



# Wie viele Tränen hat die Seele?

Lyrische Texte von Frauen,  
die sexuellen Missbrauch erlebt haben

LUMEN Verlag

Heilung  
Alles rausschreien  
Nicht mehr schämen  
Zu sich ganz stehen  
Heilung

*Ursula I. Fleischmann*

Wie viele  
Tränen  
hat die Seele?

Gedichtsammlung

## In eigener Sache

Im Oktober 2010 nahm Petra Pauls über die Edition Lumen – ein privater Zusammenschluss einiger Autoren des Lumen Verlages – ihre Arbeit im Bittere-Tränen-Projekt wieder auf. Sie arbeitet ehrenamtlich und setzt sich als Gründerin dieses Projekts weiter gegen Missbrauch ein.

Ihre Anthologien, sowie die Lyrikbücher zu diesem Buchprojekt werden zum Teil als E-Book angeboten. Ebenso erscheint alle acht Wochen das Online-Magazin *Bittere Tränen*. Sie erhalten es direkt kostenlos als PDF-Datei (1,5 MB) über ihr Mailkonto.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.bittere-traenen-projekt.de](http://www.bittere-traenen-projekt.de)

Bitte haben Sie Verständnis, wenn sich hier und da ein Fehler eingeschlichen haben sollte, was jedoch den Inhalt nicht weiter berührt. Sollten Sie gravierende Fehler finden, scheuen Sie sich nicht, uns diese mitzuteilen.

Vielen Dank!

Edition Lumen

[www. Edition-lumen.de](http://www.Edition-lumen.de)

Eva Michel Rosenweg 5 – 79865 Grafenhausen

Copyright © 2003/ 2010

E-Book – Identnr. 301020102

Ein Nachdruck dieser elektronischen Buchfassung  
ist verboten und wird strafrechtlich verfolgt

Herstellung: Edition Lumen

## Vorwort

*„Und der Himmel weint mit dir“ war unser erstes Lyrikbuch zum Thema Sexueller Missbrauch. Auch dieses Jahr möchten wir unseren Leserinnen und Lesern eine einfühlsame Auswahl an lyrischen Texten anbieten.*

*Gedanken und Gedichte, die vom Schmerz der Erinnerung leben, von den Ängsten, die die Seele gefesselt haben, aber auch von der inneren Stärke, von der heilenden Kraft, die ein Mensch entwickeln kann, wenn er sich mit dem Geschehen auseinandersetzt.*

*Unsere Autorinnen in diesem Buch gehen diesen Weg oder sind ihn zum Teil schon gegangen und die Veröffentlichung ihrer tiefsten Gedanken und Gefühle, kann für viele andere betroffene Menschen ein Schlüssel zu sich selbst sein. Hier gehört nicht nur Mut, sondern auch jede Menge an Selbstbewusstsein dazu, endlich den Schritt an die Öffentlichkeit zu wagen.*

*Unseren besonderen Dank an unsere Autorin Sulamay Fillinger, die uns zur Covergestaltung eines ihrer Bilder zur Verfügung gestellt hat.*

*Gedichte, Gedanken, Gefühle...*

*Vielleicht finden auch Sie in diesem Buch für sich eine Antwort, wie viele Tränen die Seele hat...*

Petra Pauls

Augen klammern.  
Verloren...  
sucht eine Hand Wirklichkeit  
*Sylvia Fischer*

# Inhalt

<i>Akelei</i>	
Traum vom Baum	13
Heile Welt	14
Gesicht im Spiegel	15
Rose	16
<i>Klara Amberg</i>	
Du	17
Und doch	18
<i>Bianca Bleisch</i>	
Stille	19
Zauberfee	20
Den Menschen gibt es nicht	21
Warum?	22
<i>Didi</i>	
Kerzen	23
Mein inneres Kind	24
<i>Janica Dragon</i>	
Feuer	25
Ich höre dich weinen	26
Zu nah	28
<i>Rebecca Elaine</i>	
Leben oder TOD!	30
Abgespalten!	31
<i>Caroline Engel</i>	
Die Ketten	33
Er frisst	34
Steinerne Hand	35
In mir drin	36
Bin zu leise	37
<i>Sulamay Fillinger</i>	
Wesen der Liebe	38
Ungeweinte Tränen	40
Schritte	42

<i>Sylvia Fischer</i>	
Für Andi	43
<i>Ursula I. Fleischmann</i>	
Wie viele Tränen hat die Seele?	44
Was wäre wenn?	45
Ich atme	46
Ich war doch ein Kind	47
Seele-Körper-Schmerzen	48
09.30 Uhr	49
Hallo, lieber Schutzengel	50
<i>Gabriele</i>	
Glaubst du	51
Kleine Mädchen	53
Klein, zart, zerbrechlich	55
<i>Gisa Grau</i>	
Der Riese	57
<i>Sonja</i>	
Was für ein Leben!?	58
<i>Uta Herzam</i>	
Jeder ist seines eigenen Glückes	
Schmied	59
Zukunft und Vergangenheit	60
Verantwortung	61
Vergebung	62
<i>Nina Jaga</i>	
Kalte Himmelstränen	63
Verlorene Gedanken	64
<i>Elke Jansen</i>	
Muss-ter	65
<i>Khia</i>	
Das böse Kind	66
Unschuld & Verletzlichkeit	67
<i>Petra Keller</i>	
Sie lächelte...	68
Meine Stimme verstummt	70



<i>Brigitte König</i>	
Verschlossen	72
Opferung	73
Seelenmörder	75
Achtsamkeit	76
Glück	77
Ich bin	78
<i>Lisa</i>	
Der Schrei	79
Zerrissen	81
Irr	82
<i>Mio</i>	
Totenstill	83
Stimmen	85
Keine Worte	86
<i>Beate Pollmann</i>	
Leben	87
Ich schaff' das schon...	88
<i>Petra Platzer</i>	
Brüder	89
Mutter	91
Sehnsucht	93
Halt mich	94
<i>Patricia Richert</i>	
Der letzte Zug	95
Die Geschichte vom Zorn	97
Ich möchte dich nicht mehr sehen	98
<i>Paulina Romaniszyn</i>	
Familie	100
<i>Mona Rubin</i>	
Narben	102
Wenn die Gedanken Trauer tragen	104
<i>Schiwa</i>	
Wer bin ich jetzt?	105
Herzschmerz	106

<i>Ika E. Schröder</i>	
Engel der Nacht	107
Die Suche nach dem Kind in mir	108
<i>Cristiane Schmitt</i>	
Selbstbetrug	109
Mantel der Dunkelheit	110
Sie	111
Mutter?	112
Vertrauen	113
Der rettende Strohalm	114
<i>Susanna Schopp</i>	
Was sagt die Liebe?	115
<i>Susanne Socke</i>	
Der Schrei	117
<i>Laurie Sommer</i>	
Ein Gebet	118
<i>Alba Spes</i>	
Für dich, du kleiner Stern	119
<i>Alisia Vigor</i>	
Irish Rose	120
Lämmchen	122
Im Wald	123
Mauern	124
Mein Herz	125
Zerrissenheit	126
<i>Rebekka Weibler</i>	
Meine Wünsche an den Weihnachtsmann	127
Ein leichtes Spiel	128
Schuldig	129
<i>Babette Wieder</i>	
Home	130
Der 1. Schritt	131
Da ist	132

<i>Kathrin Winter</i>	
Manchmal...	133
Worte	135
Für David	136
Kontaktadressen	138



*Akelei*

## Traum vom Baum

Seit Jahren  
wächst in mir der Wunsch,  
dem Baume gleich  
mich mit der Erde  
zu verketten.  
Nicht mehr getrieben  
durch die Zeit.  
Des Lebens Kreislauf  
gleichsam Sinn  
des Daseins.  
Es gibt so viele Möglichkeiten  
tot zu sein,  
und schrecklich wenige  
zu leben.  
Ein Baum zu werden  
scheint mir da  
die weiseste.

*Akelei*

## Heile Welt

Ich hier draußen  
Ihr dort drin-  
In eurer heilen Welt  
in die ich nicht gelangen kann,  
weil meine Schuld,  
die doch nicht meine Schuld ist,  
mich einschließt,  
wie ein Panzer.  
Wie eine zweite Haut,  
so dreckig,  
dass kein Waschen hilft,  
und auch kein Kratzen  
bis aufs Blut.  
So sehr ich meinen Körper hasse,  
so sehr bin ich doch  
eingesperrt in ihm.  
Der Schlüssel ist bei einem,  
dem ich blind vertraute;  
ich war doch noch ein Kind...  
Wenn ihr nur hören wolltet,  
was ich sage.  
Wenn ihr nur sehen wolltet,  
was ich bin.  
Doch ihr wollt eure Ruhe,  
und deshalb  
bin ich draußen  
und ihr seid drin.

*Akelei*

## Gesicht im Spiegel

Ich seh' dich an  
und seh' in dir den Menschen,  
der du geworden wärst,  
wenn nicht des Schicksals  
schwere Hand,  
dir übers Haar gestrichen,  
als eine leise Stimme sagte:  
„Diese hier.“

Ich seh' in deinen Augen  
alle ausgeträumten Träume.  
Verlorne Hoffnung,  
die in dunklen Stunden  
ellenlanger Nacht  
abstürzt in die endlos tiefe Stille  
deiner Angst.

Ich seh' auf deinen Lippen  
dieses Lächeln.  
Erinnerung an eine Zeit,  
die niemals war.  
Unübersehbar zieht es eine Grenze,  
die niemand überschreiten kann-  
nur du.  
Denn dort beginnt das Land  
der Trauer und  
des Nichtvergessenkönnens.

*Akelei*  
**Rose**

Ihr Rot sagte: „Komm!“  
Ihr Duft sagte: “Bleib’.“  
Er brach sie ab.

Das hatte sie nicht gemeint.



*Klara Amberg*

## Du

Du musst für mich sprechen,  
ich kann nicht,  
ich habe gelernt zu schweigen.

Du musst für mich wütend sein,  
ich kann nicht, ich habe gelernt,  
dass das gefährlich ist.

Du musst für mich Freunde finden,  
ich kann nicht, ich habe gelernt,  
niemanden zu vertrauen.

Du musst für mich Schutz bieten,  
ich kann nicht, ich habe gelernt,  
dass ich zu schwach bin.

Du musst für mich sorgen,  
ich kann nicht, ich habe gelernt,  
dass ich dazu noch zu klein bin.

Du musst für mich da sein,  
ich kann nicht, ich habe gelernt,  
mich allein zu lassen.

Du musst für mich streiten,  
ich kann nicht, ich habe gelernt,  
dass es sich nicht lohnt.

Du musst für mich einstehen,  
ich kann nicht, ich habe gelernt,  
dass ich es nicht wert bin.

Du musst für mich spüren,  
ich kann nicht, ich habe gelernt,  
dass es zu arg weh tut.

Du musst für mich weinen,  
ich kann nicht,  
ich habe es verlernt.

*Stimme des inneren Kindes an die Erwachsene*

*Klara Amberg*

## Und doch...

Das tote, geschlagene,  
geschändete und missbrauchte Kind  
ist immer noch da,  
in mir.

Jedes Mal,  
wenn ich mich  
vor Kälte und Einsamkeit  
zusammenkauere.

Jedes Mal,  
wenn mein Gesicht  
vor Bitterkeit und Enttäuschung  
erstarrt.

Jedes Mal,  
wenn ich voll ungeweinter Tränen  
vor Verzweiflung und Trauer  
fast platze -  
und doch keine Träne  
mein Gesicht berührt.

Es ist da  
in mir, bei mir,  
auch wenn ich es nicht sehen will  
und wegschiebe,  
weil ich funktionieren will,  
weil es zu schmerzhaft ist -  
ich will doch leben!

Doch ohne sie,  
ohne dem Kind,  
ohne mich selbst,  
werde ich das wohl  
nicht schaffen können,  
werde ich nicht wirklich  
(mein Leben) leben können.

*Bianca Bleisch*

## Stille

Warum bin ich so traurig  
und lache nicht mehr?  
Noch gestern pulste um mich das Leben.  
Warum ist es auf einmal so lautlos  
und leer?

Noch gestern konnte ich jedem  
von meiner Fröhlichkeit geben.

In mir ist etwas entzwei gegangen.  
Ich kann die Stimmen von draußen  
nicht hören.  
Sie können nicht mehr in mein Herz gelangen.  
Ich möchte schreien, diese Stille zerstören.

Wohin soll ich fliehen,  
wo die Traurigkeit lassen?  
Zu meinen Freunden?  
Ich sehe sie nicht.  
Dunkelheit droht mich zu umfassen.  
Nur am Horizont  
ist noch ein schmaler Streifen Licht.

1978

*Bianca Bleisch*

## Zauberfee

Nah -  
auf einem Hügel stehend,  
DEINE Gestalt  
im Nebel  
noch verhüllt,  
sah ich nicht,  
dass DEIN Finger  
in meine Richtung wies.  
Wie zufällig  
traf MICH  
DEIN Zauberstrahl.  
Wie gut,  
dass gerade ich dort stand.  
Doch war er gezielt,  
DU hattest MICH  
auserwählt.

*Bianca Bleisch*

## Den Menschen gibt es nicht

Mondstrahlen, ihr küsst  
mein Antlitz.  
Der Mantel der Finsternis  
deckt mich zu.  
Das weiche Gras umspielt  
meine Beine.  
Der traurige Wind singt  
sein Liebeslied.  
Wer kennt ihn, der so  
vollkommen ist?  
Seit Jahren wandere ich durch  
tödliche Stille.  
Kein Lebewesen kreuzte  
meinen Weg.  
Regen, du mein Gefährte,  
befreie mich von meiner Qual.  
Tiefe Stille- ein Schrei!  
Wo bist du Mensch?  
Götter! Ihr habt es mir  
versprochen!  
Meine zärtliche Sonne du  
warst Zeuge.  
Warum antwortet mir keiner  
die Zeit ist um!  
Solo la luna sospecha la verdad.  
Yes que el hombre no existe!

Januar 1981

Übersetzung:

*Nur der Mond allein ahnt die Wahrheit,  
den Menschen gibt es nicht!*

*Bianca Bleisch*

## Warum?

Du solltest mich nach Hause begleiten!  
Entblößt –  
hast du mich,  
am Anfang meines Lebens,  
in die Hölle gebracht.

WARUM?

Du solltest ihr ein Vater sein!  
Geschändet –  
hast du A., das ahnungslose Kind,  
zu deiner Hure gemacht.

WARUM?

Ihr solltet sie ausbilden, für ihr Leben!  
Missbraucht –  
habt ihr meine kleine Schwester,  
sie gelehrt, im Alkohol zu flüchten.

WARUM?

Wir weinten Flüsse voll Tränen.  
Qualvoll -  
ertrinken sollt IHR  
in ihnen, immer wieder,  
so lange, bis sie ausgetrocknet sind!

*Didi*

## Kerzen

Kerzen brennen neben meiner Kaffeetasse:  
Eine starke, normal brennende,  
eine schwache.  
Ein Vergleich tut sich mir auf,  
umschwirrt vom Kerzenrauch.

Die groß brennende Flamme  
ist mein Widersacher.  
Alles vernichtend um sich herum,  
er ist der Macher.  
Ich bin die schwache kleine Flamme,  
alles um mich herum verdamme.  
Brenne mit unauffälligem Licht,  
dass ER mich nicht erwischt.  
Andere brennen unbewegt und normal,  
alles andere wäre zu fatal.  
Sie sehen mich kämpfend leiden -  
der Schaden unübersehbar,  
nicht zu vermeiden.

Bis auf die schwach brennende  
blase ich alle Kerzen aus.  
Zaghaft brennt sie weiter,  
dann stärker hinauf.  
Nicht mehr bedroht von IHM  
und unbeachtet vom Rest,  
so fühlt sie sich wohler  
und besteht den Lebenstest.

*Didi*

## Mein inneres Kind

Wusste bisher nichts von dir,  
dass du gehörst zu mir.

Die Tür ich immer fest verschließ',  
du kannst nicht verlassen das Verlies.

Verbannt im tiefsten Seelenkeller,  
nichts scheint hinein, macht ihn heller.

Traust dich nicht zu rühren,  
nichts von dir ist zu spüren.

Verschüttet mit der Vergangenheit,  
zu groß war das damalige Leid.

Es macht mir Angst und Bange,  
weiß nicht was ich da fange.

Was bist du inneres Kind?  
Was ist es, was ich find'?

Bist du das verletzte Innere,  
um das ich mich nicht kümmere?

Bist du meine letzte Rettung,  
in der endlosen Verkettung?

Sage mir, wer du bist,  
ich lasse dich dann nicht im Stich.



*Janica Dragon*

## Feuer

Ein Brennen auf der kühlen Haut.  
Ein Fieberschauer, schnell vorbei.  
Ein Atmen, das sich fast nicht traut.  
Es steigt empor ein Schmerzensschrei.

Ganz still, nur weg vom Selbstempfinden.  
Beachte nicht die Feuerglut.  
Schnell aus der Körperhülle winden.  
Ich spüre nichts, es geht mir gut.

In tiefen Schichten kleine Flammen.  
Wie Lava fließt das Blut in mir.  
Ich reiß' mich flehend noch zusammen.  
Dann bricht es aus, das Feuertier.

Bricht lodernd aus den off'nen Wunden.  
Reißt rohes Fleisch, zerfetzt die Haut.  
Sein Opfer hat's in mir gefunden.  
"Ich sterbe!", schrei' ich stumm doch laut.

Na komm schon, wehr' dich, zischt es leis'.  
Und ich weiß, was es nun bezweckt.  
Abwechselnd wird mir kalt und heiß.  
Mit Flammen ist der Leib bedeckt.

Es will mich schreien, leiden sehen.  
Will, dass ich bettel', „Hör doch auf“.  
Und es wird diesen Kampf bestehen.  
Der Feuersieg nimmt seinen Lauf.

Wasser löscht die letzten Flammen.  
Ein letzter Schmerz und Atemzug.  
Ich roll' mich wie ein Hund zusammen.  
Doch Sicherheit ist Lug und Trug.

Der Körper wird ihn nie vergessen.  
Den Schmerz, der seine Haut verbrennt.  
An Sieg zu glauben, wär' vermessen.  
Wohl dem, der diesen Schmerz nicht kennt.

*Janica Dragon*

# Ich höre dich weinen

Ich höre dich weinen  
und weiß, dass du mich rufst.  
Sammel' noch meine Kräfte,  
dich tröstend zu halten.

Mein Kopf sagt: „Geh zu ihm!  
Lass' ihn jetzt nicht allein.  
Nur du kannst ihm helfen.  
Wer weiß, was er sonst tut.“

Und doch bleib' ich sitzen,  
rühre mich nicht vom Fleck.  
„Ich kann nicht mehr, bitte,  
vielleicht schaffst du's allein.“

Das Weinen wird leiser.  
Ein Knarren der Treppe  
kündigt an, dass du kommst.  
Du öffnest die Tür.

Es treffen sich Blicke,  
verzweifelt und stumm.  
Ich kann nicht, sagt meiner,  
ich brauch dich, sagst du.

Da sitzt du und nimmst  
meine Hände in deine.  
Eiskalt und zitternd  
umklammerst du mich.  
Ich spür' die Verzweiflung,  
dein einsames Flehen.  
Ich bin da, sag' ich leise,  
dein Blick bist nicht du.

Du ziehst mich zu dir,  
ich lass' es geschehen.  
Übergebe mich dir,  
deiner Sehnsucht nach Halt.

Verzweifeltes Drängen.  
Von Weinen begleitet.  
Besessen von Panik,  
dringst du in mich ein.

Ich schließe die Augen,  
unterdrücke das Schreien.  
Ist es das, was dich rettet?  
Dann muss es so sein.

Du lässt von mir ab,  
fast beschämt ist dein Blick.  
Schweigend dreh' ich mich weg,  
höre nur, wie du gehst.

Keiner wird es erfahren,  
niemand je drüber sprechen.  
Du nicht und ich nicht,  
grad gescheh'n, schon vergessen.

Als Letztes hör' ich noch  
das Knarren der Treppe.  
Du bist wieder du - und es ist vorbei.

*Janica Dragon*

## Zu nah

Angst  
Aggression  
Verzweiflung  
Hass

Ich verletze.  
In Panik schlage ich um mich.  
Die Verzweiflung wird zum Hass.  
Wer mir *zu nah* ist, ist in Gefahr.

Bleibt weg.  
Geht fort.  
Ich will euch hassen.

Ich hasse euch,  
weil ihr mir *zu nah* seid,  
weil ich euch mag,  
weil ich euch brauche.

Bitte geht fort.  
Bleibt nicht da.

Hasst mich,  
damit ich euch hassen kann.  
Hasst mich,  
damit ich euch nicht verletzen kann.  
Hasst mich,  
damit ich gehen kann.

Ich will euch nicht verletzen.  
Ich will nicht, dass es weiter weh tut.

Das Kind in seiner Verzweiflung  
nehme ich in den Arm,  
halte es fest,  
halte es aus,  
lasse es nicht allein.

Ich bin kein Kind.  
Ich werde schreien und schlagen,  
bis ihr mich los lasst.  
Ich bin nicht auszuhalten.  
Lasst mich allein.

Bringt euch nicht in Gefahr.  
Bringt euch in Sicherheit.  
Kommt mir nicht *zu nah*.  
Flieht, so lange ihr es könnt.

Ich hasse euch.  
Das ist sicherer.  
Es ist meine Hölle,  
und es soll nicht eure werden.

Rebecca Elaine

## Leben oder TOD!

Leben, wo bist du geblieben  
Leben, ich sollte dich lieben,  
aber was bist du Leben,  
du bist hart im Geben.

Nein, eher Durcheinander oder „Gewühle“,  
oft kommst du angeschlichen,  
Leben, heißt das - *Gefühle?*  
Mit großen Schmerzen im Herzen?

Liebe und Annahme, ist das *leben?*  
Familie, du hast das vergessen zu geben.  
Dafür hast du dich für Ablehnung  
entschieden.  
Etwas besseres ist für mich nicht  
übrig geblieben.

Mein Verstand schreit viele Jahre  
nach Leben,  
aber mein ICH will immer und immer  
nur sterben  
TOD du bist mir so unendlich nah,  
TOD, wärst du nur endlich da.

Was hält mich noch zurück zu sterben?!?  
Die Welt ist voll von *Selbstmord-Erben*,  
gibt es doch zwei, drei Menschen auf dieser Welt,  
die mir das „Schicksal“ zur Seite gestellt.

Will ich nun diese nicht enttäuschen,  
muss ich Gedanken an den Tod „ersäufen“.  
Doch bleibt die Angst und der große Druck,  
sie bringen Gedanken des Todes zurück.

*Rebecca Elaine*

# Abgespalten!

Was ist es für eine Fremde,  
die neben mir steht,  
die Schritt für Schritt ständig  
neben mir geht?  
Es ist mein ICH, das sich „geäußert“ hat,  
im Mai nach einer schrecklichen Tat.

Peinlichkeit und Schuld stehen im Raum,  
kann sie fast nicht mehr halten im Zaum.  
Muss mich verletzen, selbst um mich  
zu spüren,  
denn Positives kann sich in mir kaum  
noch rühren.

Wut, Hass, Angst  
sind mein ständiger Begleiter,  
ich meine fast der TOD  
kommt nur mit mir weiter.  
In meinem Inneren  
schreie ich erbärmlich,  
doch äußerlich  
leb' ich nur noch spärlich.

Freunde sind für mich  
schwer zu erreichen,  
obwohl sie sich mühen  
und um mich schleichen.  
Abgespalten ist der Mann von Therapeut,  
das tut mir ganz besonders leid.

Das Trennen von Männern und Beruf  
sind ein Halt,  
um mich vor ihnen zu schützen

und neuer Gewalt.  
Mein zweites ICH ist voller Angst und Pein,  
das kann doch kein lebenswertes Leben  
mehr sein.

Mir ist, als käme der Tod auf leisen Sohlen,  
um sich meinen Körper  
und meinen Geist zu holen.  
Meine Seele im Inneren...  
ich habe das Gefühl,  
kann nicht mehr weiter,  
ist zerbrochen zu viel.

Und wieder schreie ich in allerletzter Not,  
wo bist du nur dauernd, „lieber“ GOTT?  
Vielleicht meine Schuld alleine ist,  
dass du GOTT, lieber wo anders bist.



*Caroline Engel*

## Die Ketten

Die Ketten an meinen Füßen  
ziehen mich immer wieder  
an den Ort zurück,  
woher ich gekommen bin!  
Ich kann gehen, laufen, rennen  
und mich winden,  
doch sie lösen sich nicht!  
Ich falle immer wieder auf den Boden,  
werde zurück gezogen, gerissen  
und sitze wieder da,  
wo ich angefangen habe!  
Oft fange ich an zu zweifeln,  
möchte einfach sitzen bleiben,  
nicht mehr los rennen und spüren,  
dass die Glieder der Kette nicht reißen!  
Doch ich stehe wieder auf,  
renne wieder los,  
auch wenn es seine Zeit dauert,  
auch wenn es manchmal lange dauert.  
Ich gehe, laufe, renne  
und winde mich wieder und wieder,  
denn ich weiß: eines Tages  
werden die Glieder der Kette reißen,  
denn jedes Mal, wenn ich los renne,  
werden sie schwächer!  
Ja, eines Tages werde ich frei sein!

*Caroline Engel*

## Es frisst

Mein Blick ist leer,  
mein Lächeln ist verschwunden!  
Die Tränen finden ihren Weg,  
egal, wie ich die Augen auch verschließe,  
sie hinterlassen ihre Spur!

Es frisst, es nagt an mir,  
es tut so weh!  
Meine Kraft, sie schwindet.  
Ich spür', wie ich erfrier'!

*Caroline Engel*

## Steinerne Hand

Bitte lass' mich los,  
bitte lass' mich frei!  
Ich fühle mich  
wie in einer steinernen Hand gefangen.  
Sie schließt sich immer weiter!  
Kommt immer weiter auf mich zu.  
Ich habe Angst, dass sie mich erdrückt.  
Ich habe Angst dass ich für immer  
in ihr gefangen bin.  
Ich will das nicht!  
Sie nimmt mir das Licht, die Wärme.  
Und gibt mir dafür die Dunkelheit, die Kälte.  
Ich habe angst das ich erfrier!  
Würde doch nur ein Sonnenstrahl  
durchdringen,  
würde doch nur etwas Wärme  
hereinkommen.  
Hätte ich doch mehr  
als einfach nur die Kraft,  
nicht ganz zu zerbrechen.  
Hätte ich doch nur genug Kraft  
sie aufzudrücken!  
Würde ich doch mehr tun,  
als einfach nur eingerollt  
in der Ecke zu sitzen.  
Hätte ich doch nur den Mut  
aufzustehen und zu schreien,  
ganz laut,  
damit mich jemand hört,  
damit mir jemand hilft  
diese kalte steinerne Hand zu öffnen.  
Wäre da nur irgendwas,  
außer dieser Stille.

*Caroline Engel*

## In mir drin

Manchmal,  
wenn ich allein bin,  
gehe ich in mich hinein.  
Ich schaue, woher meine Traurigkeit kommt,  
diese Leere, die so sehr an mir nagt.  
Ich verfolge mein Leben  
die ganzen Jahre zurück.  
Ich sehe alles,  
alles, was mich zerrissen hat,  
was mich hat sterben lassen.  
Ich stehe Auge in Auge  
mit dem Schmerz in mir.  
Es macht mir Angst!  
Ich werde so klein,  
ein kleines Mädchen.  
Ich halte es nicht aus,  
schließe die Augen,  
drehe mich um  
und renne ganz schnell zurück,  
aus mir heraus.  
Doch auch wenn ich dem Schmerz  
ins Auge geschaut habe,  
bleibt diese Leere und diese Traurigkeit  
mein ständiger Begleiter.  
Sie begleiten mich auf all meinen Wegen,  
egal wohin ich gehe,  
egal wohin ich mich drehe.  
Und ich muss immer wieder zurückgehen,  
dem Schmerz ins Auge schauen,  
und wie ein kleines Mädchen  
mit geschlossenen Augen,  
wieder aus mir heraus rennen!

Caroline Engel

## Bin zu leise

Ich rufe nach Hilfe, doch keiner hört es!  
Ich frage mich, warum es keiner hört  
und fange an zu schreien.  
Ich schreie nach Hilfe, aber nichts passiert.  
Ich schreie in mich hinein!  
Seht ihr nicht die Tränen in meinen Augen,  
wenn ich euch anschaue?  
Hört ihr nicht das *Zittern* in meiner Stimme,  
wenn ich mit euch rede?  
Warum seht ihr nicht, wie schwach ich bin,  
wie sehr ich leide?  
Warum überseht ihr die *Wunden*, die ich habe?  
Bin ich zu leise, dass ihr mich nicht hören könnt?  
Ist meine Maske nicht durchsichtig genug,  
um das Schimmern der Tränen durchzulassen?  
Habe ich soviel Kontrolle über mich,  
dass das *Zittern* so leise ist, das ihr es nicht hört?  
Bin ich mittlerweile so perfekt, euch hinters Licht  
zu führen, dass ihr meine *Wunden* nicht seht?  
Ich rufe, ich schreie um Hilfe, doch nur in mir drin,  
nichts dringt nach außen!  
Ihr könnt nicht das Rufen hören,  
nicht die Tränen sehen, nicht das *Zittern* hören,  
nicht die *Wunden* sehen!  
All das tue ich heimlich, tief in mir drin!  
Wie gerne würde ich laut schreien  
und das nicht nur in mir drin,  
aber ich kann es nicht!

*Sulamay Fillinger*

## Wesen der Liebe

In Gestalt  
einer kleinen Tochter  
kam die Liebe zu euch,  
denn ihr suchtet die Liebe,  
jedoch leider nur  
ein jeder beim anderen.  
So ist aus Verliebtheit  
mehr Hass als Liebe entstanden.

Als es geboren war,  
dieses Wesen voll Liebe,  
da bekam ihr Angst,  
denn ihr habt gespürt,  
dass sie stark ist,  
die Liebe -  
ihr wolltet sie nicht,  
ihr lehntet sie ab  
und lebtet den Hass.

Er sagte zu ihr:  
„Wenn es ein Stammhalter wär!“  
Als er dann kam,  
wolltet ihr diesen ebenfalls nicht,  
auch er war nicht recht!  
So wie jedes weitere Kind.  
Bis heute verstehe ich nicht,  
weshalb ihr so viele Kinder bekamt.

Dieses Wesen mit einem Herzen  
voller Liebe -  
ihr lehntet es ab  
und er hat es dann  
schändlich missbraucht.  
Dieses Wesen voller Liebe  
musste als Kind

schon erwachsen sein,  
denn überleben konnte es nur,  
weil es versuchte  
allen Mutter zu sein -  
auch der eigenen Mutter.

Die Mutter, die sagte:  
„Hätt´ ich euch doch  
alle in den Rhein gesch...“

*Mutter?*

Der Vater,  
der sie mit roher Gewalt  
hat missbraucht!

*Vater?*

Was wird aus dem Wesen,  
dass sie beide nicht gewollt?

Dieses Wesen voller Liebe,  
verschenkte sich selbst,  
bis es selbst kaum mehr war.  
Seither versucht das Wesen,  
das Kind wiederzufinden,  
das es einst gewesen  
und ihm Liebe zu schenken,  
und auch an sich selber zu denken.

Lange Jahre suchte ich  
Hilfe und Halt in der Welt.  
Ich habe gelernt,  
für mich selbst zu sorgen,  
und Grenzen zu setzen,  
mit Wut und Trauer zu leben.  
Stutzig machte mich oft dieser Satz:  
„Wer selbst keine Liebe bekam,  
der kann auch keine geben.“  
Ich weiß es besser,  
denn ich bin ein Wesen voll Liebe -  
so kam ich zur Welt.

*Sulamay Fillinger*

## Ungeweinte Tränen

In meinen Augen  
brennen ungeweinte Tränen,  
brennt viel Wut.  
Von Wut und Trockenheit  
sind meine Augen rot,  
ganz rot.  
Auf meinem Herzen  
lastet schwer ein Stein.  
Schwer wiegt der Kopf,  
kaum bewegen  
lassen sich die Glieder.  
Auf den schmalen Schultern  
liegt bleischwere Last.

Ich spüre  
es tut nicht gut,  
all die Trauer  
im Kopf gefangen zu halten -  
besser wäre es,  
endlich Tränen fließen zu lassen.  
Doch mein Körper ist geschockt,  
gelähmt fast noch,  
der Kopf er dröhnt  
auf der Suche nach einem Weg -  
das Herz behindert mich beim Atmen.  
Ich frage mich:

Wie nur packe ich dieses Leben?  
Wann endlich fließen die Tränen?

Ist all der Groll  
erst abgetragen,  
bleibt die Wut  
mir als Motor,



der antreibt mich im Leben -  
soweit Anspannung und Schwere  
es erlauben.  
Was ist es,  
was dahinter sich versteckt?

Es ist Trauer,  
sind die ungeweinten Tränen,  
die so schwer mich werden lassen.  
Wie -  
so frage ich mich,  
kann ich aus meinem Körper  
sie entlassen?  
Sie fließen in Bildern,  
Bewegung und Worten.  
Einfach nur weinen?  
Das habe lang schon  
ich verlernt.

*Sulamay Fillinger*

## Schritte

Es heißt:  
Zeit heile alle Wunden!  
Wer dies gesagt,  
wusste nichts  
von den brutalen Verletzungen,  
die der Inzest  
tief in eine Seele reißt.

Es bedarf mehr als Zeit -  
es braucht viel Liebe,  
und mitfühlende Aufmerksamkeit  
und viele tausend kleine Schritte.

Schritte -  
begleitet von Trauer,  
führen durch ein Tränenmeer.  
Schritte -  
durch tosende Wellen,  
mächtige Strudel  
ziehen hinunter zum Abgrund mich.

Schritte -  
gegangen voller Wut,  
durch Berge von Groll.

Schritte -  
gehemmt von Bitterkeit,  
Einsamkeit und Angst.

Schritte -  
schleppend durch tiefste Verzweiflung  
voll großer Not.

Schritte -  
durch Schluchten voll Geröll,  
durch Täler voll Jammer und Leid.

Schritte -  
hin zum Wissen:

Ich trage daran keine Schuld!

*Sylvia Fischer*  
Für Andi

Nähe  
schlägt  
und  
alle  
Zärtlichkeit  
brennt  
laut

*Ursula I. Fleischmann*

## Wie viele Tränen hat die Seele?

Ebbe und Flut  
Immer wiederkehrende Erinnerungen  
Wann hört dies endlich auf  
dieses Gefühl des Verrücktwerdens  
dieses Gefühl zerstört zu sein  
der Kindheit belogen  
und betrogen zu sein?

Wie viele Tränen hat die Seele?

*Ursula I. Fleischmann*

## Was wäre wenn?

Diese Frage beschäftigt mich -  
Und mein Ich.  
Hört dies nicht auf?  
Therapeutinnen auf dem Weg.  
Ein Mensch der mich versteht,  
auffängt und spüren lässt,  
was längst vergessen.  
Der Körper jedoch erinnert sich,  
kaum zu glauben.  
Alle Schmerzen sind wieder da.  
Ich habe Angst und Panik  
werde fast verrückt.  
Was wäre,  
wenn dies nicht gewesen wäre?

*Ursula I. Fleischmann*

## Ich atme

Ich atme, bete, beruhige mich,  
komme zurück.  
Ich bin kein Opfer mehr.  
Ich bin groß und nicht mehr klein,  
nicht mehr hilflos und nicht mehr allein.  
Ich möchte heilen,  
mein Leben mit anderen Menschen teilen.  
Keine Angst mehr vor Nähe  
und sagen, jetzt brauche ich mich  
und die Distanz.  
Ohne Schuldgefühle zu leben,  
zu heilen und bei mir zu bleiben.  
Ich atme, bete, beruhige mich.

*Ursula I. Fleischmann*

## Ich war doch ein Kind

Ich war fünf,  
er hat mich gejagt  
er hat mich festgehalten,  
er hat mich gewürgt,  
er hat mich geschlagen,  
Ich konnte nicht schreien.  
Er hat es getan- er hat mir weh getan.  
Er hat mich jahrelang vergewaltigt.  
Ich bin aus meinem Körper ausgestiegen,  
um nicht zu merken - und nichts zu merken.  
Ich war fünf, sechs und sieben.  
Ich war sein Kind!

*Ursula I. Fleischmann*

## Seele-Körper-Schmerzen

Jetzt kommen sie wieder,  
diese Schmerzen.  
Innenseite Knie,  
Innenseite Schulter.  
Unangemeldet und ganz spontan.  
Die Erinnerung bleibt aus,  
es sind die Schmerzen, die erinnern.  
Sie fragen nicht,  
sie kommen, wann sie wollen.  
So wie er.  
Er fragte auch nicht.  
Er kam auch,  
wann er wollte.  
Jetzt sind sie wieder da,  
diese Schmerzen.  
Ob sie jemals vergehen?



*Ursula I. Fleischmann*

## 09.30 Uhr

Fast kann ich die Uhr danach stellen.  
Es passiert nicht jeden Tag,  
sondern dann,  
wenn ich nicht daran denke.  
Dann,  
wenn ich nicht mehr schlucken kann,  
fast ersticke im Hals.  
Der Brustkorb drückt,  
die Luft bleibt weg.  
Rein zufällig fällt mein Blick zur Uhr -  
es ist 09.30 Uhr.

*Ursula I. Fleischmann*

## Hallo lieber Schutzengel

Hallo lieber Schutzengel,  
bist du auch schon aufgewacht?

Er kam wieder letzte Nacht,  
oder war es schon Morgen,  
oder war es Mittag?  
Ich habe ganz fest die Augen zugemacht,  
mich tot gestellt  
und du hast über mich gewacht.  
Meine Seele hast du hinweggetragen,  
mich geschützt und umarmt  
in all diesen Jahren.

Danke lieber Schutzengel,  
dass du gewacht  
bis ich aufgewacht.

*Gabriele*  
Glaubst du

Glaubst du  
ich sei gefühllos?  
Meinst, ich schau' ja bloß zu?  
Nein – meine Angst ist nur so groß!

Hast du tatsächlich geglaubt,  
das tut nicht weh?  
Es war schrecklich  
und ist etwas,  
dass ich heut' noch nicht versteh'.

Meintest du im Recht zu sein,  
so nach dem Motto –  
ist doch nicht so schlimm?  
Ich brech' ihr ja nicht das Bein!  
Schreibst du ein neues Märchen  
der Gebrüder Grimm?

Wer hat dich gelehrt, so zu denken,  
so als ob andere keine Gefühle hätten?  
Und anstatt Heilung zu schenken,  
missbrauchst du sie in ihren Betten.

Woher kommt deine Missachtung  
gegenüber allen Erbarmungsgedanken?  
Schenke man auch deinem Flehen  
keine Beachtung?  
Dich bringt nichts ins Schwanken.

Wo steckst du unsere Tränen hin,  
was machst du mit unserem Flehen?  
Macht dein Leben irgendeinen Sinn,  
solltest du nicht besser zum Teufel gehen?

Kannst du morgens  
in den Spiegel schauen  
und freudig den Tag begrüßen?  
Oder überkommt dich  
vor dir selbst das Grauen  
und du senkst betreten  
den Blick zu deinen Füßen?

Glaubst du,  
wir alle waren gefühllos?  
Meinst – wir alle schauten ja bloß zu?  
Nein – nur unsere Todesangst war so groß!

Gabriele

# Kleine Mädchen

KLEINE MÄDCHEN  
SIND SELBST SCHULD  
SIE DREHEN IM MANN EIN RÄDCHEN  
DER SEXUELLEN UNGEDULD

*Kleine Mädchen* wie süß,  
sie schauen so putzig drein.  
Mann hebt sie von ihren Füß'  
und lässt sie gar nicht mehr allein.

*Kleine Mädchen* wollen doch nur,  
dass Mann sie liebkost und verführt.  
Er ist ihnen auf der Spur,  
wie gern hat er jedes einzelne berührt.

*Kleine Mädchen* schauen ihn an,  
mit ihren großen Kulleraugen.  
Und, verdammt, er ist ein Mann,  
sie scheinen sich an ihm festzusaugen.

*Kleine Mädchen* stimulieren ihn fürchterlich,  
auf eine ganz besondere Weise.  
Sie sind total gefährlich -  
klein, kokett und leise.

*Kleine Mädchen* wer kann sich vor ihnen retten?  
Ja, vor ihnen -  
den süßen, kleinen, netten  
ob sie es vielleicht verdienen?

Kleine Mädchen wer hört ihre Not,  
wer sieht die Angst in ihren Augen stehen?  
Sie wären lieber tot,  
als immer wieder  
durch diese Qual zu gehen.

Kleine Mädchen, sie sind wehrlos,  
sie haben keine Chance, sie sind allein.  
Wer rettet sie bloß  
aus ihrer immensen Pein?

Kleine Mädchen - man(n) klaut ihre Seelen  
man tötet ihr Gefühl.  
Und indem Männer sie quälen,  
werden sie scheinbar kühl.

Kleine Mädchen man(n) raubt ihr Vertrauen,  
in sich selbst und ihre eigenen Fähigkeiten.  
Irgendwann werden sie sich selbst  
nicht mehr trauen  
und ihren Weg durchs Leben  
brav, angepasst und hilflos beschreiten.

Kleine Mädchen, sie sind ganz und gar rein.  
Ganz ohne Schuld und völlig schutzlos  
hätten die Wahl –  
sie wollten nicht in der Situation sein,  
aber das hört und sieht keiner  
und man(n) ist so groß

KLEINE MÄDCHEN  
KEIN EINZIGES AUF DIESER WELT  
IST SCHULD  
DIE MÄNNER DREHEN SELBST AN DEM  
RÄDCHEN  
DER SEXUELLEN UNGEDULD.

*Gabriele*

## Klein, zart, zerbrechlich

Klein, zart, zerbrechlich.  
Es kann irgendwie nicht sein;  
liege da tatsächlich ich  
und der spritzt in meinen Mund hinein?

Klein, zart, du bangst  
großer Mann, warum hilfst du mir nicht?  
Siehst du nicht meine Angst?  
Warum spritzt du mir ins Gesicht?

Klein, zart, mit einem Schrei in der Kehle,  
doch der große Mann  
drückt seinen Arm auf meinen Hals.  
Und wie sehr ich mich auch quäle,  
ein Schrei entweicht mir keinesfalls.

Klein, zart aus mir heraus entweichen,  
während der große Mann  
schwitzt und stöhnt.  
Gefühle sind von nun an gestrichen,  
wie sehr ein nicht geschreiter Schrei  
im Kopf doch dröhnt.

Klein, zart, wie tot gemacht,  
gedanklich auf einer ganz anderen Reise.  
Über einem der Riese, der lacht  
in einem ein Wimmern – leise, leise!

Klein, zart, ganz allein  
die Welt nicht mehr verstehend.  
Welchen Zweck erfüllt die Pein  
sieht niemand den Blick, so flehend?  
Klein, zart, mit einem  
unausgesprochenen Schwur.

Stumm, wie leblos erleidend,  
von einem Gefühl fast keine Spur.  
Doch den Blick in die Augen vermeidend.

Klein, zart, den Gefühlen  
den Rücken zukehrend.  
Von da an ein Leben, das leblos ist.  
Das Wichtigste von nun an entbehrend,  
weil du ja selbst schuld bist!?

Klein, zart, von meinem Kern  
abgeschnitten,  
er ist so schwer,  
der Weg zu den Gefühlen hin.  
Was hab' ich stillschweigend gelitten,  
und gemeint, das sei so,  
weil ich so bin, wie ich bin

Klein, zart – fast umgebracht,  
aber trotzdem noch am Leben.  
Riese, was hast du mit mir gemacht?  
Ich kann und will dir nicht vergeben.

Klein, zart – das ist nicht mehr.  
Ich mache mich zu meinen Gefühlen auf,  
und ist der Weg auch noch so schwer,  
das nehm' ich gern dafür in Kauf.



Gisa Grau

## Der Riese

Er war ein RIESE,  
der mit seinem Körper die Sonne verdunkelte,  
und mich in schwarz erstarrenden Schatten stieß.

Er war ein RIESE,  
der die Sterne am Nachthimmel verdeckte,  
und mich ohne Rettung und Hoffnungen ließ.

Er war ein RIESE,  
mit grenzenlosen Händen, die hielten ohne Halt  
und streichelten ohne Gnade.

Er war ein RIESE,  
mit einer alles übertönenden Stimme,  
die mich stumm zittern ließ –  
unfähig zur Gegenwehr.

Er war ein RIESE,  
mit riesigen Körperteilen,  
die die Atemluft versperrten –  
zu groß für ein kleines Kind.

Er war ein RIESE,  
mit gewaltigen Worten, die jeden Ausweg  
versperrten  
und unfassbare Strafe *verhießen*.

Er war ein RIESE,  
und damals war ich ein sehr kleines Kind.  
Heute bin ich groß -  
doch er ist noch immer ein RIESE  
in den Bildern meiner Seele.

Werde ich jemals zum „David“ werden  
und meine Schleuder mit Steinen füllen?

*Sonja*

## Was für ein Leben!?

Warum will ich davon erzählen?  
Um mich zu erleichtern?!  
Damit ich bemitleidet werde?!  
Damit ich anrufen kann,  
auch wenn es mir schlecht geht?!  
Damit ich kommen kann,  
wenn ich es alleine nicht mehr aushalte?!  
Damit ich es los bin?!  
Damit ich nicht mehr das Gefühl habe,  
mich erklären zu müssen?

Was für ein Leben?  
Mein Leben!?

*Ute Herzam*

## Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied

Alles was ich hier geschrieben habe,  
habe ich am eigenen Leibe erfahren.  
Eine gute Kindheit hatte ich nicht,  
die Jugend hat man mir genommen.  
Als ich dann eine erwachsene Frau war,  
haben die seelischen und körperlichen  
Schmerzen begonnen.

Schmerzen,  
die mir Männer zugefügt haben,  
weil sie Spaß daran hatten,  
und weil ich es zugelassen habe,  
dass man mir Schmerzen zufügt.  
Zugelassen habe ich es,  
weil ich glaubte, zu lieben.  
Habe ich wirklich geliebt  
oder war ich nur hörig?? !!

Es dauerte sehr lange,  
bis ich denn Mut hatte mein Leben  
in die eigene Hand zu nehmen,  
genauer gesagt hat es 38 Jahre gedauert.  
Dann durfte ich endlich die wahre Liebe  
kennen lernen und für mich begann  
ein neues Leben.  
Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.  
Darum beginne dein Leben mit viel Sorgfalt.  
Schmiede dein Leben mit viel Geduld,  
wie der Goldschmied sein Schmuckstück.

*Ute Herzam*

## Zukunft und Vergangenheit

Den Rest unseres Lebens verbringen wir in der  
Zukunft – das sagt uns die Vernunft.  
Einige Menschen jedoch leben in der  
Vergangenheit,  
für diese Menschen ist die Zukunft noch sehr weit.  
Dieses sagte mir ein Mensch,  
den ich kennen lernen musste,  
obwohl ich genau wusste,  
er lebt in der Vergangenheit.  
Er lebt in einer Welt,  
die er sich selber geschaffen hat.  
In einer Welt aus Lügen und Spinnerei –  
wenn er so weiter macht,  
ist's mit ihm bald vorbei.  
Lebe in der Zukunft – und du wirst leben.  
Lebe in der Vergangenheit - und deine Seele wird  
in den Himmel schweben.

Nur wer lebt, sieht die Zukunft,  
den Toten bleibt nur die Vergangenheit.

*Ute Herzam*

## Verantwortung

Wenn du dich erst einmal  
entschieden hast,  
trägst du für jede Minute  
und für jede Sekunde deines Lebens  
die Verantwortung.

Entscheiden  
muss sich jeder irgendwann einmal.  
Wer sich nicht entscheidet,  
den setzt die Verantwortungslosigkeit  
schachmatt.

*Ute Herzam*

# Vergebung

All deine Gemeinheiten und Schmerzen,  
die du mir zugefügt hast,  
habe ich dir vergeben.

Jetzt führe ich ein besseres Leben.  
Einen Mann habe ich gefunden,  
der mich liebt und auf Händen trägt,  
der nie Schlechtes gegen mich erwägt.

Dir konnte ich nie vertrauen und mit dir  
in keine gemeinsame Zukunft schauen.  
Verziehen und vergeben habe ich dir,  
mein Herz empfindet für dich nichts mehr.  
Keine Liebe und keinen Hass,  
es ist einfach leer.

Du wirst niemals Liebe finden,  
weil du keine Liebe geben kannst.  
So ein Mann wie du es bist,  
eiskalt und gefühllos,  
dem kann man nicht böse sein,  
man kann nur Mitleid haben.

Eines Tages bist du alt und grau,  
hast dann immer noch keine  
dich liebende Frau.  
Sterben wirst du allein in Einsamkeit,  
vielleicht überlegst du dann,  
was du anderen Menschen hast angetan  
und es tut dir leid.  
Dann wirst du verstehen, warum gerade ich dir  
vergeben konnte.  
Wer vergeben kann, kann lieben  
und wer liebt, wird leben.

*Nina Jaga*

# Kalte Himmelstränen

Der Himmel weint  
kalte Flocken.  
Er weint für mich.  
Ich kann nicht mehr weinen.

Jede Flocke steht für  
meinen Schmerz,  
meine Verzweiflung.  
Die tiefe innere Leere.

Dort stehe ich.  
Schau hinauf in den Himmel.  
Die Flocken legen sich  
auf mein Gesicht.  
Schmelzen dort.

Ich spüre sie nicht.  
Sehe sie nicht.  
Ein Geschenk des Himmels.  
Ich kann es nicht annehmen.

Ich drehe mich um  
und laufe weg.

*Nina Jaga*

## Verlorene Gedanken

Verlorene Gedanken.  
Sind noch fern, weit weg.  
Manchmal kommt einer näher,  
Er findet kein Versteck.  
Was bleibt, ist Angst,  
Verzweiflung, Ekel, Wut.  
Worte hallen nach in ihr.  
Rauben ihr den Mut.  
"Das macht doch jeder,  
Es ist normal,  
Jetzt stell dich nicht so an",  
Bis dass das Mädchen nicht mehr kann.  
Viele Tränen ungeweint,  
Bei einem Mädchen, das so glücklich scheint.  
Du hast ihr alles genommen.  
Was hattest du davon?  
Sie kämpft für jedes kleine Stückchen Glück.  
Denkt mit Grauen nur zurück.  
Ihr Leben ist ein Überleben.  
Ein neues Leben?  
Dafür würde sie alles geben.



*Elke Jansen*

## Muss-ter

Ich muss nicht kaufen.  
Nur das eine Buch noch, das hätte ich gern.  
Aber dann muss ich wirklich nicht mehr kaufen.  
Hab' ja auch kein Geld mehr.  
Die Tasche im Schaufenster noch,  
die ist wirklich günstig.  
Ich muss nicht kaufen.

Ich muss nicht essen.  
Nur den Löffel Nudeln noch,  
damit der Topf leer wird.  
Aber dann muss ich wirklich nicht mehr essen.  
Bin eigentlich schon satt.  
Den Nachtsch noch, der passt immer.  
Ich muss nicht essen.

Ich muss nicht arbeiten.  
Nur eben ins Büro; nachsehen,  
ob alles in Ordnung ist.  
Aber dann muss ich wirklich nicht mehr hin.  
Schließlich habe ich Urlaub.  
Vielleicht noch die Post durchsehen,  
falls etwas wichtiges dabei ist.  
Ich muss nicht arbeiten.

Ich muss nicht weglaufen.  
Nur jetzt in dieser Situation,  
da würde jeder andere auch gehen.  
Aber dann muss ich wirklich nicht mehr  
weglaufen.

Ich bleibe stehen und kämpfe.  
Außer, wenn es wirklich brenzlich wird;  
man muss sich zurückziehen können.  
Ich muss nicht weglaufen.

*Khia*  
Das böse Kind

Es versteht nicht.  
Es hört nicht.  
Es folgt nicht.

Ist widerspenstig und unhöflich.

An Zuvorkommenheit und Einsicht mangelt es.

Was ist mit diesem undankbaren Kind?

Hat die Mutter doch alles getan...  
War immer da und so verständnisvoll.

Hat sie doch nur versucht, es zu erziehen.

Mit Schlägen.  
Bücher, Fäuste und Kleiderbügel  
trafen auf den jungen Körper.

*Schmerz*

Belauscht und das Zimmer durchsucht,  
Tagebücher durchstöbert.

*Vertrauen zerstört.*

Alles nur zum Besten für dieses nun so  
undankbare, böse Kind!

*Khia*

# Unschuld & Verletzlichkeit

Unschuld...  
Wo ist sie hin?

Verletzlichkeit?  
Überhaupt noch da?

Kann man überhaupt noch  
verletzt werden,  
wenn man schon  
verletzt worden ist?

Un - schuld... .  
Ist man schuldig,  
wenn sie nicht mehr  
da ist?

*Wenn sie einem genommen wurde,  
ohne gefragt zu werden?*

Unschuld & Verletzlichkeit... .

Die eine ist weg -  
geraubt... .

Die andere ist geblieben -  
potenziert - gepaart mit Angst.

*Petra Keller*

## Sie lächelte...

Laute Musik,  
Gefühle gedankenschwer,  
Wahnsinn macht sich breit,  
Tränen emporschießend.  
Sie lächelte...

Was will mein Leben,  
Was will mein Leben von mir?  
Trauer überall.  
Gedanken eben schwer.  
Überschwer.  
Was soll ich sagen?  
Sie lächelte...

Dort draußen  
Lebt ihr.  
Und ich hier  
Gedankenschwer.  
Sie lächelte...

Was kann mein Trost sein?  
Was lindert die Qual?  
Ich bin hier,  
Und ihr dort,  
Es tut nicht gut.  
Atem zentnerschwer.  
Sie lächelte...

Sie lächelte...  
Für die anderen, über sich.  
Über das eigene Ich...  
Herz wo?  
Tief gesunken.  
Gedankenschwer  
Fällt es ins blaue Meer

Sinkt tief.  
Tränenschwer.  
Sie lächelte...

Geht ein Gedanke schwer,  
Fällt der Atem ins Tal.  
Legt sich flach  
Übers Land.  
Über all das, was ich bin.  
Sie verteilte ihr Lächeln  
Sie lächelte, sie lächelte...

Ich bin allein.  
Tränenschwer.  
Dringt nichts hinaus.  
Tränenschwer  
Bleibe ich Zuhause'.  
Sie lächelte, sie lächelte...

Gib mir Feder,  
Gib mir Blatt und Pinsel.  
Muss mein Leben erfahren,  
Die Natur erspüren.  
Alles erkunden, erforschen.  
Die Welt um mich herum  
Und in mir.  
Ich lächelte, ich lächelte,  
ich lächelte...  
Gedankenschwer  
Sie lächelte, sie lächelte...  
Ich lächelte, ich lächelte,  
ich lächelte...

Petra Keller

## Meine Stimme verstummt

Will Stille einsaugen,  
nichts mehr vernehmen,  
außer was ist.  
Nichts mehr hören,  
nicht mehr funktionieren müssen.  
Nur noch treiben lassen...  
Was weiß ich, wohin.  
Es ist dunkel –  
was weiß ich, wo genau?  
Lasst mich allein.  
Ich bin so leer,  
so leergesaugt vom Tag.  
Die Nacht -  
was weiß ich, warum und wie?  
Wird mich wieder füllen für den Tag.  
Was weiß ich wozu.  
Weiter, weiter, immerzu - was weiß ich, wohin?  
Geradeaus oder querfeldein.  
Ach - was weiß ich denn schon wirklich.  
Ach - *was ist auch alles verzehrt.*  
Ach - was weiß ich,  
wo meine Liebe einmal stranden wird,  
welches Ufer bereit ist, mich aufzunehmen,  
meine Ebbe, meine Flut.  
Ach - was weiß ich denn schon?  
Ich weiß nichts,  
und doch glaube ich, ich bin nichts.  
Und doch, das kann nicht sein...  
Wer gibt mir den Glauben?

Ich glaube an nichts.  
Nichts mehr - und doch,  
ganz tief, da ist etwas, da treibt etwas.  
Ein Motor, der sich endlos dreht,  
der mich endlos vorantreibt...  
Nur - wohin?  
Ach, ach was weiß ich?  
Was weiß ich denn schon?  
Was weiß ich, was ich nicht längst schon weiß?  
Ach - komm...

*Brigitte König*

## Verschlossen

Mund zu.  
Muskeln gespannt.  
Eingeschlossen in mir.  
Es geht keinen etwas an.

Es interessiert sowieso niemanden,  
was ich zu sagen habe,  
was mit mir los ist,  
was ich fühle.

Es hat niemanden zu interessieren.  
Es ist meine Privatsache.  
Meine ganz allein.  
Allein.

Keinem teile ich mich mit.  
Ich mache es mit mir allein aus  
und bleibe allein.  
Verschlossen.

Gibt es einen Schlüssel?  
Wo ist er?



*Brigitte König*  
**Opferung**

Altar  
Opfertisch  
Opfertier  
Fleisch  
mein Fleisch  
geopfert  
wie das eines Tieres

Ich  
wurde geopfert  
auf  
dem  
Altar  
der Sünde

Sünde  
des Vaters  
Sünde  
der Mutter  
selbst  
geopfert  
getötet  
auf dem  
Altar  
des Hasses  
der Gewalt  
der Gefühllosigkeit

Opferhaltung  
am Boden  
niedergedrückt  
gesenkter Blick  
gefesselt

verstrickt  
dem Stärkeren  
ausgeliefert  
dem  
der  
die Gewalt  
hat  
die Gewalt  
tut  
es tut

Das unaussprechlich  
Böse  
TÄTER  
was für ein  
harmloses Wort

*Brigitte König*

# Seelenmörder

Schamhafte  
Schuldhafte  
Verstrickungen

Bis in die  
vierte und fünfte Generation

Gebunden  
Angebunden  
Gefesselt  
Verknotet  
Verfilzt  
Aneinander gekettet  
Unbeweglich  
Zum Stillhalten verurteilt  
Auf immer  
Bis in die nächste  
und nächste Generation?  
Gibt es wirklich keine Lösung?  
Kein Seilende  
das zu fassen wäre?  
Knoten die sich lockern lassen?  
Keine Hoffnung?

*Brigitte König*

## Achtsamkeit

Sei achtsam mit dir,  
mit den anderen,  
mit den Tieren und Pflanzen,  
mit den Dingen.  
Achte auf dich.  
Achte dich.

Achte dein Gegenüber.  
Achte auf die Dinge  
mit denen du umgehst.  
Sei bei dir, mit dir, in dir.  
Achte dich wert

Wertsschätzung,  
Respekt,  
Achtung,  
und  
Achtsamkeit.  
Das ist das,  
was Gott will.

*Brigitte König*

# Glück

Glück gehabt.  
Glücklich ist, wer vergisst...  
Glücklich wird, wer sich erinnert.  
Glück hat im Leben, wer lebt.  
Glücksgefühle,  
Glücksmomente,  
Glück im Unglück.  
Hab' ich viel gehabt.

Ich will leben.  
Glücklich sein mit dir.

*Brigitte König*

## Ich bin

Ich bin ein von Gott wunderbar gemachter Mensch.  
Ich bin liebenswert.  
Ich bin wertvoll,  
so wie jeder Teil von Gottes Schöpfung.  
Ich bin schön.  
Denn alles, was Gott geschaffen hat,  
ist auf seine Art und Weise schön.  
Ich bin gewollt.  
Darüber bin ich so froh und dankbar.  
Ich bin stark und mutig.  
Ich gehe meinen Weg  
voll Vertrauen.

*Lisa*

## Der Schrei

Ein Schrei gelte  
durch die Nacht,  
wird leiser,  
verklingt,  
in Unendlichkeit.

Eine klagt noch,  
EINE.

Eine schrie  
in der Nacht,  
liegt da,  
verkrümmt,  
zitternd im Leben.

Einer sieht sie,  
EINER.

Einer kommt  
immer wieder.  
Er raubt  
ihren Schrei  
im Höhepunkt.

Jede Nacht,  
JEDE.  
Jede Silbe  
vertrieben  
in ihr  
Inneres,  
irgendwann.

Stumm nach außen.  
STUMM.

Stumm sein  
gebiert Chaos,  
die Seele,  
das Leben,  
zerstört.

Gnadenlos vernichtet,  
GNADENLOS.



*Lisa*  
**Zerrissen**

Hier ein Gefühl,  
da ein Gefühl,  
und dazwischen -  
nichts.

Hier ein Gedanke,  
da ein Gedanke,  
und dazwischen -  
Chaos.

Wo ich hinfühle,  
wo ich hindenke.

Kann nichts beschreiben,  
kann nichts deuten.

Trotzdem:  
Etwas ist da,  
macht Angst,  
bringt Qual.

Keiner sieht,  
keiner versteht.

Zerreißt Realität,  
zerreißt mich.

*Lisa*

## **Irr**

Wünsche wallen auf,  
Pläne stürmen ein.  
Gedanken bersten  
im Kampf ums  
ÜBERLEBEN.

Alles  
chaotisch – entfesselt,  
strudelnd verschwindet  
mein Wollen.

Nicht Traum  
noch Wirklichkeit erkennend -  
1000 Personen in mir  
können doch nichts tun.

*Mio*

# Totenstill

Alles in ihrem Inneren ist aufgewühlt.  
Tränen rinnen von schwarzen Trauerweiden,  
fließen in Sturzbächen herunter  
und überschwemmen alles.

Boden, über Jahre sorgfältig festgetrampelt,  
sorgsam, damit alles begraben bleibt.  
Bricht auf, wie bei einem Erdbeben,  
bekommt Risse... .  
Das ganze Dunkel wird sichtbar  
bei diesem Seelenbeben!

Schnell,  
zuschütten,  
atemlos.  
Niemand darf es sehen,  
kein Lichtstrahl in das Dunkel!

Aber wie Lava in einem brodelnden Vulkan,  
drängt die Erinnerung nach oben ans Licht!  
Unaufhaltsam bricht sie sich Bahn.

Ein Sturm kommt auf.  
Mühsam und voller Angst  
klammert sich das Mädchen  
an die Trauerweide.  
Wünscht sich sehnlichst,  
mit ihr zu verschmelzen.  
Nicht durch die Luft gewirbelt zu werden,  
die erfüllt ist vom Geruch  
toter, stinkender Kinderleiber,  
die im schwelenden Feuer brennen.

Klammert sich fest,  
Finger für Finger um den Stamm  
der Trauerweide,  
der nur ein dünner Strohalm ist  
und unter der Last zusammenbricht.

Kein Halt mehr, keine Sicherheit,  
alleingelassen in der Dunkelheit.

Die Sonne,  
schon längst bedeckt  
von schwarzen unheilbringenden Wolken.

Das Mädchen sieht nichts.  
Nicht vorne, nicht hinten,  
nicht den Abgrund,  
der sich gähnend vor ihr auftut.

Eine Ahnung,  
wie ein leiser Windhauch,  
treibt sie darauf zu.  
Ein Schritt noch  
und es endet.  
Der Sturm legt sich  
und es ist still.

Totenstill.

*Mio*

## Stimmen

Sie dröhnen mir in den Ohren,  
reden mir ein,  
es sei doch alles in Ordnung,  
es könne gar nichts passiert sein,  
ich würde mir alles nur einbilden.

Wenn ich traurig bin,  
mich einsam und verlassen fühle,  
zu schwach bin,  
den Kampf gegen sie zu führen,  
dann kommen sie,  
nutzen ihre Chance,  
flüstern und wispern,  
streuen Zweifel wie Samenkörner aus,  
die in mir auf fruchtbaren Boden fallen.

Dann kann ich nicht anders,  
muss auf sie hören,  
finde keine Möglichkeit  
mich zur Wehr zu setzen.  
Bin ihnen ausgeliefert,  
auf Gedeih und Verderb...

Und wenn meine Kräfte nachlassen,  
bleibt mir nichts anderes übrig,  
als ihnen zu folgen - ins Verderben.

*Mio*

## Keine Worte

Habe keine Worte  
die erklären,  
was mit mir passiert;  
die beschreiben,  
was in mir vorgeht;  
die bitten können,  
um Wärme und Zuneigung.

Aber Augen,  
die Sehnsucht spiegeln,  
nach Halt und Sicherheit,  
einer helfenden Hand,  
einem hörenden Ohr,  
einem verstehenden Blick.

*Beate Pollmann*

## Leben

*heißt sehen und atmen*

Sehen und atmen,  
das sind die beiden,  
welche ich will mir  
machen zu eigen.

Um klar zu sehen  
den Weg in das Leben,  
auf andere zu –  
mal steinig, mal eben.

Zum Dasein, zum Handeln,  
zum Fröhlichsein,  
brauche ich den Atem,  
sonst bleibe ich klein.

Ein ängstliches „Würstchen“,  
ganz zurückgezogen,  
in Krankheit versunken –  
ich hab' mich betrogen!

Um allerlei Freude,  
um Liebe, Vertrauen.  
Ob ich es wohl schaff',  
etwas aufzuba'u'n?

Etwas, was mich leben lässt,  
ohne zu sterben  
in meiner Einsamkeit.  
Gibt's so was auf Erden?

Ein kleines bisschen Glück,  
nur ich kann's mir geben.  
Mit Annahme, Glaube –  
Glauben ans Leben.

Gewidmet Birgit Kluck-Puttendörfer,  
Klinik Reinerzau, den 10.12.1998

*Beate Pollmann*

## Ich schaff' das schon...

Ich bin glücklich, ich bin frei.  
Ich bin mutig, 's ist einerlei,  
ob mal was daneben geht.  
Dieses ist wohl unser Weg.

Vielleicht geht's mir heute schlecht,  
auch das Gefühl ist echt – und recht!  
Morgen geht's vielleicht schon besser.  
Ich lief're mich nicht selbst ans Messer!

Da ich stark bin, glaub' ich dran,  
hoffe, es kommt irgendwann,  
Erkenntnis für das richt'ge Maß,  
schieb' zur Seit' den Selbsthass!

Ich kann doch auch etwas – also kämpfe!  
Früher gab es immer nur Schimpfe.  
Aber heute bin ich erwachsen,  
kann auch mal Fünfe gerade lassen.

Und das, was ich für richtig halte,  
das mache ich - versuche, verwalte.  
Ich lebe mein Leben, so gut ich kann  
und werde gesund - vielleicht - irgendwann.

Dann bin ich mutig und nicht feige,  
mein Tatendrang geht nicht zur Neige.  
Ich komm' mit der Familie klar,  
was mir schon immer wichtig war!

Auch wenn's mir manchmal schlechter geht,  
dieses mir nicht den Kopf verdreht.  
Kein Zweifeln, Grübeln – Depression –  
ich bin mir sicher:  
Ich schaffe' das schon!



Petra Platzer

# Brüder

Größere Brüder,  
älter Brüder,  
Brüder beschützen,  
doch die trampeln nieder!

Geschwister streiten,  
verbünden sich nicht,  
gegenseitig ans Messer liefern,  
bis *der Prügel* bricht.

„Ich will auch mal“.  
„Du wartest, bis ich fertig bin“,  
warum tut ihr mir das an?  
Was macht das für einen Sinn?

Brüder verletzen, zerbrechen, zerstör'n,  
ohne Rücksicht auf Verluste,  
alles in mir schreit, keiner kann's hör'n,  
Wunden heilen kaum, es bleibt eine Kruste.

Die Angst vor Männern ist unglaublich!  
Mimik, Gestik, reicht oft schon.  
Das verdank' ich euch, das ist euer Vermächtnis,  
und Ihr sitzt immer noch auf dem  
Familienthron.

Ich will es gar nicht hören,  
was ich sehe, reicht mir schon.  
Langsam kommen Gefühle zu den Bildern,  
zum Glück fehlt immer noch der Ton!

Heute hast DU Angst,  
so sehr, dass du mich meidest.  
Angst, dass ich es offen mach'  
Und du darunter leidest.

Doch ich hab' lang genug geschwiegen,  
es lang genug für dich getragen.  
DU hast das getan, nicht ich,  
es ist Zeit, das auch zu sagen!

Ihr habt euch genommen,  
was euch nicht gehört,  
keiner hat mich gefragt.  
Heute frag' ich euch nicht,  
hab' lange genug nichts gesagt.

Petra Platzer

# Mutter

Hast mich gezwungen, eine Maske zu tragen,  
tausend Bilder, die mich jagen,  
alles, was mich ausmacht, zu verstecken,  
keine Chance, meine Seele zu bedecken.

Lebensnotwendig, Gefühle  
im Keim zu ersticken,  
schutzlos ausgeliefert – Händen und Blicken.  
„Stell' dich nicht so an,  
das ist nicht so schlimm“  
„Weiß nicht, was du willst, leg' ab,  
deinen Grimm“.

Hast mich geschlagen, ignoriert und gequält,  
hast mir nie geglaubt – und ich hab nichts  
erzählt.  
So vieles brennt mir auf der Seele,  
so vieles, womit ich mich quäle,  
hab' das Gefühl, ich ersticke daran,  
bring' nichts über die Lippen – das ist dein Bann!

Schweigen – um jeden Preis.  
Loyalität – das Wichtigste, ich weiß.  
Nehm' jede Schwingung wahr,  
bin stumm und blind,  
bin mir deiner stets bewusst, es schreit, mein Kind!  
Wie lernt man jemandem zu vertrauen,  
wenn ich mir nicht mal selbst vertrau'?  
Wie soll ich meine Mauern abbauen,  
wenn du mir ständig über die Schulter schaust?

Lass' mich los, ich will nicht mehr!  
Will nicht mehr kämpfen, es zehrt zu sehr.

Will nicht mehr stumm sein und schweigen,  
mit dir schaff ich's nicht, mich zu zeigen.

Geh' aus meinem Kopf und meinem Leben,  
gib mir meine Beine  
und meine Stimme zurück  
meine Tränen, meine Gefühle  
und meine Seele  
ich ertrag' das Schweigen nicht,  
es erdrückt.

*Petra Platzer*

## Sehnsucht

Frei wie ein Vogel wollt' ich sein,  
mit Schwingen zum Fliegen, nicht zu klein.  
In den Wind würd' ich mich heben,  
lautlos in die Lüfte schweben.

Ich würde keine Grenzen kennen,  
nichts könnt' mich von meiner Sehnsucht trennen.  
Es wär' kein Weg zu unbequem,  
würd' alles aus der Ferne sehn.

Keinen Kummer, keine Sorgen,  
nicht denken müssen an den Morgen.  
Ach, könnt' ich nur ein Vogel sein,  
und allem hier entflieh'n,  
was würd' ich dafür geben,  
da, wo ich wollte  
hinzuziehen!

*Petra Platzer*

## Halt mich

Halt mich, dass ich weinen kann,  
halte mich einfach fest.  
Ich brauche eine helfende Hand,  
damit auch fällt der Mauerrest.

So viel Angst und so viel Schmerz,  
und so viel Traurigkeit,  
halt mich, dass ich weinen kann,  
ich glaube, es wird Zeit.

Nie um irgendwas geweint,  
nie um was getrauert.  
Halt mich, dass ich weinen kann,  
es ist noch alles eingemauert.

Halt mich, dass ich weinen kann,  
und nicht wieder weglauf.  
Dass ich mich nicht ablenken kann,  
lass' den Gefühlen ihren Lauf.

Hilf mir, halt mich, lass mich schreien.  
Schreien vor Schmerz und Wut.  
Dass sich löst der letzte Stein,  
denn allein fehlt mir der Mut.

Patricia Richert

# Der letzte Zug

Für meinen Bruder

An dem Ort, an dem wir Kinder waren,  
trafen wir uns nach fast dreißig Jahren.  
Zu klären einen seit unserer Kinderzeit,  
nie endenwollenden Geschwisterstreit.

In der Rüstung unserer verschieden  
gelebten Leben,  
schien es jedoch keine Einigung zu geben.  
Der Frieden, um den ich dich so innig bat,  
war kein Thema, sondern nur, was ich tat.

Dein Bild von mir entsprach nie meinem Wesen,  
mein Urteil konnte ich in deinen Augen lesen.

Es war bereits vollstreckt,  
ohne die Angeklagte zu hören,  
meine Worte konnten nichts ändern  
oder beschwören.

Ich war nicht immer gerecht, konnte es nicht sein.  
War in meiner Kindheit zu oft allein.  
Kannte unseren fernen Vater kaum,  
fand im Herzen unserer Mutter wenig Raum.

Du warst ein gewollter Sohn der Liebe,  
ich der „Unfall“,  
der besser nur im Schatten bliebe.  
Verwundet von diesem lebenslangen Status quo,  
fand ich mein Zuhause und Freunde anderswo.

Hatte einen anderen Weg, eine andere Geschichte,  
und betrachtetest du diese in einem anderen Lichte,  
mit Informationen  
aus *meinem* Mund und *meiner* Hand,  
würde ich vielleicht finden,  
was ich diesmal nicht fand.

Nach unserem Abschied im kalten Wind,  
spürte ich, dass wir keine Kinder mehr sind.  
Eines Erwachsenen verletzte Eitelkeit,  
lässt sich nicht heilen in drei Stunden Zeit.

Erschöpft verließ ich den Ort,  
an dem wir einst Kinder waren,  
erwartete den Zug,  
um in mein erwachsenes Leben zu fahren.  
Warf mich in Gedanken  
auf die in Tränen schwimmenden Gleise,  
nur das vor mir liegende Leben  
hielt mich zurück von dieser Reise.

Mein Herz soll sich  
mit diesem täglich neuen Leben füllen,  
die Sehnsucht nach Liebe wird eigene Liebe stillen.  
Hinter mir und losgelassen  
die traurige Vergangenheit,  
für immer vorbei  
die Ohnmacht meiner Kinderseelenzeit.

Januar 2001



Patricia Richert

# Die Geschichte vom Zorn

*der eigentlich Liebe ist*

Sie schreien dir ihre Wut ins Gesicht,  
verletzen und erniedrigen deine Gefühle.  
Sehen die dahinterliegende Wahrheit nicht,  
und die Liebe in dem emotionalen Gewühl.

Die Liebe,  
die unerkant in ihren Herzen schmerzt,  
so sehr, dass sie schreien müssen.  
Ein Schmerz, der niemals ausgemerzt,  
solange sie ihren Frieden vermissen.

Der Frieden, der niemals kommen kann,  
solange sie im Zorn verharren.  
Und sich mit Vorwürfen als Opferlamm,  
ihre schlechte Erinnerung bewahren.

Eine Erinnerung,  
deren Zeit längst vergangen,  
die längst nicht mehr lebendig ist.  
Viele neue Tage haben angefangen,  
geblieben ist, was wir so lang vermisst.

Ich sah sie durch deine Augen,  
in deiner Seele,  
hinter dem flammenden Zorn -  
*Es ist Liebe*, du kannst mir glauben.  
Erkenne sie  
und dein Leben beginnt  
noch mal von vorn.

*Patricia Richert*

# Ich möchte dich nicht mehr sehen

Mein Ausstieg aus der CO-Abhängigkeit

Ich möchte dich nicht mehr sehen  
nach unserem letzten großen Streit;  
zu viel Unrecht ist damals geschehen,  
deine Worte haben unsere Seelen entzweit.

Zu viel von dir habe ich gesehen,  
zu tief war ich in dir drin.  
Um nicht mit dir unterzugehen,  
bleibe ich dort, wo ich jetzt bin.

Ich will kein letztes Mal mit dir reden.  
Die Entfernung zwischen uns ist mein Schutz.  
Ich habe dir nichts mehr zu geben,  
entsorge woanders deinen seelischen Schmutz.

Ich will meinen Weg ohne dich gehen,  
einen Weg ohne Missbrauch und Angst.  
Will wieder im Sonnenlicht stehen,  
gebe dir nie mehr, was du verlangst.

Einen Stempel würde ich dir gerne verpassen:  
Achtung, Achtung!  
Dieser Mann ist gefährlich,  
es wäre besser, ihn gleich zu verlassen.  
Sein Spiel ist falsch und nichts an ihm ist ehrlich.

Deine Sucht ist die wahre Herrscherin,  
sie war stärker als und du und ich.  
Du gabst ihr unsere Liebe als Opfer hin,  
und liebtest sie mehr als mich.

Ich wollte jedoch nicht mehr Opfer sein,  
deshalb ließ ich euch beide stehen.  
Und solange' du ihr ergebener Sklave bleibst,  
möchte ich dich nicht mehr sehen.

Für A. September 2002

*Paulina Romaniszyn*

# Familie

Mein Vater raucht  
und mein Onkel auch.

Meine Mutter schreibt Gedichte,  
und ICH erzähl' eine Geschichte.

Meine Oma ist dick,  
und meine Tante nur vom Äußeren schick.

Es ist meine Familie,  
die ICH alle liebe.

Doch sie sind alle so verschieden,  
da denk' ich manchmal,  
kann ICH sie überhaupt lieben?

Sie streite, streiten, streiten...  
Und ich finde keine Leiter.

Eine Leiter, auf die man  
hinaufklettern kann,  
die brauche ICH immer wieder  
dann und wann.

Bin ICH es wirklich WERT in dieser  
FAMILIE zu sein?  
ICH fühle mich manchmal so verlassen  
und klein.

Doch ICH weiß,  
MIR geht es dann doch so gut,  
ICH brauch' nur etwas LEBENSMUT.

Denn es ist meine FAMILIE,  
die ICH alle liebe.

*Paulina Romaniszyn ist 12 Jahre alt und als Tochter  
einer Überlebenden ebenfalls betroffen, weil sich die  
Folgen des Missbrauchs nicht in einer Generation  
alleine verarbeiten lassen.  
Ein bitteres Familienerbe...*

*Mona Rubin*

## Narben

Ich trag' die Narben meiner Seele,  
tief in meiner Haut geritzt.  
Um ran zukommen an den Schmerz,  
der eigentlich viel tiefer sitzt.

Es war tiefe Enttäuschung,  
Verzweiflung und Wut,  
unterschwelliger Schmerz,  
rot glühend wie Glut.  
Es war das Gefühl,  
das hältst du nicht aus,  
es war die Frage -  
wo bist du zu Haus?  
Wer liebt dich, wer nimmt dich,  
so wie du bist?  
Wer stoppt dich und tröstet,  
wenn du nur noch isst?  
Wenn du jemanden brauchst,  
wer ist dann da?  
Hält dich fest und lässt los,  
ist mal fern und mal nah?  
Es waren die Nächte,  
lang und durchwacht,  
es waren die Tage,  
viel geweint, kaum gelacht.  
Es war der Gedanke,  
du bist nichts wert,  
du hast nichts und kannst nichts,  
es gibt nichts, was dich ehrt.  
Tiefe Verachtung  
nur für dich selbst,  
für dich, deinen Körper,  
was du von dir hältst.  
Die Erkenntnis tief in dir,

ER hatte Recht;  
Du bist nichts und wirst nichts,  
bist dumm und schlecht.  
Hast gekämpft, gehofft  
und lange gelitten,  
auch wenn sich in dir  
die Gefühle stets stritten.  
Blut und Tränen  
haben sich vermischt,  
es war dunkel und finster  
und doch schien da ein Licht.  
Noch heute kommen  
diese Gefühle und gehen,  
doch kann ich heute  
das Licht besser sehen.

Ich trage die Narben der Erinnerung,  
tief in meiner Haut geritzt,  
Ich trage sie mit Scham und Achtung,  
jede Narbe, die auf meinem Arm heute sitzt.

*Mona Rubin*

## Wenn die Gedanken Trauer tragen

Wenn die Gedanken Trauer tragen,  
Schleier wehen vorm Gesicht.  
Tanzen im Kopf dann tausend Fragen.  
Eine Antwort gibt es nicht.

Eingehüllt in schwarzem Taft,  
abgeschottet von der Welt.  
Wie ein Mieder fest gerafft,  
weil sonst nichts zusammenhält.

Schwarze Seide dich umhüllt,  
dass niemand dich erblicken kann.  
Keiner deine Sehnsucht stillt,  
und du lässt auch niemand ran.

In den Augen spiegeln Tränen,  
und im Mondenschein blitzen Klingen.  
Überall das leise Sehnen,  
man begrüßt den Tod mit Singen.

Es ist ein Schnitt, mehr nicht,  
nicht einmal ein tiefer Schmerz  
Tränen im Gesicht -  
ein verkrampftes Herz.

Du schaust dem Mond ins Angesicht.  
Warm berührt das Blut die Haut.  
Einen Schmerz, den spürst du nicht.  
Aus deinem Munde kommt kein Laut.

Schaukelnd hältst du dich im Arm,  
wartest leise auf den Tod.  
Keine Angst mehr oder Scham -  
gehst beim ersten Morgenrot.



*Schiwa*

## Wer bin ich jetzt?

Illusion  
war mein Leben  
gespielt das Glücklichein  
Fassade für die anderen  
mein Innerstes wusste immer  
die Wahrheit  
Dunkelheit und Trauer  
waren nicht bestimmt  
für da draußen  
Eingesperrt  
Verschwiegen  
bis zuletzt

Illusion  
der Nebel ist verzogen  
die Wahrheit tut weh  
Gefühle die lange verborgen  
sprengen den schlafenden Vulkan  
die Wahrheit  
lässt sich nicht mehr leugnen  
die Fassade bricht  
das Spiel ist vorbei  
Wer bin ich jetzt?

*Schiwa*

# Herzschmerz

geflochtenes Herz  
gefangen in Ketten  
geopfert dem Gehorsam  
gewählt aus Angst  
gewonnen nur scheinbar  
getragen von der Hoffnung  
geduldige Sehnsucht  
grenzenlos verletzt

getötet aus Liebe

*Ika E. Schröder*

## Engel der Nacht

Die Nacht ist schwarz, ich kann nicht schlafen,  
höre Schritte, der Klang der Folterung beginnt.  
Warum nur, warum willst du mich strafen?  
Merke, wie eine Hand Besitz von mir nimmt.

Möchte schreien, um Hilfe flehen,  
meine Kehle ist wie zugeschnürt.  
Kann nichts sagen, kann nicht fort gehen,  
muss erdulden, wie er mich berührt!

Wo bist du, wünsch' mir den Engel herbei,  
ich ruf' nach dir ganz leise,  
sollst ihn verjagen oder teilen entzwei,  
aber nur die Aasfresser ziehen ihre Kreise!

Was habe ich böses getan?  
Bin doch so klein!  
Engel der Nacht,  
ich spüre dein „Sein“.  
Warum hast du nicht über mich gewacht?

Die Strafe, die ich erleiden muss,  
warum hab' ich sie verdient?  
Am Besten ich mach' mit meinem Leben Schluss,  
will hier nicht mehr schuldig knien.

Eigentlich bin ich schon tot,  
der Körper eine leere Hülle,  
es wird einem leblosen Körper gedroht,  
jetzt herrscht unerträgliche Stille!

*Ika E. Schröder*

## Die Suche nach dem Kind in mir

Du Kind in mir, warum hör' ich dich nicht?  
Du zartes Geschöpf, warum seh' ich dich nicht?

Voller Angst und Schmerz,  
warum fühl' ich dich nicht?  
Versteckt und verschlossen,  
warum find' ich dich nicht?

Der Schmerz und die Scham  
haben mich eingeschlossen.

Mein Blut ist erstarrt,  
als die Tränen nicht mehr flossen.  
Meine stummen Schreie, meine Angst –  
niemand hat sie bemerkt,  
War so hilflos und allein,  
hab' mich selber eingesperrt!

Hilf mir doch bitte, zieh mich aus der Dunkelheit.

Reich mir deine Hände,  
es ist schon längst höchste Zeit.  
Ich lass' mich fallen,  
stürze tiefer, fast dem Abgrund nah,  
möchte dir erzählen, was mit mir geschah!

Hilf mir, bitte hilf mir dabei,  
ich glaube mein Herz bricht entzwei.  
Wie lange noch halt ich es so aus?  
Hol' mich endlich aus der Finsternis raus!

Du bist gefangen, suchst Hilfe bei mir?  
Kann dich jetzt hören, such' den Weg zu dir!  
Erzähle mir, gib mir deinen Schmerz,  
befreie dich, such' dir mein Herz!  
Will dich fühlen und spüren, und irgendwann,  
werd' ich dir helfen, so gut ich nur kann!

*Christiane Schmitt*

## Selbstbetrug

"Es geht mir gut",  
sagte ich zu mir selbst.

"Ich bin glücklich",  
kam es über meine Lippen  
Mein Mund formte ein Lächeln,  
doch dieses Lächeln war sehr steif  
und überzogen.

Ich versuchte es erneut.

"Ich fühle mich wohl", hörte ich mich sagen.

"Mir geht's super", erklärte ich mir selbst.

Doch gleichzeitig rannen mir  
heiße Tränen über die Wangen.

Der verzerrt lächelnde Mund wurde zur Fratze.

*Christiane Schmitt*

# Mantel der Dunkelheit

Die Sonne wärmt,  
der Mond lässt mich frieren?  
Oh nein, die Sonne hüllt sich  
in den Mantel der Dunkelheit,  
der Mond wärmt mich  
mit Ruhe und Geborgenheit,  
bis die Sonne erwacht,  
und mit Heiterkeit mein Leben füllt.  
Nur schade,  
dass ihr der Mantel so gut gefällt.

*Christiane Schmitt*

## Sie

Ich sehe sie,  
doch sie sieht an mir vorbei,  
ich rede mit ihr,  
doch sie scheint mich nicht zu hören.  
Ich gebe ihr Zeichen,  
doch sie versteht mich nicht.  
Sie ist weder blind,  
noch taub, noch dumm,  
sie ist meine Mutter.

*Christiane Schmitt*

## Mutter?

Eine schützende Hand,  
die mich hält,  
ein warmes Lächeln,  
das mich erfreut,  
ein liebes Wort,  
das mich tröstet,  
das hätte ich so gerne gehabt.

Doch ich hatte,  
eine schnelle Hand,  
die mich ohrfeigte,  
ein Hauch von Kälte,  
die mich abwies,  
und lautes Geschrei,  
welches mich verstummen ließ.



*Christiane Schmitt*  
**Vertrauen**

Ich habe mich verlassen  
ich wurde losgelassen  
untergetaucht  
in die Ewigkeit  
schwereelos  
aufgetaucht  
Todesangst  
ausgelacht

Vertrauen - was ist das?

*Christiane Schmitt*  
**Der rettende  
Strohalm**

Der rettende Strohalm  
ist sehr dünn,  
ist sehr zerbrechlich,  
kann knicken,  
doch soll er retten,  
Stärke geben.  
Ich klammere mich an ihn,  
will mich hochziehen,  
er zerbricht.  
Will durch die Öffnung atmen,  
soll Kraft mir spenden,  
doch das Loch ist verstopft.

Susanna Schopp

## Was sagt die Liebe?

Was macht die Liebe?  
Wo liegt der Sinn?  
Eins ist klar:  
ohne Liebe ist der Sinn dahin.

Was sagt die Liebe?  
Wozu ist sie gut?  
Probier's mal ohne und hab' Mut.  
Mut zu erkennen – und Tränen rennen!

Ohne Liebe ist das Leben leer,  
ohne Liebe ist das Leben schwer.

Die Liebe:  
sie ist reine Energie  
die Frage lautet:  
„Wie krieg' ich sie?“

Du musst sie selber produzieren,  
dann kann dein Herz sie nicht verlieren.

Wenn du die Liebe nur im Außen suchst  
dann hast du dich schon selbst verflucht.  
Willst and're immer an dich binden  
doch sollst *sie* erst Mal selber finden

Das wahrhaft große Liebesglück,  
musst in dir suchen Stück für Stück.  
Der wirklich tiefe Lebenssinn,  
der war schon immer in uns drin.

Die „Alten“ haben Mist gebaut  
und uns die *feelings* so versaut.  
Es liegt an uns, ob wir jetzt heilen,  
nicht länger bei dem Scheiß verweilen.

Wer lieben lernt, der hat gut lachen,  
kann lauter schöne Sachen machen.

Nichtsdestotrotz: es bleibt ein Schmerz,  
doch den verkraftet unser Herz.  
Wenn wir es einfach lieben lassen,  
dann wird es nie mehr etwas hassen.

Die Liebe ist nicht irgendwie,  
sie ist rein kosmisch Energie.

Wo diese Energie nun fließt,  
so wie man kleine Pflänzchen gießt,  
da wird sich ganz was Neues regen,  
wir werden diese Pflanze pflegen.

Und wird die Liebe groß und stark,  
so werden wir dann auch autark.  
Wir können endlich frei entscheiden,  
und müssen nicht mehr so oft leiden.

Wir dürfen and'ren Liebe schenken,  
und lassen uns von Liebe lenken.

Wer jetzt noch fragt: „Was sagt die Liebe?“,  
wenn dies mir noch zu sagen bliebe:

Die Liebe sagt:  
„Jetzt lass' mich leben“.  
So ist das eben.

*Susanne Socke*

## Der Schrei

Der Schrei zerbricht die Dunkelheit.  
Und sucht sich einen Weg.  
Seine Kraft reicht weit.

Plötzlich spüre ich den Schrei!  
Er knallt gegen die Wand,  
ist nicht frei.

Die Wand besteht aus Haut,  
beginnt zu schmerzen  
und erstickt jeden Laut.

Wie in einem Gefängnis.  
Für Schwerverbrecher  
ist die Wand das Hindernis.

Nur, diese Wand lebt,  
besteht aus Fleisch und Blut,  
die unter diesem Schrei erbebt.

*Laurie Sommer*

## Ein Gebet

Bitte hilf mir, zu überleben.  
Bitte trage mich ein Stück.  
Bitte zieh' du nachts die Decke  
Bis zu meinen Schultern hoch,  
Und steck' sie fest... .  
Bitte sei da, wenn ich am Grab sitze.  
Bitte reite mit mir durch den Wind.  
Bitte hör' mir zu, bei allem,  
Was ich *nicht* sage.  
Bitte setz' dich zu mir ans Fenster.  
Bitte lass' mich zu dir aufsehen,  
Mein Vater, und geborgen sein.

Danke, sagt meine Seele.  
Amen.

*Alba Spes*

## Für dich, du kleiner Stern

Einen Kampf ohne Sieg,  
Erlaubt dir keine Rast.  
Fern blieb dir die Welt,  
Die du hilflos verlassen hast.

Noch warst du blind,  
Und konntest nichts sehen.  
Von der Ferne hast du betrachtet,  
Nachdem du musstest gehen.

Wo warst du all die Jahre,  
In so mancher stillen Nacht?  
Während ich keine Ruhe fand,  
Habe ich oft an dich gedacht.

Ich kann dich heute Nacht nicht sehen.  
Kann ich noch so fest darum flehen.  
Regen, Blitz und Donner,  
Kommen wohl nicht nur im Sommer.

Du wirst durch Wolken von mir getrennt,  
Doch mein Herz ganz fest an dich denkt.  
Ich weiß dich dort oben sicher und geborgen,  
Von Hände, Schatten und so manchen Sorgen.

*Alisia Vigor*  
**Irish Rose**

Tag für Tag öffnet sie ihre Blüten von Neuem.  
Überlegt sich,  
welchen Menschen kann sie heute erfreuen.  
Sendet Sonne, Wärme und Liebe aus.  
Schmückt für jeden von uns den passenden  
Garten,  
und das passende Haus.

Setzt jeden Tag eine andere Farbpracht ein.  
Macht ihren Durst und Hunger  
nach dem Leben ganz klein.  
Möchte so gar nichts für ihre Liebe erwarten.  
Nur ein bisschen Menschennähe  
in ihrem kleinen Garten.

In der Nacht, wenn der Mond mit der Sonne  
tauscht.  
Wenn endlich Zeit, sie tief ihrer Seele lauscht.  
Die Blüten geschlossen  
unter den Blättern die Dornen berühren.  
Kann sie manchmal gar nicht aufhören zu frieren.

Wann nur fängt der neue Morgen wieder an?  
Dass sie mit ihrer Vielfalt andere  
wieder erfreuen kann?  
Hungrig zu geben malt sie sich wilde Träume aus.  
Ein neuer Tag bricht an  
und ihre Blüten gehen wieder auf.



Was sie im Dunkeln Nacht für Nacht vergisst:  
Dass es *ihre* Sonne *ihre* Wärme und *ihre* Liebe ist.  
Den anderen das Leben heller und schöner macht.  
Und Tag für Tag aus ihrer Blüte heraus lacht.

Am Abend, wenn sich die Blüte wieder schließt,  
die Sonne, die Wärme und die Liebe  
immer noch *in ihr ist*.  
Sie muss sie nur nehmen  
und über ihre Dornen verteilen.  
Und die innere Kälte wird für immer heilen.

*Alisia Vigor*

## Lämmchen

Lämmchen  
ist noch ein kleines Tier,  
wünscht sich Schutz  
und einen Hirten hier.

Manchmal  
irrt es ziellos umher,  
den Weg zu finden,  
findet es furchtbar schwer.  
Wenn es draußen  
donnert und kracht,  
braucht's seinen Hirten,  
der es bewacht.

Wenn's im Getümmel  
gar nicht mehr mitschwimmt,  
braucht's den Hirten,  
der's an die Hand nimmt.  
Wenn der Schreck  
mal wieder riesengroß,  
braucht's ihn  
und seinen warmen Schoß.

Es möchte wachsen  
und stark sein, wie ein Baum,  
aber so lange braucht's Schutz  
und den sicheren Raum.

Bis es groß  
und reif ist zum Leben,  
muss man ihm  
noch sehr viel Liebe geben.

Lämmchen  
ist noch ein kleines Tier,  
wünscht sich Schutz  
und einen Hirten hier.

*Alisia Vigor*

## Im Wald

Bin geflohen,  
vor den Menschen,  
tief in den Wald  
war nicht warm  
und auch nicht kalt.  
Hab' mich treiben lassen  
mit dem Wind.  
Mein Führer durch den Wald  
war mein Kind.

Hab's beschützt,  
wenn's ängstlich war.  
Was es wollte,  
war ganz klar.  
Hab' geredet,  
und ihr echte Nähe gegeben.  
Sie wurde wach  
und kam ein Stück zurück ins Leben.

Vorsichtig und zitternd  
nahm sie zögernd meine Hand.  
Ganz durchsichtig  
wurde die rissige Wand.  
Hab' Liebe und Zuversicht  
über die Hand zu ihr geschickt.  
Hat vor Schreck die Hand  
gleich wieder weggezückt.

*Braucht einfach Zeit,  
die kleine Maus,  
bis sie in mir findet  
ihr richtiges zu Haus'.*

*Alisia Vigor*

## Mauern

Kann die Mauer  
nur langsam abbauen.  
Jeder Stein wird mir  
ein Stück Schutz klauen.

Immer, wenn die Sehnsucht  
einfach die Mauer durchbricht,  
kommt Schmerz,  
aber auch ein bisschen Licht.  
Meinen Schmerz  
kann ich manchmal gar nicht  
ertragen.  
Doch Hoffen heißt,  
nicht immer gleich daran verzagen.

Kann mein Fühlen  
nicht in Worte fassen.  
Möchte diese Sprachlosigkeit  
nicht einfach so lassen.  
Such' deine Hand,  
die mir Trost und Schutz gibt.  
Find' dein Herz,  
das mich einfach nur liebt.

Nimm deine Hand,  
weil mir das so gefällt.  
Tauch' ein  
ins blaue Meer am Himmelszelt.

*Alisia Vigor*

## Mein Herz

Mein Herz schreit verzweifelt nach Frieden,  
möcht' Ruhe und einfach nur Lieben.  
Dem Hass und der Spannung entfliehen  
und friedlich seiner Wege ziehen.

Mein Herz wird ganz furchtbar laut,  
weil keiner wirklich hinschaut.  
Wütend will es die ganze Welt anschrei'n:  
„Schluss jetzt! Ich bin doch noch so klein.“

Mein Herz braucht einen Ort wo's ausruht,  
wo es sein kann, wie's ist, egal was es tut.  
„Verdammt“, schreit's,  
„ich möchte doch nur leben,  
und nicht immer nur lächeln und geben.“

*Alisia Vigor*

## Zerrissenheit

Laufe weg vor dir,  
und wünsch' mir  
dich zu berühren.  
Sag' dir, dass ich geh',  
und möchte  
dich nicht verlieren.

Such' den Abstand  
und hungere  
nach deiner Nähe.  
Dreh' mich weg  
und es ist,  
als ob ich dich sehe.

Kann nicht neben dir stehen,  
will trotzdem immer bei dir sein.  
Wenn ich dich fühle,  
tauch' ich in deine Tiefe ein.

Hab' das Gefühl,  
dass unser Schiff wird sinken,  
und ich in diesem Meer,  
einfach werde ertrinken.

Und dennoch steht ein Satz  
ganz für sich,  
schlicht und einfach der:  
Ich liebe dich.

*Rebekka Weibler*

# Meine Wünsche an den Weihnachtsmann

Ich will wieder zurück -  
zurück zu mir!

Ich will wieder spüren -  
mich spüren!

Ich will wieder fühlen -  
mich fühlen!

Ich will wieder leben -  
mich erleben!

Ich will wieder genießen -  
mich genießen!

Ich will wieder zurück -  
und mir gehören!

*Rebekka Weibler*

## Ein leichtes Spiel

Weil da einer vor dir war,  
der all meine Grenzen übertrat,  
hattest du ein leichtes Spiel,  
mir meine Sicherheit zu stehlen.

Weil da einer vor dir war,  
der mich in Frage stellte,  
hattest du ein leichtes Spiel,  
mich fertig zu machen.

Weil da einer vor dir war,  
der mich fast zerstörte,  
hattest du ein leichtes Spiel,  
auf meinen Gefühlen herumzutampeln.

Aber weil da einer vor dir war,  
der mir fast mein Leben nahm,  
hattest du kein leichtes Spiel,  
mir meinen Mut zu nehmen.

Und weil da einer vor dir war,  
der mir meine Träume raubte,  
hattest du kein leichtes Spiel  
mir mein zurückgewonnenes Leben  
zu zerstören.



*Rebekka Weibler*  
**Schuldig**

Es waren nur kurze Momente,  
doch an ihnen zerbrach mein Leben.

Es geschah nur ein paar wenige Male,  
doch die Erinnerung zerfraß meine Träume.

Er berührte mich nur flüchtig,  
doch überschritt er damit alle Grenzen.

Schuldig –  
weil er genoss,  
was er tat.

*Babette Wieder*

## Home

Where is my home,  
where can I go?  
Who can I ask  
for help  
for warmth  
for being taken  
as I am and loved?

To whose door  
could I go?  
Just knock and wait...  
Unexpected  
if not one  
of father  
mother?

From whom  
can I expect  
to be accepted?  
Welcomed  
with empty hands  
maybe not managing  
without controll  
not knowing  
what to say?

*Babette Wieder*

## Der 1. Schritt

Ich bin so leer,  
wie ausgebrannt.  
Hab' keine Worte,  
die genug sind  
auszudrücken,  
was ich sagen muss.

Ich weiß nicht,  
wie ich beginnen soll.  
Und die Angst,  
nicht sagen zu können,  
was wichtig ist,  
lässt mich verstummen.

Die Gefahr,  
die Kontrolle zu verlieren,  
macht es schwierig  
für mich zu reden.

Zu oft  
hab' ich bemerkt,  
dass der Schmerz  
mit der Realität  
der ausgesproch'nen  
Wörter wächst.

*Babette Wieder*

## Da ist

Da ist Angst,  
da ist Trauer,  
da sind die Dinge,  
an die ich mich erinnere.

Die Scham,  
die Schmach,  
das Nichtwissen,  
wie ich morgen  
weiterleben soll,  
denn ich fühle mich  
so schmutzig.

Da ist Hoffnungslosigkeit.

Die Unmöglichkeit,  
die Dinge zu erklären,  
sie anzusprechen.

Da ist das Wissen,  
dem ich nie – niemals  
entkommen kann.

Da ist die Gewissheit,  
nie sein zu können  
wie die anderen.

So unbeschwert und frei –  
manchmal fast naiv.

*Kathrin Winter*

## Manchmal...

Für einen Menschen, der mir sehr viel bedeutet

Manchmal fühle ich mich,  
als liegt die Welt in Trümmern,  
alles bricht zusammen.

Ich fühle nur noch endlosen Schmerz,  
Zorn, Hass und Wut in mir.

Lasse dies an mir selber aus,  
füge mir neuen Schmerz hinzu,  
um den Schmerz in meinem Herzen  
nicht mehr spüren zu müssen.

Dann gibt es Momente,  
die zeigen mir wofür es sich lohnt,  
weiter zu machen.

Die einzelnen Trümmer aufzuheben...

Momente, in denen ich glücklich bin.

Momente, in denen ich mich geliebt  
und einfach wohl fühle.

Momente, in denen mir  
ein einziges Lächeln meiner Kinder zeigt:  
Mama, wir brauchen dich.

Manchmal hasse ich mich selber  
für das, was ich bin.

Für das, was er aus mir gemacht hat.

Ich schäme mich für das,  
was mir angetan wurde.

Ich schäme mich für meinen Körper,  
ich hasse mich selbst.

Dann gibt es Momente, in denen  
du mir zeigst und mich spüren lässt,  
was ich wert bin.

Du verleihst meinem Herzen Flügel,  
brüchige, kleine Schwingen  
und ich lerne Fliegen.

Ich spüre, was ich wert bin,  
das ich etwas wert bin,  
und wenn ich mal abstürze, zeigst du mir,  
dass ich wieder aufstehen kann.

Manchmal sehe ich nur noch  
alles schwarz - weiß,  
ich habe das Gefühl, ich schaff es nicht.  
Alles läuft einfach nur noch schief.  
Ich falle in ein Loch und habe das Gefühl,  
alle Arbeit bisher war umsonst -  
so, als mache ich für jeden Schritt vorwärts wieder  
drei zurück.

Das sind die Momente,  
in denen ich dich am meisten brauche,  
denn du lässt mich auch andere  
Farben sehen,  
du zeigst mir, dass es im Ganzen Vorwärts geht,  
dass ich Geduld haben muss.  
Aus jedem Tief schöpfe ich auch neue Kraft.  
Ich weiß, der Kampf geht weiter und all das  
macht mich auch stark, auch wenn ich mich  
manchmal klein und schwach fühle.

Das Leben geht weiter  
und ich habe bis heute überlebt.  
Der Kampf wird wahrscheinlich nie enden,  
ich werde immer daran denken,  
aber ich werde eines Tages lernen  
damit umzugehen,  
zumindest hoffe ich das.

## Worte

Worte, die so viel für dich bedeuten -  
jedoch so schwer für mich sind,  
zu schwer, um sie auszusprechen.

Worte, die Gefühle wiedergeben -  
Gefühle, die Schmerzen mit sich bringen,  
Schmerzen, die ich nicht spüren möchte.

Worte, die Bilder beschreiben können -  
Bilder, die du nicht sehen und kennen kannst,  
Bilder die ich selbst nicht verstehen kann,  
die mir wehtun, die ich nicht sehen möchte.

Worte, die Tränen fließen lassen -  
Tränen, die das Kind in mir weint,  
nach außen hin sind es trockene Tränen.  
Denn Tränen bedeuten Stärke zeigen zu können,  
Stärke, die ich nicht hab'.

Worte, die dir zeigen,  
dass ich die Stärke besitze, mich bei dir  
fallen lassen zu können.

Dich an meinen Gefühle, meinen Bildern,  
meinen Tränen teilhaben zu lassen  
und dir das Gefühl von Vertrauen geben.

Worte, die mich stärker werden lassen,  
dich an meinem Schmerz teilhaben lassen können,  
die jedoch nicht wissen,  
wie sie jemals ausgesprochen werden können.

Worte, die einfach Zeit brauchen,  
auch wenn du dich manchmal hilflos  
und zurückgesetzt fühlst.

Manchmal sagen Augen mehr als Worte,  
manchmal sagen Worte nicht das, was Augen  
sagen,  
manchmal lässt das Herz die Augen sprechen...

*Kathrin Winter*

## Für David

Das Kind in mir, es war lange stumm –  
nun fange ich langsam an zu reden.  
Kann mich öffnen - aber es braucht Zeit.  
Das Kind in mir, es hat oft geweint,  
nach außen hin  
waren es trockene, stumme Tränen.  
Nun fange ich wieder an zu lachen.  
Das Kind in mir fühlte sich ungeliebt –  
nun spüre ich Liebe, Hoffnung,  
Zuwendung und Zärtlichkeit.  
Das Kind in mir,  
es ist manchmal sehr tief gefallen,  
ohne aufgefangen zu werden.  
DU gibst mir den notwendigen Halt,  
wenn ich falle - fängst mich auf.  
Das Kind in mir verhinderte das Gespür  
für Zärtlichkeit und Nähe –  
ich kann meine Gefühle bei DIR zulassen.  
Das Kind in mir, es gibt sich die Schuld,  
es verletzt sich, um sich zu bestrafen,  
seine Körpergrenze zu spür'n –  
ich weiß jedoch, dass ich keine Schuld habe,  
nur schaffe ich es nicht immer,  
die Kontrolle zu behalten,  
es bedarf enorm viel Kraft.  
Das Kind in mir, hat sich hinter einer  
hohen Mauer verbarrikadiert –  
DU hast diese Mauer zum Bröckeln gebracht,  
versuchst sie einzureißen.  
Manchmal versuche ich  
die Löcher zu flicken,  
aus Angst, Scham, Verzweiflung –  
du bist für mich da, wenn ich dich brauche,



gibst mir Zuwendung, Kraft und Liebe.  
Ich hoffe eines Tages vollständig  
mit dem verletzten Kind in mir  
vereint sein zu können,  
dass schlechte Erinnerungen  
durch Gute überschrieben werden können,  
dass ich die Kraft habe, immer stark zu sein  
und dass wir über ALLES reden können,  
ohne Kompromisse.  
Dass das Tor, was du mir geöffnet hast,  
in eine andere Welt,  
in deine Welt,  
sich nie mehr verschließt  
verbarrikadiert  
durch eine neue Mauer des Schweigens.

Hilf mir dabei!

# Kontaktadressen

Anlaufstellen für Hilfesuchende (Opferhilfe)

**Weißer Ring**, gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von  
Kriminalopfern  
Telefon 06131-83030  
Opfer-Notruf & Info-Telefon 0180-343434  
info@weisser-ring.de

**Survivors Arts** - Ein soziales Projekt zur Förderung der  
Kreativität von Menschen, die in Ihrer Kindheit und oder  
Jugend sexuelle Gewalt erfahren mussten.

*Wir sind (noch) hauptsächlich im Internet aktiv und stellen dort  
derzeit weit über 1000 Werke verschiedenster Art aus. Über  
Bilder, Skulpturen, Textiles Gestalten, Digital Art, Gedichte,  
Märchen und Kurzgeschichten bis hin zu fachlich fundierten  
Informationen über sexuellen Missbrauch können Sie hier (fast)  
alles zum Thema finden.*

Im Internet unter: [www.survivors.de](http://www.survivors.de)  
Kontakt: [info@survivors.de](mailto:info@survivors.de)

## **Psych. Beratung**

Gabriele Rose, Leitung SHG "Der erste Schritt"  
"Offener Treff" für Frauen die sex. Gewalt erlitten haben  
Tel. : 02133 - 22 71 62  
[www.gabriele-rose.de](http://www.gabriele-rose.de) [email@gabriele-rose.de](mailto:email@gabriele-rose.de)

## **Thamar**

Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt  
Stuttgarter Straße 17  
71032 Böblingen  
Telefon: 07031 - 222 066  
[Beratungsstelle.Thamar@t-online.de](mailto:Beratungsstelle.Thamar@t-online.de) [www.thamar.de](http://www.thamar.de)

## **Wendepunkt e.V.**

Anlauf- und Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch  
an Mädchen und Jungen  
Hornusstraße 16  
79108 Freiburg  
Telefon: 0761 - 7071191  
Fax: 0761 - 7071192

## **Haus der Begegnung**

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe  
Klabundstraße 10  
15232 Frankfurt (Oder)  
Tel./Fax 0335 54 57 59  
[email:Haus@kobshdb.de](mailto:email:Haus@kobshdb.de)

Bisher zu diesem Projekt erschienen:

## Bittere Tränen

Überlebende von sexuellem Missbrauch  
brechen ihr Schweigen

Anthologie, E-Book, 172 Seiten, €3,50

Ein Buch, das viel Aufsehen erregt hat und trotz vieler Widerstände im Mai 2002 auf dem Buchmarkt erschienen ist. Hier haben betroffene Männer und Frauen das Wort, die in ihrer Kindheit und Jugend sexuellen Missbrauch erlebt haben. Erschütternde Tagebuchaufzeichnungen und Gedichte, feinfühliges Märchen und Fabeln haben dazu beigetragen, dass nicht nur unter den AutorInnen eine Art Heilung eingesetzt hat. Viele Betroffene waren von dem Buch begeistert, so dass wir uns entschlossen haben, weitere Texte in dieser Form zu veröffentlichen, um nicht nur aufzuklären, sondern auch wachzurütteln.

*Das Lyrikbuch zum Buchprojekt*

## Und der Himmel weint mit dir

Überlebende von sexuellem Missbrauch  
schreiben Gedichte

Gedichtband

ISBN 3.936544-09-3, 100 Seiten, Taschenbuch, € 4,95

Für alle, die Mut zur Wahrheit haben. Hier offenbart sich die Tiefe der Seele und spiegelt sich in lyrischen Gedanken wieder. Ein Lyrikbuch ohne Gleichen.

## Bittere Tränen, Band II

Überlebende von sexuellem Missbrauch  
brechen ihr Schweigen

Anthologie

E-Book, 172 Seiten, € 3,50

Band II - eine Fortsetzung, die von vielen sehnlichst erwartet wurde.

Kurzgeschichten, Gedichte und Tagebuchaufzeichnungen.

Bis jetzt einmalig auf dem deutschen Buchmarkt! Der Mut der AutorInnen schafft einen gelungenen Einblick, sowohl in das Geschehen selbst, als auch in ihre tiefsten Empfindungen.