

## „REFLEXARTIG UMZIEHEN IST NICHT DIE LÖSUNG“

Eva-Maria Popp (58) weiß, wie traumatisierend Einbrüche für die Betroffenen sind – und wie diese zurück ins Leben finden



**EXPERTIN** Diplom-  
Pädagogin und Coach  
Eva-Maria Popp

### **IN Was macht ein Einbruch mit dem Opfer?**

Ein Einbruch ist das Eindringen in die tiefste Intimsphäre. Jeder Mensch hat Schutzzonen, und das eigene Zuhause ist solch eine Zone, in der man sich wohl und behütet fühlt. Wenn sich da jemand unerlaubt Zutritt verschafft, geht etwas kaputt im Bewohner. Da wurde derart an den Grundfesten gerüttelt, dass die anschließende Angst und das Gefühl der Unsicherheit lange anhalten können. Auch ein Gefühl von Beschmutztsein geht oft damit einher.

### **IN Betroffene ziehen nach einem Einbruch häufig um – ist das denn die ultimative Lösung?**

Reflexartig umzuziehen, ohne sich mit dem Vorfall richtig auseinandergesetzt zu haben, bringt nur sehr bedingt etwas.

### **IN Was raten Sie?**

Auf jeden Fall über die eigenen Gefühle sprechen, mit Freunden oder jemandem vom Fach: Professionelle Hilfe bietet etwa der Weiße Ring an. Sich aber auch mit dem Haus auseinandersetzen, dort aktiv werden: es gründlich säubern, umräumen, dekorieren, gegebenenfalls auch besser sichern – zum Beispiel mithilfe eines nahestehenden Menschen. Man sollte aber unbedingt auch viel selbst Hand anlegen. Das hat etwas Konfrontatives und damit Heilendes. Nach einer richtigen mentalen Auseinandersetzung kann man aber natürlich auch umziehen, wenn sich das richtig anfühlt.