sehproblemen sind oft so verängstigt, dass sie unter Fehlwahrnehmungen leiden. Sie meinen, die Täter zu hören oder zu sehen. Sie glauben, die Einbrecher seien wieder in der Wohnung gewesen und hätten etwas verändert, obwohl dies nicht der Fall ist. Hin und wieder kommt die Angst hinzu, dass persönliche Dinge gestohlen wurden und eine Erpressung folgen könnte.

Leiden eher Männer oder Frauen?

Beide Geschlechter leiden gleichermassen. Aber Frauen suchen eher psychologische Betreuung als Männer. Ich nenne als Beispiel das Marlboro-Man-Syndrom: Männer denken «Das packe ich allein. Das wirft mich doch nicht aus der Bahn!». Dennoch

Prof. Andreas Maercker



haben sie Alpträume oder sie sind plötzlich schreckhafter als zuvor. Einige trösten sich mit Alkohol und wieder andere neigen zu übertriebener Wachsamkeit und begeben sich auf stundenlange Kontrollgänge.

«Ein Umzug löst das Problem selten.»

Wie wird ihnen geholfen?

In der Therapie geht es darum, herauszufinden, wo die psychischen Belastungen hauptsächlich liegen. Getraut sich ein Opfer nicht mehr in die Wohnung oder in einen bestimmten Raum? Oder stellt es seine bisherigen Interessen plötzlich komplett infrage?

Und dann?

Anschliessend werden diese Hauptursachen therapeutisch bearbeitet. Wichtig ist, dass die Betroffenen akzeptieren, dass solche Dinge auch ihnen passieren. Eine Therapie hilft den Opfern, ihre Ängste zu reduzieren und mit der Realität umzugehen.

Wie sollen Opfer von Einbrüchen reagieren?

Das Schlimmste ist, alles in sich hineinzufressen. Forciertes Vergessen im Stil von «wir reden nicht darüber» klappt nicht. Wichtig ist, offen über den Einbruch zu sprechen, sei es mit Familienmitgliedern, Kollegen, Freunden, mit dem Hausarzt oder einer Opfer-Beratungsstelle.

Professor Andreas Maercker

Professor Andreas Maercker (51) studierte Medizin und Psychologie. Seit 2005 ist er Lehrstuhlinhaber und Fachrichtungsleiter an der Universität Zürich. Er engagiert sich in verschiedenen internationalen Gremien und ist unter anderem Leiter der Arbeitsgruppe «stressbezogene Störungen» der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Andreas Maercker leitet ausserdem das Schwerpunktambulatorium für Traumabehandlung – eine Institution, die allen Menschen offensteht. Das Team des Schwerpunktambulatoriums hilft bei der Wahl einer geeigneten Psychotherapie und führt Gutachten und psychotherapeutische Behandlungen durch. www.psychologie.uzh.ch/trauma