

Angzustände nach Einbruch: Klingen sie wieder ab?

23.11.2013 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

lic. phil. Reinhard Felix-Lustenberger, Psychologe FSP

Erschienen in der NLZ und ihren Regionalausgaben

Frage

Während einer Ferienabwesenheit wurde bei mir (55, w., alleinstehend) eingebrochen. Mehr als der Verlust der gestohlenen Dinge macht mir die Verletzung meiner Intimsphäre zu schaffen: Ich leide seither unter Angstattacken und Schlaflosigkeit. Auch habe ich Angst davor, wieder zu verreisen, weil ich einen neuen Einbruch befürchte. Ist das normal? Klingt das mit der Zeit ab? Soll ich die Wohnung wechseln – was mir allerdings sehr schwer fallen würde, weil ich schon einige Jahre hier wohne und mich hier eingebettet fühle.

Antwort

Die Erfahrung eines Einbruchs ist ein aufwühlendes und ärgerliches Erlebnis. Wie Sie selber beschreiben, ist der materielle Schaden oft das kleinere Übel als das verlorene Sicherheitsgefühl, die Verletzung der Privatsphäre sowie die Angst vor Wiederholung. Sie sollten aber trotz der Verunsicherung weder das Geschehene persönlich nehmen noch sich die Schuld dafür zuschreiben. Mit dem Einbruch waren nicht Sie als Person gemeint. Einbrecher dringen da ein, wo sie meinen, am leichtesten und schnellsten hinein und wieder heraus zu kommen, am wenigsten entdeckt zu werden oder die grösstmögliche Beute zu machen.

Angzustände klingen ab

Sie leiden seit dem Einbruch unter Angst und Schlaflosigkeit. Damit sind Sie nicht alleine: Gemäss einer Studie des Kriminologen Günther Deegener treten bei 70 Prozent der Opfer von Einbrüchen Angstattacken auf, 63 Prozent reagieren mit Schlaflosigkeit und je 50 Prozent mit Kopfschmerzen sowie Magen-Darm-Beschwerden. Die von Ihnen beschriebenen (Stress-)Reaktionen sind zwar unangenehm, jedoch normal und sollten nicht weiter zu Besorgnis Anlass geben. Ein weiteres Resultat der Studie sollte auch Ihnen Hoffnung geben: Erstaunlich selten wird der Schock nach einem Einbruch zu einer chronischen Belastung. Der Mehrheit der Betroffenen gelingt es, innerhalb dreier Monate mit den widrigen Umständen wieder zurechtzukommen, sich anzupassen und gut weiterzuleben. Insbesondere Betroffene mit einem intakten Freundesoder Familienkreis, mit dem sie Gespräche und Kontakt pflegen, haben gute Chancen, eine solche Krise ohne professionelle Hilfe zu bewältigen. Klingt der Schockzustand jedoch auch nach längerer Zeit nicht ab, ist der Beizug professioneller Beratung angezeigt.

Wohnungswechsel vermeiden

Ein Wohnungswechsel würde meiner Meinung nach Ihre Ängste unnötig nähren und/oder

aufrechterhalten, zumal Sie sich in der Nachbarschaft gut aufgehoben fühlen. Diese Aufmerksamkeit und Nachbarschaftshilfe sowie das dadurch vielleicht mögliche Beaufsichtigen der Wohnung könnten Ihnen ermöglichen, ein gewisses Mass an Sicherheitsgefühl zurückzugewinnen und auch inskünftig wieder unbeschwert in die Ferien zu fahren. Zur Erhöhung des Sicherheitsgefühls sollten Sie Schwachstellen Ihrer Wohnung ausbessern und auf Hinweise verzichten, die Ihre Abwesenheit verraten könnten (Information auf Telefonbeantworter, überquellender Briefkasten...) sowie mittels Zeitschaltuhren am Licht Anwesenheit simulieren. Die Sicherheitsberatungs-Dienste der Polizei beraten diesbezüglich gerne weiter. Doch trotz all dieser Massnahmen wird es absolute Sicherheit nie geben, selbst wenn Sie Ihren Wohnbereich in einen «Hochsicherheitstrakt» verwandeln würden.