



Valentinstag Wie Jayden durch seine Geburt zum „Wunderkind“ wurde *Seite 25*

Panik vor dem nächsten Regen

Am 14. Juli kam die Flut: Betroffene leiden unter psychischen Folgen

VON UTA BÖKER, DORIS RICHTER UND THOMAS RAUSCH

Rhein-Berg. Erst vor ein paar Tagen war es wieder so weit. Stefan Müller schreckt im Schlaf auf. Draußen regnet es, die Tropfen prasseln gegen das Fenster. Sofort hat er die Bilder vor Augen, wie er fast auf der Treppe vom Souterrain hoch ins Erdgeschoss ertrunken wäre – an jenem furchtbaren Abend, am 14. Juli 2021, als die Flut das Zuhause der Familie an der Odenthaler Straße in Bergisch Gladbach zerstörte. Es ging alles ganz schnell. „Das Wasser drückte gegen die Tür. Beinahe wäre ich nicht mehr raus gekommen.“

Die Wassermassen haben Stefan Müller und seiner Lebensge-

ein Lichtblick“, sagt Marianne Kappes. Zu dritt mit dem 18-jährigen Sohn lebt die Familie auf engstem Raum in einer Zweizimmerwohnung im nicht zerstörten Hausteil. „Ob es jemals wieder so wird, wie es mal war?“ Eine Frage, die die Sorge der Familie ausdrückt, ob sie ihrer Heimat je wieder vertrauen kann.

Das tiefe Seufzen ist deutlich zu hören. „All die Ereignisse, die mit der Flutkatastrophe zusammenhängen, verlangen uns eine unglaublich emotionale und physische Kraft ab“, fasst Brian Müschenborn aus Rösrath-Hoffnungsthal seine Gefühle zusammen. Gemeinsam mit seiner Familie, Ehemann und zwei Söhne, zehn und sieben Jahre alt, wohnt er in der Leimbach-Siedlung. Das „depressive Regenwetter“ schlage ihm nicht nur auf das Gemüt. Es mache Angst – denn dann steigt der Pegel der Sülz.

„Wenn wir das mitbekommen, fragen wir uns sofort: Passiert das jetzt wieder was?“, erzählt der 51-Jährige. „Man lebt mit dem Gefühl einer dauerhaften Bedrohung.“ Jeder verarbeite die Geschehnisse anders. Und das sei zum Teil intensiv zu erleben, da die Familie im offen gestalteten oberen Geschoss des Hauses seit Juli viel enger zusammenwohnen muss. „Das heißt, wohnen, arbeiten, lernen und schlafen in einem Raum. Das Souterrain des Hauses ist auf 1,90 Meter Höhe geflutet worden und erst im April wieder bewohnbar“, schildert Müschenborn, der 2019 SPD-Bürgermeisterkandidat war und 2020 die Wählervereinigung ZLR mitgründet hat, die Lebensumstände. Ob Eltern oder Kinder, alle würden schlechter schlafen als früher.

Spielzeug, Kuschtierchen, Lieblingsjacke, Bilder, Fotos – viele persönliche Dinge sind einfach weg. „Das macht unserem älteren Sohn sehr viel aus. Er vermisst seine Sachen“, erzählt Müschenborn. Welche Auswirkungen die Erlebnisse langfristig auf die Kinder haben, können die El-



Wenige Schritte von der Sülz entfernt wohnt Petra Lasar mit ihrem Ehemann Ekkehard Zimmermann im Rösrather Ortsteil Leimbach. Bei jedem Starkregen beobachtet sie ängstlich den Fluss.



Im Souterrain des Familienhauses von Brian Müschenborn stieg das Wasser bis zur Decke der Kinderzimmer. Fotos: Arlinghaus

tern nicht absehen. Mit der Sanierung des Souterrains sei die Fenstersicherung verändert worden. „Wir haben die Querstangen abgebaut, damit wir bei erneutem Hochwasser durch die Fenster rauskommen“, erklärt der Rösrather. Das gebe auch den beiden Jungen ein besseres Gefühl, wenn sie ab dem Frühjahr dort wieder ihre eigenen Zimmer haben.

Mit einer erneuten Überschwemmung in Sülznähe rechnet Petra Lasar, die mit ihrem

sondere dann, wenn sie bei einer solchen Witterung das Haus ein paar Tage allein lassen müssten.

Das Ehepaar wohnt wenige Schritte von der Sülz entfernt. „Unser Grundstück hört da auf, wo die Sülz anfängt“, sagt Lasar. Bei der Flut wurde das Erdgeschoss des Hauses überschwemmt – Wohnraum, Büro, Garage und Werkstatt. Dokumente der 45-jährigen beruflichen Erfolgsgeschichte seien zerstört: Fotos, Dias und Presseberichte. „Das tat weh“, sagt Lasar. „Wir sind alle cool geblieben. Im Nachhinein merke ich aber, dass mich das psychisch ganz schön mitgenommen hat.“

Mit der Sanierung ihres Hauses fangen Lasar und Zimmermann erst jetzt „so richtig“ an. Die Diskussion über Vorsorge verfolgen sie intensiv. Lasar hat den Eindruck, „dass viel gelabert und wenig gehandelt wird“. Nur „den Kopf schütteln“ kann sie über die Stadt Overath und ihre Pläne, in Unterauel, das im Juli massiv überschwemmt war, Gewerbe anzusiedeln.

GLOSSE

Die Farbe Lila

Jetzt habe ich mich an den grauen Winter gewöhnt. Aber es wird sich ändern, habe ich für mich gerade beschlossen. Das Grau ist bald Vergangenheit, und es kommt Lila! Jawohl! Beim Bummel vorbei an den vielen Boutiquen in Bensberg ist das nicht zu übersehen. Die Modefarbe des Frühlings ist eine Mischung aus Lila und Violett, die Farbtöne variieren da leicht, „Very Pery“ haben die Modemacher den Ton genannt. Das Lila trägt sich zu allem

BERGAUF, BERGAB

gut, zu Hosen, Blusen, Schals und Mänteln, und Frauen gehen bald im „kleinen Lilanen“ zu festlichen Anlässen. Bei Männern reicht vielleicht ein Lila-Hemd oder eine Lila-Krawatte. Da passt es gut, dass die Wetterfrösche schon für den März früh Sommerliche 25 Grad versprechen. Blauer Himmel, goldene Sonne, lila Mode: Ab März wird alles bunt angestrichen.

CLAUS BOELEN-THEILE

Sprechstunde für Probleme nach der Flut

Rösrath. Eine Sprechstunde für Hochwasser-Betroffene bietet das Diakonische Werk seit Februar an – jeden Montag im Baumhofhaus der Evangelischen Gemeinde, Volberg 4. Das Angebot wird finanziert aus Spenden der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe sowie der Diakonie-Katastrophenhilfe. Ansprechpartnerin ist Sozialarbeiterin Andrea Schnackertz. Der Gesprächsbedarf sei „sehr hoch“, sagt sie über ihre ersten Erfahrungen. Schnackertz steht allen Flut-Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite, unabhängig von Religion, Alter und Herkunft. Sie hat ein Ohr für Sorgen und Nöte, hilft aber auch bei Anträgen zur Hochwasserhilfe, beim Ausfüllen von Formularen. Auch Hausbesuche sind möglich. (tr)

Terminvereinbarung per E-Mail oder unter (0163) 711 75 93. andrea.schnackertz@diakonie-koeln.de

„Die Flut war ein traumatisches Ereignis, das nachwirkt“

Chefarzt der Klinik für Psychiatrie über sogenannte Triggerfaktoren und Strategien gegen den emotionalen Stress

Drei Fragen an Dr. Fritz-Georg Lehnhardt, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach:



Dr. Fritz-Georg Lehnhardt

Gerade erst der Flut entkommen, und jetzt regnet es ständig. Viele Betroffene sagen: Ich kriege Panik. Was spielt sich im Kopf derzeit ab?

Die Flutkatastrophe im Juli letzten Jahres hat bei sich bei uns allen tief in das Gedächtnis eingepreßt. Bei den unmittelbar von der Situation betroffenen Menschen haben die Ereignisse si-

cherlich noch deutlichere Spuren hinterlassen. Die Konfrontation mit drohender Lebensgefahr, die Nachrichten über die Todesopfer oder auch nur der Anblick dieser massiven Schäden in seinem unmittelbaren Lebensumfeld kann als ein traumatisches Ereignis bezeichnet werden. Erneute Unwetterereignisse, auch in viel schwä-

cherer Ausprägung, können nach einer Traumatisierung dazu führen, dass damit verbundene Ängste wieder auftauchen und belastende Erinnerungen nochmal emotional intensiv durchlebt werden.

Die Bilder der dunklen Wolken, die Geräusche der trommelnden Tropfen... Wie wirkt das auf die Psyche?

Eine ganz typische psychische Folgeerscheinung von Traumata sind emotionale Reaktivierungen, die bereits ausgelöst werden können, wenn auch nur ein-

zelne Begebenheiten aus der damaligen Situation wahrgenommen werden. Diese werden daher auch als „Triggerfaktoren“ bezeichnet. Und hier können Geräusche, wie sie bei Starkregen auftreten, dieses nochmalige Durchleben von Ängsten in Verbindung mit bildhaften Erinnerungen auslösen.

Gibt es Strategien, wie man mit diesen Ängsten fertig werden kann?

Der Fokus auf eine gesunde Lebensführung, die bewusste Reduktion von Stresserleben und

das Einholen von Informationen aus seriösen Quellen sind einfache Maßnahmen, die eigenen psychischen Schutzmechanismen zu fördern. Ein psychotherapeutischer Ansatz besteht darin, Ängste zunächst als eine menschliche Grundemotion zu akzeptieren, die im gesunden Anteil hilft, Vorsicht, Zurückhaltung und Wachsamkeit zu fördern. Davon getrennt betrachtet werden sollten aber die ungesunden Anteile der Angst, z.B. das irrationale Überschätzen des tatsächlich bestehenden Risikos. Das ist vor allen Dingen

wichtig, wenn diese Ängste zu einem Vermeidungsverhalten führen – „wenn es regnet, verlasse ich meine Wohnung nicht mehr“. Wenn es nicht gelingt, aus eigener Kraft heraus, diese Ängste zu bewältigen, sollte professionelle psychotherapeutische Hilfe aufgesucht werden. Das EVK bietet eine psychiatrische Institutsambulanz, an die sich Betroffene in einem ersten Schritt wenden können, zu erreichen unter (02202) 122-3121.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE BIRGIT ECKES