



**Marion Sonnenmoser**

# **Einbruch in die Seele**

**Wie Sie mit einem Wohnungseinbruch fertig werden  
- ein Selbsthilfebuch**



## Einbruch in die Seele

1. [Titel](#)
2. [Vorwort](#)
3. [Wissenswertes über Einbrüche und Einbrecher](#)
4. [Psychologische Auswirkungen von Einbrüchen](#)
5. [So helfen Sie sich selbst nach einem Einbruch](#)
6. [So helfen Sie anderen nach einem Einbruch](#)
7. [Für den Notfall](#)
8. [Literatur](#)
9. [Weitere Bücher und Websites](#)

**Marion Sonnenmoser**

# **Einbruch in die Seele**

**Wie Sie mit einem Wohnungseinbruch fertig werden**

**- ein Selbsthilfebuch**

# Impressum

Copyright © 2015 Marion Sonnenmoser

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-746701-91-2

Dr. Marion Sonnenmoser

Rosenstr. 12, 71696 Möglingen

Internet: [einbruch-in-die-seele-jimdo.com](http://einbruch-in-die-seele-jimdo.com)

# Vorwort

Einbrüche sind zu einem großen Problem in unserer Gesellschaft geworden. In nur wenigen Jahren ist die Zahl der Einbrüche sprunghaft gestiegen. Wie aktuelle Statistiken zeigen, setzt sich dieser Trend unvermindert fort.

Bei vielen Einbrüchen ist der Gewinn für den Einbrecher oft gering, ganz im Gegensatz zum Schaden, den er anrichtet. Im Hinblick auf den Schaden wird zwischen finanziellem und psychologischem Schaden unterschieden, wobei der psychologische oft größer ist und weitreichendere Folgen hat als der finanzielle.

Der psychologische Schaden besteht darin, dass viele Einbruchopfer Ängste entwickeln, sich nicht mehr sicher fühlen und ihr Vertrauen in ihre Mitmenschen verlieren. Sie müssen es ertragen, dass jemand in ihre Privatsphäre eingedrungen ist und ihre Sachen durchwühlt, demoliert und gestohlen hat. Manche Betroffenen fühlen sich auch schuldig, weil sie die Einbruchgefahr zu wenig ernst genommen und sich nicht ausreichend geschützt haben. Hinzu kommt, dass der Einbrecher wichtige und wertvolle Gegenstände entwendet hat, wie z.B. Geld, Schmuck, technische Geräte und andere Wertgegenstände. Das bedeutet nicht nur einen finanziellen Verlust, sondern auch einen Verlust von privaten Informationen und Erinnerungsstücken – letzteres belastet die Einbruchopfer oft mehr als der Verlust von Geld.

Die Mehrzahl der Einbruchsoffer kommt mit der Zeit über das Geschehene hinweg, vor allem, wenn der finanzielle Schaden durch die Versicherung ersetzt wurde und die letzten Spuren des Einbruchs beseitigt worden sind. Es gelingt ihnen, die Tat hinzunehmen, aber vergessen wird ein Einbruch meistens nicht. Bei einigen Betroffenen entwickeln sich allerdings Ängste vor dem Alleinsein und vor einem erneuten Einbruch. Außerdem haben sie Rachegeanken und sind wütend, reizbar und aggressiv. Viele müssen auch damit fertig werden, dass ihre Mitmenschen ihnen vorwerfen, teilweise selbst schuld zu sein. Ängste, Wut, Schuldgefühle, Hilfslosigkeit und andere negative Emotionen, die im Zusammenhang mit dem Einbruch entstanden sind, bleiben bei manchen Betroffenen nicht nur über viele Wochen und Monate hinweg bestehen, sondern verstärken sich mit der Zeit. Sie belasten die Betroffenen, verringern ihr Wohlbefinden und beeinträchtigen ihre Lebensqualität in erheblichem Ausmaß. In diesen Fällen kann psychologische Hilfe angebracht sein.

Dieses Buch gibt Einbruchsoffern psychologische Strategien an die Hand, um sich nach einem Einbruch schnell, unverbindlich und ohne großen Aufwand selbst zu helfen und ihr seelisches Gleichgewicht wieder herzustellen. Es zeigt auf, dass es ganz normal ist, wenn man nach einer erschütternden Erfahrung wie einem Einbruch nicht einfach zum Alltag übergeht, sondern seelisch darunter leidet.

Es informiert über die psychologischen Folgen von Einbrüchen und möchte dazu beitragen, negativen Entwicklungen (z.B. Chronifizierung psychischer Symptome, Traumatisierung) vorzubeugen.

Die Hilfen basieren auf bewährten psychologisch-psychotherapeutischen Verfahren und sind so verfasst, dass sie von

Laien in Eigenregie und ohne Vorkenntnisse angewendet werden können. Selbstverständlich ersetzt dieses Buch keine fachgerechte Psychotherapie und will auch keine Konkurrenz zu den bereits bestehenden Beratungs- und Hilfsangeboten sein, wie sie beispielsweise die Polizei oder Opferschutzorganisationen anbieten. Es versteht sich vielmehr als ergänzendes Angebot mit der Besonderheit, dass es die psychologische Seite von Einbrüchen und die Situation der Opfer beleuchtet.

Begleitend zum Buch gibt es eine Website mit weiteren Informationen und Tipps zum Thema: **einbruch-in-die-seele.jimdo.com**.

# **Wissenswertes über Einbrüche und Einbrecher**

Im Folgenden finden Sie einige Informationen über Einbrüche und Einbrecher in Fragen und Antworten.

## **Wie häufig sind Einbrüche?**

Jeder dritte Deutsche hat schon einmal einen Einbruch erlebt, entweder bei sich selbst oder bei Angehörigen und Freunden oder in der Nachbarschaft. Laut Polizei zählen Diebstahldelikte, zu denen auch Haus- und Wohnungseinbrüche gerechnet werden, zu den häufigsten Kriminalitätsdelikten. Diebstahldelikte haben in Deutschland einen Anteil von ca. 40 Prozent an der Gesamtkriminalität. Seit 2008 steigt die Zahl der Einbrüche jährlich an (Bundesministerium des Inneren 2013).

## **Wie häufig werden Einbrüche aufgeklärt?**

Laut bundespolizeilicher Kriminalstatistik wurden im Jahr 2013 nur 15,5 Prozent der Einbrüche aufgeklärt, d.h. nur jeder sechste bis siebte Fall. Die Mehrzahl der Einbrüche (84,5 Prozent) wurde hingegen nicht aufgeklärt (Bundesministerium des Inneren 2013). Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Einbrecher geschnappt wird und dass ein Opfer das Gestohlene zurückerhält, ist also verhältnismäßig gering.

## **Was lockt Einbrecher an?**