

«Den Schmerz trug ich allein»

Kathia Vonlanthen, 42, hatte eine Traumastörung

Seit vier Jahren hüte ich den Sommer über Schwarznassensche. Zuvor waren es drei Jahre lang Ziegen. Insgesamt war ich also sieben Saisons auf der Alp. Ich mag die Abgeschlossenheit und das Zusammenleben mit den Tieren. Wenn mich am Morgen ein Murmeli begrüsst, ist das magisch. Die Tiere urteilen nie über mich. Das ist heilsam. Ich habe Narben an Armen und Beinen, weil ich mich früher selbst verletzte.

Menschen können grausam sein. In der Schule erlitt ich jahrelang Mobbing. Als ich 17 war, vergewaltigte mich in den Familienferien ein Tauchlehrer. Ich konnte mit niemandem darüber reden, Scham und Schuldgefühle waren zu gross. Den Schmerz trug ich allein und schluckte alles hinunter. Ich verdrängte die Vergewaltigung, als hätte sie nie stattgefunden. Nach der Matura machte ich ein Studium und verliebte mich in einen Mann, mit dem ich die Zukunft plante.

Alles lief in geregelten Bahnen, bis es zu Aussetzern kam. Aus dem Nichts hatte ich Krämpfe und zuckte wie bei einem epileptischen Anfall. Ich verlor das Bewusstsein und wachte danach im Spital auf. Die Ärzte fanden lange keine Ursache. Heute weiss ich, dass es dissoziative Anfälle waren. Sie entstanden durch plötzliche Erinnerungen, die mich das Geschehene körperlich erneut erfahren liessen.



«Trotz all den Schicksalsschlägen bin ich heute glücklich»

PINOCCHINO

Hinzu kam eine extreme innere Anspannung. Ich weiss nicht, wie ich auf die Idee kam, mich mit dem Messer zu schneiden. Davon hatte ich zuvor nie gehört. Aber ich merkte, wie der Druck nachliess, sobald das Blut floss. Ich verletzte mich auch mit Gegenständen wie Scheren und Bleistiften, die ich mir in den Bauch stiess. Ich musste oft zum Nähen in die Notfallstation. Doch all das tat viel weniger weh als die Wunde in meiner Seele. Ärzte stellten zuerst die Diagnose

Borderlinesyndrom. Doch später zeigte sich, dass ich an einer komplexen Traumafolgestörung leide.

Meine Beziehung zerbrach, und ich musste die Ausbildung aufgeben. Jahrelang war ich immer wieder in der Klinik, später in einem Heim. Doch helfen konnten mir die Ärzte nicht. Sie stopften mich mit Medikamenten voll und wollten mir das Schneiden verbieten, fixierten mich tagelang in einem Bett. Für die Psychiater galt ich als hoffnungsloser Fall.

Doch mit 30 machte ich einen Medikamentenentzug und erhielt eine Therapie. So lernte ich, mit der Anspannung und den inneren Bildern umzugehen. Heute nehme ich keine Medikamente mehr und schneide mich nicht mehr. Ich schule Fachleute im Umgang mit Betroffenen. Mit der Vergangenheit bin ich im Reinen. Mehr noch: Ich liebe das Leben und spüre viel Dankbarkeit. Trotz all den Schicksalsschlägen bin ich glücklich.

Aufgezeichnet: Sarah Schaub

Traumastörung: Folge chronischer Gewalt

Schwere und lang anhaltende Gewalt und Missbrauch können zu schweren Traumatisierungen führen, der komplexen Traumafolgestörung. Betroffene erleben extreme Stimmungsschwankungen und Spannungen, die oft in Selbstverletzungen münden. Sie haben Flashbacks und häufig ein negatives Selbstbild. Die Traumatherapie ist langwierig und zielt etwa darauf, Emotionen besser steuern zu können. Wichtig ist, die Auslöser zu verstehen und andere Verhaltensmuster zu finden. Auch Antidepressiva können helfen.

• **Hilfe und Infos:** 147.ch, Pro Mente Sana, Tel. 0848 800 858, Selbsthilfeschweiz.ch