



"Ich schwöre (gelobe) der Bundesrepublik Deutschland treu zu dienen...". So beginnt für unsere Kameradinnen und Kameraden im aktiven Dienstverhältnis ein gegenseitiges Treueverhältnis mit unserem Staat und der Gesellschaft. Sie verlassen sich darauf, dass sie nicht alleine sind, wenn etwas "passiert". Auch endet dieses Treueverhältnis nicht mit der Entlassung aus dem Dienst. Vielmehr regelt der Paragraf 31 des Soldatengesetzes auch die umfangreichen

Pflichten des Bundes nach der Entlassung. In der heutigen Realität aber könnte man glauben, dass der "Staatsbürger in Uniform" zu einem durchlaufenden Posten geworden ist.
Seit 1992, mit Beginn der Auslandseinsätze der Bundeswehr in Somalia, wurden ungefähr 380.000 Dienstposten in den Einsatzkontingenten besetzt. Egal wie die Gesellschaft oder die Politik diese Einsätze und den damit verbundenen Auftrag bezeichnen, für die betroffenen

Geleitwort von Bernhard Drescher

Oberstleutnant a.D. und 2. Vorsitzender des Bundes Deutscher EinsatzVeteranen e.V.

Soldatinnen und Soldaten ist es oft "Krieg", da sie ihr Leben zwischen Beschuss und Sprengstoffanschlägen riskieren. In etwa 8.000 dieser tapferen Soldatinnen und Soldaten mit Einsatzerfahrung werden jedes Jahr wieder in die Zivilgesellschaft entlassen, werden so zum Kriegsheimkehrer oder anders ausgedrückt zum "unsichtbaren Veteranen". Diese Menschen verbindet eines: Sie haben mit schmutzigen Stiefeln und Waffe auf fremden Boden für unsere Gesellschaft gestanden, sie haben besonderes geleistet! In der Öffentlichkeit aber stehen diese Leistungen nur sehr selten im Mittelpunkt der allgemeinen Diskussion. Ausnahmen bilden nur die Leistungen beispielsweise bei Flutkatastrophen vor der eigenen Haustüre. Auch wird unter "Veteran" eher ein Weltkriegsteilnehmer oder ein Oldtimer verstanden. So wird deutlich, dass sich unsere Gesellschaft nicht wirklich mit der neuen, jungen Generation von Kriegsheimkehrern beschäftigt. Dies kann allgemein mit "freundlichem Desinteresse" einer individualisierten Gesellschaft, die in einem "eigenen Frieden" lebt, bezeichnet werden.

Viele bringen durch ihre Erlebnisse positive Erfahrungen mit zurück und tragen weiter als "unsichtbare Veteranen" still und unbemerkt zu unserem gesellschaftlichen Leben bei. Andere aber kommen mit Einsatzbelastungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen oder Traumafolgeerkrankungen nach Hause zu ihren Familien und werden zu großen Teilen später arbeitsunfähig und benötigen langjährige Therapien um sich in unserer Gesellschaft wieder zurecht zu finden. Auch die Gefahr der "moralischen Verwundung" steigt mit der Intensität der Einsätze. Hierbei handelt es sich um die Situation, dass die eigene Sozialisation und das Erlebte in so großem Konflikt stehen, dass das eigene Wertemodell wie "trockenes Brot zerbröselt". Nach offiziellen Angaben des Verteidigungsausschusses kehren etwa 20 Prozent der Einsatzkräfte "einsatzbelastet" in unsere Gesellschaft zurück. Hier beginnen sie ihren "zweiten" Krieg. Den Krieg gegen die Admi-

zur Durchsetzung ihrer Versorgungsrechte und den Krieg um Akzeptanz der eigenen Situation im persönlichen Umfeld. Ein Verfahren zur Anerkennung einer Wehrdienstbeschädigung mit Einsatzhintergrund dauert immer noch rund drei Jahre, manchmal auch länger. Diese Zeit ist ausreichend um den sozialen Abstieg zu vollenden. 2012 erkannte der damalige Verteidigungsminister, Thomas de Maizière diese Problematik. Er sprach erstmals von Veteranen und der Notwendigkeit eines schnellen Konzeptes für Betreuung und Umgang mit Veteranen und kündigte dieses an. Bis heute gibt es jedoch keine Definition des Veteranenbegriffes, kein Konzept der Betreuung sowie keinen Euro für bundeswehrexterne Unterstützung der Betroffenen und ihrer Familien. Mit Blick auf andere europäische Staaten mag man glauben, Deutschland will seine Veteranen nicht. Warum weigert sich die Politik hier schnelle Entscheidungen zu treffen? Es sei der Hinweis erlaubt, dass das Veteranenthema sogar Bestand-

nistration unserer Gesellschaft

teil des derzeit gültigen Koalitionsvertrages ist. Es liegt doch im Verantwortungsbereich der Politik die Gesellschaft aufzuklären und Denen, die Besonderes für ihren Staat und ihre Gesellschaft geleistet haben, den notwendigen Respekt und Rückhalt zu geben. Liegt es an unserer Geschichte, am Geld, am Lobbyismus oder ist es einfach kein Wahlkampfthema? Es wird vergessen, dass es sich um verdiente Staatsbürger handelt, die ihrem Land treu gedient haben. Treu gedient - Treue verdient! Der Bund Deutscher EinsatzVeteranen e.V., welchem ich mit vorsitze, bemüht sich seit mehr als fünf Jahren um die politische Auseinandersetzung mit diesem Thema. Wir versuchen Betreuung, Versorgung und vor allem die Identität der Veteranen in Politik und Gesellschaft zu implementieren.

Als gemeinnützig anerkannte Hilfsorganisation mit ausschließlich ehrenamtlichen Kräften betreuen wir einige hundert belastete Veteranen mit ihren Familien. Wir nehmen eine Aufgabe wahr, die eigentlich gemäß Paragraf 31 Soldatengesetz Aufgabe des Staates ist. Durch mehrere Einsätze selbst betroffen, fühle ich mich dieser Thematik besonders verpflichtet, da ich weiß, dass es schwer – ja manchmal sogar unmöglich ist den Weg in unsere Gesellschaft zurück zu finden.

Ich würde mir wünschen, dass dieser Beitrag eine breite Leserschaft findet, zu angeregten Gesprächen in der Gesellschaft führt und unsere Politiker zum Tätigwerden auffordert.
Unsere "unsichtbaren Veteranen", unsere Kriegsheimkehrer haben es verdient!



Bundeswehr-Patrouille zu Fuß in Kundus

Dienen für eine Gesellschaft, die nicht weiß, was Krieg ist

Seit Ende des Kalten Krieges hat sich die Bundeswehr von einer Verteidigungsarmee zu einer Einsatzarmee gewandelt. Dieser Wandel bringt mit sich, dass seit 1992 in etwa 380.000 Soldaten im Ausland eingesetzt wurden. Somit gibt es auch in Deutschland wieder Veteranen. Schon an diesem Punkt wird es jedoch problematisch. Der Veteranenbegriff ist in Deutschland noch nicht abschließend definiert, man versucht zu unterteilen in aktive und bereits aus der Bundeswehr ausgeschiedene Kriegsheimkehrer. Von Einsatzveteranen spricht man, wen es um bereits ausgeschiedene Soldaten geht, die mindestens 30 Tage im Ausland eingesetzt waren. Unter Einsatzrückkehrern versteht man Soldaten, die nach einer mindestens 30-tägigen Auslandsverwendung nach wie vor im Dienst der Bundeswehr stehen. Vielen Bundesbürgern jedoch ist dieses Konzept der Veteranen fremd, was den Begriff "unsichtbare Veteranen" erklärt. Für das Zusammenleben birgt das ein nicht zu unterschätzendes Konfliktpotential. In der deutschen Gesellschaft, so scheint es, hat jahrzehntelanges Verdrängen dazu geführt, dass die öffentliche Wahrnehmung stark mit der Realität der Kampf-

einsätze divergiert. Nach einem Auslandseinsatz fällt es den Soldaten mitunter schwer, sich wieder an den Alltag in der Heimat zu gewöhnen. Dies liegt auch darin begründet, dass von Seiten der Gesellschaft häufig kein sonderlich großes Verständnis für ihre Probleme aufgebracht wird, ganz einfach deshalb, weil die deutsche Gesellschaft nicht einmal mehr weiß, was Krieg ist. Diesen Konflikt – der für die Einsatzveteranen greifbarer ist, als für die Zivilgesellschaft – zu beleuchten, ist Ziel dieses Beitrages.

"Menschen verlassen das Land und kehren zurück mit Erfahrungen, die auf extreme Weise anders sind als die ihrer zurückgebliebenen Menschen." (Shay 1998: 57) Soldaten machen im Rahmen ihrer Auslandseinsätze Erfahrungen, die für viele in der Heimat unvorstellbar sind. In der deutschen Gesellschaft fehlt weitgehend die Vorstellungskraft für das Elend und die Not, Verwundung und Tod, mit denen die Soldaten im Auslandseinsatz konfrontiert werden. Den Soldaten fällt es schwer. nach ihrer Rückkehr einfach so an ihr altes Leben anzuknüpfen. Die Rückkehrer bewegen sich dabei nicht in einem abgeschlossenen Raum, sondern in einer

sozialen Umgebung, die von den Erfahrungen durch den Einsatz ebenso mitgeprägt wird und umgekehrt mit ihren Reaktionen die Wiedereingliederung beeinflusst. Dabei ist jedoch zu beachten, dass die Einsatzrückkehrer in eine Gesellschaft zurückkommen, in der "ihre Erfahrungen weder auf einen ausgeprägten kulturellen noch politischen Resonanzboden treffen. Schon die Konfrontation mit Sterben, Trauer und Tod macht viele in unserer modernen Gesellschaft sprach- und auch hilflos. Der gewaltsame Tod von Soldaten, oder das Töten des Gegners in fernen Einsatzländern stößt bei uns erst recht auf Befremden." (Seiffert 2016: 131) Dabei ist die Anerkennung des Geleisteten für die Verarbeitung des Erlebten ein entscheidender Faktor. Zeremonielle Anerkennung steht dabei weniger im Vordergrund als die häufig seitens der Veteranen geforderte Offenheit und Transparenz im Hinblick auf ihre Einsatzerfahrungen und den politischen und gesellschaftlichen Rückhalt für ihr Engagement. (vgl. Seiffert 2016: 130) Ein besonderer Aspekt im Konflikt zwischen Kriegsheimkehrern und der Zivilgesellschaft liegt sicherlich auch bei den psychischen Folgen des Ein-

satzes. Wo eine körperliche Verwundung noch für den Außenstehenden erkennbar sein mag, ist dies bei Erkrankungen wie der Posttraumatischen-Belastungsstörung (PTBS) nicht der Fall. Selbst wenn ein Soldat nicht unter PTBS leidet, so erleben dennoch viele Angstzustände und Psychosen in der Anfangszeit nach ihrer Rückkehr. PTBS kann sich jedoch auch erst Monate oder Jahre nach dem Auslandseinsatz einstellen, was für Angehörige, aber auch für die Gesellschaft eine zusätzliche Herausforderung darstellt. Allgemein lässt sich jedoch beobachten, dass sich im Hinblick auf die Nachsorge für Kriegsrückkehrer in den vergangenen Jahren einiges getan hat. So wurde sowohl rechtlich, sozial und medizinisch die Versorgung verbessert, allerdings besteht in allen Bereichen noch Entwicklungspotential. (vgl. Seiffert 2016: 133-135) Gesamtgesellschaftlich betrachtet ist dieser Konflikt vielleicht nicht unbedingt sehr anschaulich. Die Veteranen sind aktuell noch dabei, sich als soziale Gruppe in die Gesellschaft zu integrieren. An welcher Stelle sie am Schluss ihren Platz finden werden, ist momentan noch nicht absehbar. Dies hängt vor allem davon ab, wie die Zivilgesellschaft mit ihren Veteranen umgehen will.

Deshalb soll nun der Konflikt im Speziellen aus der Sicht eines Einsatzveteranen aufgezeigt werden. Da ein Großteil der Leser dieses Beitrages sicherlich keine Einsatzerfahrung vorweisen kann, kann jeder Leser stellvertretend für den Zivilisten stehen, den man an dieser Stelle in einem Interview zu Wort hätte kommen lassen können. So kann jeder Einzelne für sich beantworten, wie er diesen gesellschaftlichen Konflikt wahrnimmt.

Literatur

- Shay, Jonathan (1998):
 Achill in Vietnam. Kampf-trauma und Persönlichkeitsverlust, Hamburg:
 Hamburger Edition
- Seifert, Anja (2016): "Das Problem wieder hier anzukommen" – Einsatzrückkehrer und Gesellschaft, in: Bohnert, Marcel/Schreiber, Björn (Hrsg.): Die unsichtbaren Veteranen. Kriegsheimkehrer in der deutschen Gesellschaft, Berlin: Miles-Verlag, S. 125-138.

"Ich hatte einfach keine Lust mehr mich zu erklären"

Interview mit Christian Papajewski, einem deutschen Veteranen

Christian Papajewski wurde am 20. Dezember 1978 in Marl, Kreis Recklinghausen geboren. Nach seinem Realschulabschluss begann er eine Ausbildung zum technischen Zeichner. Während der Ausbildung absolvierte er sein Fachabitur im Bereich Elektrotechnik. Zunächst war es gar nicht so klar für ihn, zur Bundeswehr zu gehen, da er offen homosexuell lebt. Dennoch entschied er sich dann mit 18 Jahren dazu, freiwilligen Wehrdienst zu leisten, zum einen wegen der finanziellen Anreize, zum anderen aus Abenteuerlust. Aus den 19 Monaten wurden dann 12 Jahre Unteroffizierslaufbahn mit 5 Auslandseinsätzen: 2004 in Kabul, 2006 in Prizren, 2007/08/09 wieder in Afghanistan. Hier einfügen: papajewski.jpg

Nach Dienstzeitende entschied sich Christian Papajewski gegen eine Karriere als Berufssoldat und begann eine Ausbildung zum Justizvollzugsbeamten, die er auch abgeschlossen hat. Im Juni 2014 war das erste Treffen mit dem Bund Deutscher Veteranen. Bei diesem Treffen wurde er von einem Kameraden darauf

hingewiesen, dass er eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) habe. Daraufhin wandte er sich an den psychologischen Dienst der Bundeswehr, der eine akute PTBS diagnostizierte. Nach großem organisatorischem Aufwand begann er im Bundeswehrzentralkrankenhaus Koblenz die Therapie, welche er jedoch nach einem Jahr aus persönlichen Gründen abbrach. Seitdem befindet er sich unter anderem im Bundeswehrkrankenhaus in Hamburg in Behandlung.

Herr Papajewski, was waren Ihre Tätigkeiten während der Auslandseinsätze und wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Ich war als Aufklärer eingesetzt.

Das bedeutet, dass ich zusammen mit einem Kameraden eine Drohne des Typs LUNA (Luftgestützte Unbemannte Nachaufklärungs-Ausstattung) zu bedienen hatte. Zunächst als Luftbildauswerter, später auch als Drohnenbediener. Abwechselnd steuerte ich nun entweder die Kamera oder die Drohne, immer in 12-Stunden-Schichten. Im Einsatz hat man für Gefüh-



le gar keine Zeit, man muss im Einsatz funktionieren: Für den Dienst und für die Kameraden. Die Arbeit ist nicht einfach nach Schichtende zu Ende, sondern man ist ständig eingebunden. Bei meinem Haupttrauma, am 20. Oktober 2008 in Kundus, wurde ich Zeuge eines Attentats bei dem zwei Bundeswehrsoldaten gefallen sind. Von diesem

Ereignis selbst habe ich Erinnerungslücken. Ebenso fehlt mir die Erinnerung von einem anschließenden Psychologenbesuch zusammen mit dem Kameraden, der mit mir die Drohne bedient hatte. Wir bekamen dort einen "TIC Zettel" (TIC steht für Troops In Contact). Auf diesem Zettel wird auch darauf hingewiesen, dass eine PTBS

auftreten kann und der Zettel fungiert darüber hinaus als eine Art Beweis, wenn man sich in Behandlung geben möchte. Aus irgendeinem Grund ging dieser Zettel bei mir jedoch verloren, mit der Zeugenaussage meines Kameraden war dies jedoch kein Problem.

Ganz allgemein muss ich gestehen, das mit den Gefühlen

PTBS

Unter Posttraumatischer Belastungsstörung(PTBS) werden psychische Reaktionen auf außergewöhnliche Bedrohungen, eventuell lebensbedrohliche und/oder katastrophenartige Erlebnisse (Traumata) verstanden. Meist tritt sie zeitlich verzögert innerhalb eines halben Jahrs nach dem Ereignis auf. Auch das Miterleben als Zeuge derartiger Erlebnisse kann eine PTBS auslösen. Erfahrungsgemäß sind die Reaktionen auf "man made trauma" wie Krieg, Folter, Vergewaltigung, Geiselnahme etc. deutlich tiefgreifender als nach Unfällen oder Naturkatastrophen. Man schätzt, dass bei, durch Menschen verursachten Traumata, ca. ein Drittel der Betroffenen eine PTBS entwickeln. Über alle Trauma-Arten gemittelt zeigen lediglich 10% diese Folgestörung.

Ein Monotrauma kann bereits PTBS auslösen. Chronische Traumata oder Multitraumata haben oft ein "Komplexes posttraumatisches Belastungssyndrom" zur Folge (KZ-Syndrom bei Holocaustüberlebenden).

Resilienz

Darunter versteht man die psychische Widerstandsfähigkeit. Das Gegenteil ist Vulnerabilität. Resiliente Menschen haben die Fähigkeit Stress, Krisen und/oder Traumata besser zu bewältigen und durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen diese Krisen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Sie weisen u. a. hohe Selbstwirksamkeit, Gruppengebundenheit

beziehungsweise Netzwerkorientierung, Optimismus, gute Beziehungsfähigkeit und Emotionsregulation auf (sogenannte Resilienz Faktoren). Man geht davon aus, dass bei hoher Resilienz weniger PTBS oder andere psychische Erkrankungen entstehen. Diese Eigenschaften können bis zu einem gewissen Grad trainiert und gestärkt werden.

Risikofaktoren für PTBS

Es sind mehrere Faktoren bekannt die einen Einfluss darauf haben ob eine PTBS entsteht beziehungsweise wie schwer die Ausprägung ist:

- Prätraumatisch
 - * schwierige Kindheit zum Beispiel wenig emotionale Unterstützung durch die Eltern, autoritärer Erziehungsstil, wenig Freunde, psychische Erkrankungen oder Suchterkrankungen der Bezugspersonen, eigene Gewalterfahrungen, sexueller Missbrauch
 - sehr junges oder sehr hohes Alter bei dem Traumaerlebnis
 - * weibliches Geschlecht
 - vorbestehende eigene psychische Erkrankungen
 - eventuell genetisch bedingtes erhöhtes Risiko
 - * Peritraumatisch: der Risikofaktor ist das traumatische Ereignis selbst
 - * besonders grausames und schweres Ereignis
 - * besonders lange Dauer
 - * "man made trauma"
 - * Auftreten von Depersonalisation (nicht man selbst), Derealisation

(Unwirklichkeit) oder Dissoziation (Trennung von Wahrnehmung und Gedächtnis) während des traumatischen Erlebnisses

- Posttraumatisch:
 - * Belastende Lebensereignisse oder weitere Traumata
 - Fehlende soziale Unterstützung
 - Vermeidungsverhalten des Betroffenen

Probleme Traumatisierter mit dem/für das Umfeld

Symptome:

- Flashbacks oder Tagträume
- Nächtliche Alpträume
- Vermeidungsverhalten von Situationen und Aktivitäten
- Vermeidungssymptome Teilnahmslosigkeit und Gleichgültigkeit
- Erinnerungslücken
- Vegetative Übererregtheit wie Schlafstörungen, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsprobleme, körperliche Erkrankungen wie Bluthochdruck, Gastritis, chronische Kopfschmerzen und dadurch entstehende Probleme für das Umfeld

Mangelndes Wissen in der Bevölkerung über die typischen Symptome kann leicht zu Fehlinterpretationen führen. So kann eine PTBS-bedingte emotionale Gleichgültigkeit als abgekühlte Liebe verstanden werden und ernsthafte Beziehungskrisen bis hin zu Scheidungen zur Folge haben. So wurden die "Kriegszitterer" im 1. Weltkrieg als Simulanten

und Drückeberger verschrien, dabei waren sie stark traumatisiert. Erhöhte Reizbarkeit kann am Arbeitsplatz, im Familien- und Freundeskreis zu Konflikten und Zerwürfnissen führen, die dann das Risiko für PTBS weiter erhöhen.

Hilfe durch die Gesellschaft

Durch Verringerung der Risikofaktoren bzw. Verbesserung der Unterstützung der Betroffenen durch dessen gesamtes Umfeld kann das Auftreten von PTBS abgeschwächt oder verhindert werden sowie die Heilung unterstützt werden. Dazu gehört:

- Wiederholte Psychoedukation der Betroffenen und der gesamten Bevölkerung zum Thema Trauma
- Information im Rahmen von Dokumentationen, Spielfilmen, Fachartikel, Romanen....
- Sorgfältige Auswahl der Kandidaten für die Spezialeinheiten bei Polizei, Bundewehr einschließlich Abklärung vorbestehender Risikofaktoren
- Gezielte Vorbereitung auf den Einsatz
- "Nachsorge" nach einem Einsatz
- Notfallseelsorge nach traumatischem Ereignis
- PTBS-Beauftragter
- Kameradenhilfe
- Psychosoziales Netzwerk
- Aufbau von Traumazentren und Angebot sowie sichere Finanzierung spezieller Traumatherapie auch über

Jahre

- Unterstützung und Information der Familie und der Freunde rund um die Uhr "Notfalltelefon"
- Öffentliche Anerkennung der Bereitschaft der Soldaten zu Auslandseinsätzen
- Verständnis und Geduld bei der Reintegration in Vereine, in der Nachbarschaft...

•

Therapie

Die Traumatherapie ist eine sehr junge Teildisziplin der Psychotherapie, bei der auch besondere, für dieses Störungsbild entwickelte Verfahren eingesetzt werden. Es geht darum die ungewollt auftauchenden Erinnerungen besser zu steuern, Ängste, Depressionen, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen zu verringern.

Viele Verfahren arbeiten mit Imaginationsmethoden. Diese sind besonders hilfreich da die traumatischen Erinnerungen zu großen Teilen in Bildern abgespeichert und erinnert werden. (Prolonged Exposure Therapy, Traumascreen Methode, EMDR....). Zusätzlich helfen kreative Verfahren wie Musiktherapie und Kunsttherapie, Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation neben Körperarbeit wie Qi Gong, Feldenkrais, Yoga und Ergotherapie.

Das Ziel für den PTBS-Patienten ist, nach einer Stabilisierungsphase, das traumatische Erlebnis als einen Teil der eigenen Lebensgeschichte zu integrieren, seine volle biopsychosoziale Funktion wieder zu erlangen ebenso wie die Arbeitsfähigkeit.

In der Mehrzahl der Fälle bestehen sehr gute Heilungsaussichten. Bei entsprechender positiver Umgebung ist auch die Rate von Spontanheilungen hoch. Daher ist ein engagierter Einsatz der Gesellschaft aus finanzieller und vor allem aus menschlicher Sicht äußerst sinnvoll.

Dr. med. Eva Zwicknagl Psychotherapie, Traumatherapeutin (zpTn)

bekommt man gar nicht so mit. Das ist vielleicht vergleichbar mit einem Autorennen, bei dem man zwar sieht, dass an der Rennbahn Zuschauer stehen aber bei der enormen Geschwindigkeit sieht man nicht

jeden Einzelnen. Das ist alles sehr surreal, gerade auch bei traumatischen Erlebnissen.

Wie hat es sich angefühlt, als Sie wieder in die deutsche Gesellschaft zurückgekehrt sind? Hat sich etwas verändert im Laufe der Auslandseinsätze?

Was ich mit den Einsätzen im-

mer mehr gemerkt habe – al-

lerdings erst im Rahmen der

Therapie – dass ich mich immer mehr entfremdet habe, besonders im Freundeskreis. Irgendwann waren 95% meines Freundeskreises Einsatzsoldaten. Zivilisten spielten für mich keine Rolle mehr, da ich das Gefühl hatte, die verstehen mich sowieso nicht. Wenn ich denen vom Einsatz erzählte, kamen oft Fragen wie "Warum bist du da überhaupt runter?" oder "Bist ja selbst schuld, was machen wir überhaupt da?". Ich hatte dann einfach keine Lust mehr mich zu erklären. Deshalb fragte ich dann immer zurück, welche Partei den derjenige gewählt habe. Wir haben ja eine Parlamentsarmee die einzige Partei, die sich gegen Auslandseinsätze ausspricht, ist die Linkspartei, die natürlich keiner dieser Menschen gewählt hatte. Ich merkte, wie sehr mich das aufregte, weswegen ich dann meinen Freundeskreis immer mehr minimiert habe. Womit ich ebenfalls nichts anfangen konnte, waren große Willkommenspartys. Wenn ich nach Hause komme, will ich meine Ruhe haben. Meine Eltern, zusammen mit meinem Lebensgefährten haben mich immer vom Flughafen abgeholt. Bei meinem letzten

Einsatz 2009, bei dem ich dann auch die Einsatzmedallie ISAF in Silber bekommen habe, meinten sie mir eine Freude zu machen. Zusammen mit meinem Bruder, meiner Schwester und ihren Familien organisierten sie eine Überraschungsparty. Auf dieser Party fühlte ich mich sehr unwohl, ich wollte lieber nach Hause und meine Ruhe haben um runterzukommen. Die Rückkehr nach Deutschland war eine pure Reizüberflutung. Das fängt schon bei Sachen an, wie einer einfachen Autobahnfahrt. In Afghanistan kann man vielleicht mal 40 oder 50 km/h fahren, das ist dann hier einfach zu schnell. Generell wollte ich nach meinen Einsätzen einfach Ruhe haben und erstmal ankommen.

Wie haben Sie sich im Laufe der Einsätze, vor allem in Hinblick auf dem Umgang mit Mitmenschen und der Gesellschaft, verändert?

Grundsätzlich ist mir im Laufe der Zeit aufgefallen, dass ich in Folge meiner Einsätze immer mehr eine Abneigung gegen Menschenmengen entwickelt habe. Beispielsweise war ich lange Jahre Besitzer einer Dauerkarte für Bundesligaspiele des FC Schalke 04. Nach meinen Einsätzen bemerkte ich, wie ich bereits auf der Fahrt zum Stadion starke Schweißausbrüche hatte und mich fühlte wie ein "Atomreaktor". Auch auf das starke

Verkehrsaufkommen reagierte ich plötzlich unverhältnismäßig aggressiv. So wurden solche Ausflüge für mich unglaublich anstrengend. Oft musste ich nach der Ankunft zu Hause erst einmal duschen und danach mehrere Stunden schlafen, da diese Erlebnisse für mich so aufreibend waren. So erging es mir bei jedem Spiel, sodass ich sie irgendwann nicht mehr besuchte. Die Vermutung, dass ich an PTBS leiden könnte, kam mir zu diesem Zeitpunkt trotz spezieller Schulungen der Bundeswehr vor den Auslandseinsätzen, bei welche auf die Indikatoren einer PTBS-Erkrankung hingewiesen wurde, nicht. Ich hatte keinerlei selbstdiagnostische Gedanken, die mich auf diese Spur hätten bringen können.

Des Weiteren habe ich im Zuge meiner Einsätze auch die Lust verloren, mit Kameraden in der Heimat beispielsweise eine Diskothek zu besuchen. Ich entwickelte einfach eine Abneigung gegen Menschenmengen. Jedoch passierte all Dies unbewusst. Ich machte mir keine größeren Gedanken darüber, warum das nun so sein könnte. Zudem habe ich bei mir festgestellt, dass ich Situationen suche, in denen sich mein Adrenalinspiegel erhöht. So fahre ich seit meinen Einsätzen zum Beispiel sehr gerne sehr schnell Auto, um dieses Gefühl von Adrenalin, welches einem im Ein-

satz ständig begleitet, wieder zu spüren. Ich vermisse das Gefühl dieser permanenten Daueranspannung, welches man im Einsatz hat. Ich würde deshalb auch ohne zu zögern sofort wieder in den Einsatz gehen, obwohl meine Therapeuten mir davon dringlich abraten und es ziemlich schlecht aussieht, dass ich jemals wieder in einen Auslandseinsatz gehen kann. Da kam mir auch das ein oder andere Mal schon die Idee zu einem privaten Sicherheitsunternehmen zu gehen, um wieder in den Einsatz zu können und dieses Gefühl wieder zu verspüren. Das Vermissen des Gefühls eines erhöhten Adrenalinspiegels ist sehr stark. Auch das schnelle Fahren genügt mir schon nicht mehr. Deshalb entwickeln sich bei mir auch Aggressionen gegenüber Anderen. Neulich war ich beispielsweise bei McDonald's. Dort hat sich eine Gruppe von jungen Erwachsenen danebenbenommen. In diesem Moment bin ich dann einfach "hochgegangen" und gegen Diese vorgegangen. Dabei dachte ich mir, wenigstens spüre ich wieder etwas, zumindest ein wenig Adrenalin.

Was ist Ihr größtes Problem mit der Gesellschaft? Was ist Ihr größtes Problem mit sich selbst? Und was tun Sie dagegen?

Mein größtes Problem mit der Gesellschaft ist das Desinteresse. Uns in Deutschland geht es sehr, sehr gut. Deshalb glaube ich, dass uns hier ein wenig die Demut fehlt. Gerade im Hinblick auf Europa, dass sich u.a. aufgrund der Flüchtlingskrise ein wenig im Umbruch befindet, habe ich das Gefühl, dass wir in Deutschland, aber auch in Europa, die Wertschätzung für den Frieden verloren haben. Daher kommt meiner Meinung nach auch das Desinteresse für unsere Soldaten, die ja mit ihrem Einsatz für den Frieden und unsere Werte einstehen. Gerade auch in Hinblick auf Missionen wie die "Mission Atalanta", welche die Seewege sichert und somit auch ein Stück unseres Wohlstands. Darüber sind sich viele Menschen in Deutschland nicht im Klaren. Es kommt von Seiten der Gesellschaft in Bezug auf Einsätze häufig nur die Frage "wofür?", ohne sich darüber bewusst zu sein, welch weitreichenden Einfluss solche Einsätze haben.

Mein größtes Problem mit mir selbst ist, dass meine komplette Gefühlswelt kaputt ist. Ich kann viele Gefühle nicht mehr einordnen. Teilweise bin ich total stumpf, vor allem auch anderen Menschen gegenüber. Daraus entstehen sehr viele Probleme mit meiner sozialen Umwelt, da Diese mich aufgrund meiner Art häufig nicht einschätzen kann. So mache ich beispielsweise Späße, die andere verletzen. Ich

selbst bemerke das aber nicht. Viele Leute brechen den Kontakt zu mir ab, weil ich wohl sehr, sehr schwierig bin. Sie nehmen mich oft als stumpf und verletzend war, besonders wegen meines Humors.

Ich möchte jedoch niemanden verletzen und bemerke meine Fehler häufig nicht.

Darüber hinaus habe ich Probleme damit, dass ich häufig von meinen Emotionen überrumpelt werde. Diese sind dann für mich schwer einzuordnen und wechseln zwischen den Extremen. D.h. ich fange von einem Moment auf den anderen an zu weinen und das schlägt dann häufig um in Aggression. Diese Momente sind so extrem, dass ich mich selbst nicht mehr verstehe. Das ist für mich ganz, ganz schlimm.

Wie beurteilen Sie den Stand der Veteranen in der Gesellschaft allgemein?

Ich empfinde das Desinteresse als nicht richtig. Meiner Meinung nach liegt das Problem darin, dass viele mit dem Begriff "Veteran" lediglich die Veteranen des 2. Weltkriegs assoziieren. Jedoch waren seitdem mittlerweile über 300.000 Bundeswehrsoldaten im Auslandseinsatz. Somit haben wir eine neue Kultur von Veteranen. Trotzdem bleibt das Veteranenthema und Auslandseinsätze der Bundeswehr ein unlieb-

Kosovo ist dabei etwas auszunehmen, da dort ein Genozid stattfand, weshalb der Einsatz in der Bevölkerung zu großen Teilen auf Verständnis stieß. Hingegen ist es mein Eindruck, dass vielen Menschen gegen den Afghanistan-Einsatz waren. Das tut dann auch irgendwie weh. Denn ich möchte diesen Einsatz nicht als sinnlos beziehungsweise schlecht einordnen. Weil wenn dieser Einsatz wirklich vergebens war, dann sind die über 50 gefallenen Kameraden in Afghanistan umsonst gestorben. Das möchte ich einfach nicht so sehen. Ich denke schon, und wenn es auch wirklich mühsam war, dass wir dort etwas verändert haben. Beispielsweise gehen dort mittlerweile wieder Mädchen zur Schule. So etwas hätte es unter der Taliban-Herrschaft nicht gegeben. Man kann es natürlich nicht mit europäischen Maßstäben vergleichen, aber ich glaube das sich in diesem Land doch etwas verändert hat und das muss man einfach anerkennen. Jetzt nicht in Form eines "oh danke Deutschland", denn der Einsatz war ja multinational. Aber im Vergleich zu anderen Ländern findet in Deutschland schon wenig Anerkennendes statt. Beispielsweise die Niederländer haben jeden Juni ihren Veteranentag. Außerdem gibt es dort auch ganz andere Fördergelder seitens

sames Thema. Der Einsatz im

der Regierung. Des Weiteren gibt es dort auch ein Veteranen-institut, welches z.B. Paraden organisiert. In dieser Hinsicht ist Deutschland, bestimmt auch bedingt durch seine Vergangenheit, noch meilenweit im Hintertreffen.

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft für Veteranen?

Ich wünsche mir, dass wir als Menschen anerkannt werden. Als Menschen, die keine "Roboter" sind die in einen Einsatz gehen. Sondern Menschen mit Familie, egal ob mit oder ohne Kinder, die ihre Arbeit wirklich gerne machen und auch mit gewissen Idealen. Als Menschen die etwas Gutes vollbringen wollen. Diese Wahrnehmung würde ich mir für Veteranen wünschen. Und nicht die teilweise vorzufindende Wahrnehmung von Veteranen als "mordlustige Rambos". Das sind wir nämlich nicht. Keiner geht in einen Einsatz um Menschen umzubringen. Seien es Taliban oder sonst wer. Wenn es vorkommt, dann aus reinen Verteidigungsgründen. Die Anerkennung der Veteranen als Menschen die etwas Positives bewegen wollen ist mein Wunsch. Dieses Bild sollte in den Köpfen der Leute ankommen.