

Bittere Tränen



Überlebende von sexuellem Missbrauch
brechen ihr Schweigen

Die besten Geschichten, Gedichte
und Tagebuchaufzeichnungen aus
dem gleichnamigen Buchprojekt.

Edition Lumen

Bittere Tränen

Überlebende von sexuellem Missbrauch
brechen ihr Schweigen

Das Beste aus 11 Jahren
Bittere-Tränen-Arbeit

Geschichten
Gedichte
Tagebuchaufzeichnungen

Anthologie

Edition Lumen

Die Erstausgabe dieser Anthologie erschien im September 2002 im Lumen Verlag Freiburg unter Leitung von Petra Pauls.

Mit dieser Neuauflage wurden die besten Beiträge aus folgenden Büchern veröffentlicht:

Bittere Tränen Band I und II (2002, 2003)

Und der Himmel weint mit dir (2002)

Wie viele Tränen hat die Seele? (2003)

Zerbrochene Seelen (2004)

Weil wir so viele sind (2005)

Bittere Tränen – Geschenkbuchausgabe (2007)

Bitte beachten Sie, dass die Texte weder zensiert noch von uns stilistisch überarbeitet wurden. Es besteht daher für einige Personen ‚Trigger-Gefahr‘.

Wir möchten uns bei den BuchPatinnen und BuchPaten bedanken, die den Druck ermöglicht haben.

Edition Lumen

www.edition-lumen.de

Edgar Gläsemann Rosenweg 5

D-79865 Grafenhausen

Te. 07748-9295790

info@edition-lumen.de

Copyright © 2002/ 2010

Grafik: Lumen Verlag 2002

Überarbeitung: Eva Michel

ISBN 978-3-943518-12-2

Druck: Digital Business Berlin

Weitere Informationen unter:

www.bittere-traenen-magazin.de

"Dir und mir
wünsche ich Augen,
die die Lichter und Signale
in unseren Dunkelheiten
erkennen.
Ohren,
die die Rufe und Erkenntnisse
in unseren Betäubungen
vernehmen.
Dir und mir eine Seele,
die all das
in sich aufnimmt und annimmt,
und eine Sprache,
die in ihrer Ehrlichkeit
uns aus unserer Stummheit
herausführt.
Uns aussprechen lässt,
was uns gefangen hält."

Margot Bickel

Inhalt

Vorwort Daniela	12
Missbrauchtes Kind Patricia Richert	14
Unser Kampf Ilka E. Schröder	16
Ermittlungsbericht Elke Jansen	17
Der Mond klagt an Anke Fink	21
Mein Inneres Gefängnis Petra Ulriken	22
Gefangen in mir selbst Lothar Schwonek	24
Ein Märchen vom Leben Anke Fink	27
Wenn der Schmerz kommt Sonja	29
Stille Wahrnehmung Khia	30
Von außen Rebekka Weibler	31
Hallo Missbrauch Marina	32
Ich nehme mir das Leben Jörg Severin	35
Freitod Ralf Graner	42
Wut Rebekka Weibler	44

Liebe?	45
Schiwa	
Ein Märchen	46
Andrea	
Spiele	51
Janica Dragon	
...trotzdem liebe ich dich	53
Sarah M. Sommer	
Das späte Geschenk	57
Anne Lavena	
Starke Schwächen	66
Petra Pauls	
Nicht zu fassen	67
Laurie Sommer	
Über Kinderficker, Pädophile und sonstige sexuell Gestörte ...	69
Flora-Nike Göthin	
Nichts	72
Alisia Vigor	
An unsere Mutter	73
Alexa	
Wortspiel	77
Khia	
Ein böser Traum	78
Sandra Köppen	
Ja-Nein-Egal	80
Janica Dragon	
Heilig Abend	82
Angela	
Chaos Schuldgefühle	85
Schiwa	
Vor einem Fotomaten	87
Alba Spes	

Im Sommer Ralf Graner	90
Von Stoffbären, Gummiknüppeln und Katzen Richard Wolf	91
Angst Julia Haase	96
Mein Leben Jeanette Lich	97
Es ist vorbei Petra Pauls	101
Gratwanderung Lena Goldschmied	105
Mauern Fränzi	107
Knoten im Bauch Anne Lavena	108
Ich weiß Ralf Graner	118
Das Mondkind Anne Fink	119
Abgespalten Rebecca Elaine	121
Wie viele Tränen hat die Seele? Ursula I. Fleischmann	123
Ich war doch noch ein Kind Ursula I. Fleischmann	124
Kleine Mädchen Gabriele	125
Der Riese Gisa Grau	128
Verschlossen Brigitte König	129

Ich schaff' das schon Beate Pollmann	130
Schuld Andrea Schöpplein	131
Liebe ist in mir Maria Lebt	132
Schattenkinder Janica Dragon	134
So ein Tag Karin Sinath	136
Seele-Körper-Schmerzen Ursula I. Fleischmann	138
165 Jahre danach Margret Schüller	139
Wind Alba Spes	140
Das kleine Funkenmariechen Carla Corleone	141
Heilungsprozesse annehmen Fran Man	142
Lebenslänglich mit Freigang Ursula I. Fleischmann	147
Honigbrote für den Drachen Flora-Nike Göthin	148
Eltern mein Ralf Graner	150
Frieden Ingrid Rose	151
Es begann TheDearHunter	153
Wenn die Sonne weint Andreas Meyer	154

Denn ich war hungrig Brigitte König	155
Missbrauch hat viele Gesichter Alinja Schumann	157
Die Sündflut? Flora-Nike Göthin	158
Neuanfang gewagt Marraine Schwarz	161
Nie mehr Ellen Höpker	165
Das Chamäleon Waldtraut Schwarz	166
Der Spatz, der die Angst vor dem Fliegen verlor Maria Engelmann	167
Therapie ist eine Chemotherapie für die Seele Ursula I. Fleischmann	168
Der alte Mann und ich Petra Pauls	171
Boipeba-Brasilien Flora-Nike Göthin	173
Hallo, lieber Schutzengel Ursula I. Fleischmann	176
Begrabene Engel Flora-Nike Göthin	177
Einsichten auf dem Weg zur Heilung Sonja Haas	181
Mittendrin Susanne Banas	183
Die Folgen und ihre mögliche Überwindung Flora-Nike Göthin	184

Engel der Nacht Bianca Bleisch	187
Vom funktionierenden zum Lebenden Menschen Nepi Stern	195
Drei Tropfen Wasser Flora-Nike Göthin	199
Starke Helden Petra Pauls	202
Gibt es ein Leben danach? Monika Schütz	203
Ich habe einen Traum Souzan Beldi	208
Du bist nicht allein! Alinja Schumann	209
Eisbrecher-Philosophie Ralf Graner	210
Engel Gottes Toni-Anne Mercado	213
Mut Maria Lebt	215
Befreiung Helen Elavar	216
Tango statt Tabletten Flora-Nike Göthin	217
Luminoso Patricia Richert	222
<i>Ausklang</i>	223
<i>BuchPatenschaft</i>	225
<i>Informationen über Wildwasser Freiburg und Wendepunkt Freiburg</i>	2327

Zu diesem Buch

Im September 2002 stellte der Lumen Verlag mit seinem Buchprojekt *Bittere Tränen* das erste Taschenbuch vor, in dem betroffene Frauen und Männer - die sexuellen Missbrauch erlebt haben - ihre persönlichen Gedanken zu Papier gebracht hatten. Die Resonanz war so überwältigend, dass bald *Bittere Tränen II*, sowie drei Lyrikbücher, zwei weitere Anthologien zum Thema Heilung und ein kleines illustriertes Geschenkbuch folgten.

Mit diesem Buchprojekt - das sich mittlerweile selbständig gemacht hat und ein Magazin sowie eine Kissen-Kollektion für Menschen mit Borderline Persönlichkeitsstörung herausgibt - zeigen die betroffenen Frauen und Männer das mutige Bewusstsein, sich der Thematik auch in der Öffentlichkeit zu stellen.

Lange bevor in den Medien die Missbrauchsfälle öffentlich gemacht wurden, arbeiteten an die 430 Autorinnen und Autoren aus ganz Europa an ihrer persönlichen Aufarbeitung, um anderen betroffenen Menschen Mut und Hoffnung zu machen, weil es Wege gibt, mit diesem ohnmächtigen Schmerz fertig zu werden.

Gedanken und Gedichte führen den Leser in die Tiefe und geben ihm Einblick in die zerrissene Seele jener Menschen, die oft aufgrund ihres Verhaltens auf mangelndes Verständnis stoßen.

Das wachsende Selbstbewusstsein ließ Texte entstehen, die im ersten Ansatz vielleicht brutal und unwirklich erscheinen, deshalb möchten wir unsere Leserinnen und Leser darauf hinweisen, dass diese Textstellen „triggern“ können. Auf der anderen Seite sind alle Texte unzensiert und entsprechen dem Stil und der Ausdrucksweise der AutorInnen.

Mit dieser Neuauflage haben wie die besten Veröffentlichungen noch einmal zusammengestellt und ich möchte mich im Namen aller bedanken, die dazu beigetragen haben, dass *Bittere Tränen* erneut den Weg an die Öffentlichkeit gehen kann.

Vorwort

Auch wenn sexueller Missbrauch gesellschaftlich heute kein Tabuthema mehr ist, so gehört er doch für viele Mädchen und Jungen zum Alltag. Eben noch aufgeschreckt durch die grausame und medienwirksam aufbereitete Darstellung von Einzelfällen, eben noch entsetzt und erschüttert fragend, wie kann man so etwas nur tun und schon beruhigt zum Alltag übergehend, denn bei uns passiert so etwas ja nicht. Ein Blick in die Statistik des Bundeskriminalamtes Wiesbaden(1) verrät, dass im Jahre 2000 19.719 Fälle von sexuellem Kindesmissbrauch(2) und 7.499 Vergewaltigungen zur Anzeige gebracht wurden, wobei die Dunkelziffer der nicht angezeigten Fälle bekanntlich noch weitaus höher liegen dürfte. Entgegen dem Eindruck, dass die Täter meist Fremde, in der Dunkelheit lauernde Personen sind, finden etwa zwei drittel bis drei viertel der Missbrauchsfälle innerhalb der Familie statt(3).

Die Täter sind den Jungen und Mädchen oft eng vertraute Personen, wie Vater, Mutter, Pflegeeltern, Familienangehörige, Nachbarn oder Freunde.

Durch Abhängigkeit, Angst, Scham, Resignation und nicht selten durch subtile, aber glaubhafte Drohungen der Täter zum Schweigen verurteilt, behalten viele die demütigenden, ängstigen und qualvollen Erfahrungen für sich und versuchen diese oft schon in frühen Jahren in Bildern Geschichten und Gedichten zu verarbeiten.

Überlebende sexuellen Missbrauchs zählen zu denjenigen, die nicht unbeschadet überlebt haben, die schuldlos an den vielfältigen Folgen, Schäden, Verletzungen und Erkrankungen durch die ihnen zugefügten Qualen des Missbrauches ein Leben lang leiden. Auch wenn sich Rechtsprechung und Strafverfolgung bezüglich des Themas "sexuellen Kindesmissbrauch" und "Vergewaltigung" mehr und mehr sensibel zeigen, so scheint das Strafgesetzbuch mit Blick auf die Verfolgbarkeit der Taten und das, den Tätern drohende Strafmaß, doch weiterhin reformbedürftig, denn im Gegensatz zu den Tätern haben missbrauchte Kinder in Jahr und Tag lebenslänglich.

Ich wünsche allen Betroffenen, dass euch dieses Buch Mut und Kraft gibt, das Schweigen zu brechen und eure Geschichte nach außen zu tragen.

Ich wünsche allen Autoren dieses Buches, dass Ihr auf eurem Weg Heilung erfahrt und trotz allem zu einem friedvollen und von Liebe geführten Leben findet. Ich wünsche allen interessierten Lesern, dass eure Augen sich öffnen für den in Worten ausgedrückten Schmerz und dass ihr dennoch Freude und Gefallen an der literarischen Qualität der Texte findet.

Und ich erwarte von euch, die Ihr Täter seid, die Bereitschaft, sehenden Auges zu begreifen, was ihr uns angetan habt.

Daniela Gerner

(1)siehe www.bundeskriminalamt.de

(2)etwa im Verhältnis $\frac{1}{4}$ Jungen $\frac{3}{4}$ Mädchen (siehe Fußnote 1)(3)„sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen. Intervention und Prävention“ 1997 Hersg: Bundesministerium für Familie, Senioren und Jugend

Patricia Richert

Missbrauchtes Kind

Hallo, du kleines missbrauchtes Kind –
Weißt du eigentlich wie viele wir sind?

Als es geschah, warst Du noch klein,
fühltest Dich schutzlos, verlassen, allein,
zogst dich voller Scham in Dich selbst zurück,
im Dunkel der Seele lag dein Überlebensglück.
Verdrängt, vergessen, aber immer noch allein,
hör' ich dich – ab und zu – tief in mir schrei'n.

Auf der Suche nach Dir habe ich viele gefunden,
die sich einst im selben Schmerze gewunden,
dasselbe erlebten, sich schämten, versteckten
und einsam ihre nicht heilenden Wunden leckten.

Unsere Körper wuchsen
doch das Selbstvertrauen blieb klein,
nach Liebe suchend
luden wir neue Menschen zum Missbrauch ein.
Wir überlebten
mit einem schwarzen Loch in der Seele,
hießen Micha, Rosi, Patricia und Nele ...
Tausend Namen, eine gemeinsame Pein,
überall bleiben gequälte Kinderseelen allein.

Doch nun sind wir viele
und werden immer mehr,
finden uns, brechen das Schweigen
und werden zum Heer.
Wir sind gekommen,
dich aus deiner Dunkelheit zu befrei'n
Trau' dich ans Licht, verbanntes Kind,
jetzt bist du nicht mehr allein!

Vielleicht fragst du,
wem soll heute noch
all das Bewusstsein nützen?
Ich sage dir –

NUR SO wird es möglich
unsere Kinder vor Missbrauch zu schützen!

Für alle Menschen mit dem schwarzen Loch in der Seele, damit sie wie wir den Mut finden, hinabzusteigen und ihr missbrauchtes Kind zu befreien, weil es das Wertvollste ist, was wir in uns finden können.

Ika E. Schroeder

Unser Kampf kann beginnen!

Ein Mädchen – noch ein kleines Kind,
vertrauensvoll sah es die anderen.
In einer Nacht kam ihr Leiden geschwind,
sie begann durch die Finsternis zu wandern.

Die erwachsenen, großen Leute
sahen ihr nicht in die Augen.
Nicht mal die Frage: „Wie geht es dir heute?“
So verlor sie ihren Glauben.

*Ist es normal – mein Gefühl - so dreckig zu sein?
Wen kann ich fragen – wer hört mir zu?
Kann ich denn jetzt kein Kind mehr sein?
So viel Gedanken lassen mich nicht in Ruh'!*

Die Kleine hat beschlossen sich einzugraben,
hat sich ganz tief in mir versteckt.
Nur so konnte sie den Schmerz ertragen,
wartete – bis sie von mir wurd' entdeckt!

Jetzt endlich – das Graben hat angefangen,
so schmerzvoll – als wär' ich von Sinnen.
Weiß aber – Heilung ist unser Verlangen.
Richte mich auf –
„Unser Kampf kann beginnen!“

Elke Jansen

Ermittlungsbericht

Febbruar 1994

Die Anzeige gegen Kindesmissbrauch ging am späten Abend in meinem Bewusstsein ein.

Opfer (O): Ich, 20 Jahre alt, Studentin

Ermittelnde Beamtin (E): Ich, 20 Jahre alt, Studentin.

Täter: Unbekannt.

Tatort: Unbekannt.

Tatzeit: Unbekannt.

Aus dem Vernehmungsprotokoll:

Das Opfer (O) gibt an, nach einem Fernsehbeitrag über Kinderpornographie in eine Art Lähmung verfallen zu sein. Offenbar durch Angst verursacht, die jedoch nicht begründet werden kann. O wirkt nervös und fahrig, die Aussage unglaubwürdig. Die Psychologin C (C) wird eingeschaltet.

O: „In dem Bericht über Kindermissbrauch wurde so ein Porno eingespielt. Ein kurzes Stück, ohne Bild, nur der Ton. Ein Kind weinte.“

C.: „Und?“

O: „Das Kind war ich.“

Im Verlauf der Ermittlungen werden Hausdurchsuchungen im Gedächtnis, Bereich Frühe Kindheit, angeordnet. Das Ergebnis ist negativ. Die Rasterfahndung im Erinnerungsvermögen ergibt Hinweise auf andere traumatische Kindheitserlebnisse. Die Mutter des Opfers sagt aus, dass ihre Tochter eine glückliche Kindheit hatte. Die Schwester scheidet wegen Trunksucht als Zeugin aus.

März 1994

In einem neuen Verhör kommen weitere Tatsachen ans Licht. Das Opfer gibt an, sich vor Spielplätzen zu fürchten, ebenso vor Männern. Sie erscheint labil, ist nach eigenen Angaben nicht fähig zu studieren. Die Mutter wird erneut vorgeladen, betont noch einmal die glückliche Kindheit ihrer Tochter und

fordert ein Ende der Untersuchungen. Die Schwester des Opfers wird nicht vernommen. Ihr Lebenswandel an der Grenze zur Prostitution, sowie die völlige Überschuldung, lassen sie nicht glaubwürdig erscheinen.

O: „Ich glaube, ich bin schizophran.“

C.: „Du bist nicht schizophran.“

April/ Mai 1994

Das Opfer (O) klagt über Ängste und Antriebslosigkeit, Kontakte zur Außenwelt (Freunde, Verwandte) bestehen nicht oder nur oberflächlich. O fragt mehrfach nach einer Person namens Gott. Nachforschungen in diesem Bereich erweisen sich als Sackgasse. Die ermittelnde Beamtin (E) findet keine Hinweise auf die Existenz Gottes.

E. nimmt Einsicht in ein Fotoalbum aus der Familie des Opfers, Zeitraum 1977/1978. Die kriminaltechnische Untersuchung beweist, dass das Kind O. sich in diesem Zeitraum verändert hat. Es gibt einen klaren Bruch in der Bilderfolge: Das Kind lacht nicht mehr, weigert sich Röcke zu tragen.

O: „Ich hasse Röcke, ich trage lieber Hosen.“

C.: „Warum magst du lieber Hosen?“

O: „Ich fühle mich dann sicherer, nicht so nackt.“

Ein öffentlicher Aufruf an das Erinnerungsvermögen, Bereich 1977/1978, führt zu ersten Ergebnissen. Es gibt mehrere Hinweise auf eine Jugendbande: Jungen im Alter zwischen zwölf und sechzehn Jahren.

E setzt eine Ringfahndung durch, Resultat: Ein Spielplatz befindet sich hinter dem Elternhaus des Opfers. Erinnerungsstücke werden zusammengetragen und können als Beweis in das Protokoll aufgenommen werden. Was wirklich geschehen ist, bleibt weiterhin unklar.

O: „Sie hat mir verboten darüber zu sprechen.“

C: „Wer?“

O: „Meine Mutter.“

C: „Worüber darfst du nicht sprechen?“

O: „Ich weiß nicht. Ich kann mich nicht erinnern.“

Juni 1994

Das Opfer bringt neue Erinnerungsbruchstücke in die Ermittlungen ein, daraufhin ordnet E. gezielte Grabungen im Gedächtnisbereich Sommer 1978 an. Ohne sichtbaren Erfolg. Erst drei Wochen später berichtet O. von Erinnerungen an eine Vergewaltigung. Tatort: Spielplatz, Tatzeit: Frühsommer 1978, Täter: oben genannte Jugendbande. O. trug einen karierten Rock.

O: „Sie waren zu fünft. Sie wollten es ausprobieren, wie das geht mit einem Mädchen. Und dazu haben sie mich benutzt.“

Dezember 1994 – Dezember 1999

Die Untersuchungsergebnisse werden zunächst vertraulich behandelt. Erst im Dezember 1994 wird die Mutter des Opfers mit den Tatsachen konfrontiert. Sie leugnet jegliches Wissen um die Tat, relativiert andere traumatische Kindheitserfahrungen des Opfers, verweist auf die glückliche Kindheit der Tochter. O. bricht den Kontakt zur Familie ab.

Obwohl es O. scheinbar besser geht, sind die folgenden Jahre von depressiven Rückfällen und psychosomatischen Erkrankungen geprägt. Zeitweilig ist sie völlig vereinsamt.

Immer wieder treten massive Störungen des Selbstbewusstseins auf, eine soziale Integration findet nicht statt. Häufige Wohnortswechsel kennzeichnen den Lebensweg des Opfers.

2000 - 2002

Im Januar 2000, nach weiteren persönlichen Rückschlägen, sucht O. Kontakt zu Gott.

O: „Wo warst du?“

Gott: „Ich war immer bei dir.“

O: „Ich glaube dir nicht.“

Zwei Jahre benötigt die ermittelnde Beamtin (E), in-zwischen 29 Jahre alt, um die Existenz der Person Gott nachzuweisen. Erst im Dezember 2002 gelingt der Durchbruch.

Gott: „Wie lange willst du noch Opfer sein?“

E: „Ich weiß nicht. Ich kann nicht anders. Hilf mir!“

Anke Fink

Der Mond klagt an

Du glaubst, es hat niemand gesehen,
du glaubst dann ist auch nichts geschehen?
Dann stell' dich raus in die Nacht,
am Himmel hält der Mond still wacht.

Er hat gesehen, was du getan,
und wie sie hielt den Atem an.
Er hat gesehen, ihre schwere Last,
was du getan in schneller Hast.

Weil es verboten, weil es zu schlimm,
warst viel zu oft tief in ihr drin.
Du hast gesagt „Nun sei doch still.“
Und hast geglaubt, du machst nur was sie will.

Du nahmst ihre Tränen, das Glück, ihre Wut,
du nahmst ihr jedes Gefühl und ihren Mut.
Du nahmst ihr ein Stück von ihrem Leben,
ein Gefühl für sich selber
wird es niemals mehr geben.

Du hast gedacht: dies zarte Kind,
ist doch genau wie Huren sind.
Berechnend – man kann wenn man will
sie einfach nehmen – sie halten still!

Und niemand sieht, und niemand hört,
niemand da, sich daran stört.
Und wenn es die Mutter hat gesehen,
so lässt sie es schweigend doch geschehen.

Doch glaube mir es wird geschehen,
da wirst du vor Gericht dann stehen.
Hoffe nicht auf Mitleid dann,
auch wenn sie schweigt – der Mond klagt an!

Petra Ulrike

Mein inneres Gefängnis

Ich bin mit 12 Jahren von meinem Vater vergewaltigt worden. Der Missbrauch hat einige Jahre angehalten und wurde mit unterschiedlichen „Methoden“ durchgesetzt und durchgeführt. Damals bin ich gestorben. Mein Körper hat noch existiert, aber mich gab es nicht mehr. Mein Körper war eine leere Hülle ohne Leben, und somit auch ohne Gefühle. Ich habe mich in mich selbst zurückgezogen. Mit Menschen wollte ich nichts mehr zu tun haben, denn Menschen konnte ich nicht mehr vertrauen.

Im Erwachsenenalter habe ich eine Therapie begonnen. Auch in diesem geschützten Rahmen war es mir lange nicht möglich, über den Missbrauch zu reden. Ich wünschte mir sehr, endlich sprechen zu können und nicht mehr schweigen zu müssen. Doch ich konnte die Wörter nicht aussprechen, mein Körper brachte mich wieder zum Schweigen. Irgendwann schlug mir meine Therapeutin vor, meine Gefühle durch das Malen darzustellen. Ich malte ein Bild mit einer Burg. Das Tor der Burg war verschlossen. Über dem Eingang des Tores war ein Schild befestigt und darauf stand:

Einladung

Lieber Mensch,
ich lade dich ein in meine Burg zu kommen.
Die Tür ist offen, bitte komm' herein.
Dir wird nichts geschehen und du kannst die Burg
jederzeit verlassen. Bitte hilf mir.

Ich brauche dich.
Ohne Hilfe kann ich nicht aus meinem Gefängnis heraus.
Ich habe schon lange den Glauben an das Gute und
das Vertrauen zu Menschen verloren. Ich habe
Angst aus meinen schützenden Mauern zu treten,
möchte aber nicht mehr in meinem inneren
Gefängnis gefangen bleiben.
Wenn du heute mich nicht erreichen kannst, dann
versuche es ein anderes Mal wieder. Gib nicht auf,
irgendwann wirst du mich erreichen.
Lass' mich nicht allein.

Petra Ulrike, 38 Jahre alt

Gefangen in mir selbst

Ich sitze, wie schon so oft vorher, auf einem Stuhl vor dem geöffneten Fenster. Es ist eine sternklare Sommernacht und ich werde von Sehnsucht und Einsamkeit gequält. Alle was ich spüre, und in den nächsten Stunden noch empfinden und denken werde, habe ich schon Hunderte Male durchlebt. Mich befällt wieder diese fürchterliche Angst, all das wieder durchmachen zu müssen, und ich weiß jetzt schon, dass es nur noch schlimmer wird, wenn ich versuche, mich dagegen zu wehren. Jedes Mal fängt es auf die gleiche Weise an: Erst ist es wie ein schöner Traum – die klare Luft und die herrlich leuchtenden Sterne. Nach kurzer Zeit jedoch steigt in mir die Sehnsucht auf, diese Sterne zu erreichen. Mit diesem Wunsch wächst auch die Enttäuschung, denn in meinem Inneren bohren der Verstand und die Logik mit brutaler Kraft an meinen Illusionen. Es ist ein Traum – nur ein Traum. Ich weiß es, aber ich komme nicht dagegen an. Die Sehnsucht zu den Sternen ist zu groß in mir.

Die ersten Depressionen wühlen sich aus meinem Innersten an die Oberfläche; es ist fruchtbar, es tut so unbeschreiblich weh. Mit jemandem sprechen möchte ich, doch es ist niemand da. Mein ganzes Leben lang bin ich allein. Einsam fühle ich mich, einsam und von der ganzen Welt verlassen. Ich möchte schreien, doch es geht nicht. Irgendetwas schnürt mir die Kehle zu, hindert mich am Schreien, am Atmen. Es will mich umbringen, doch warum? Was ist es?

Die Angst, diese grauenvolle Angst ist wieder da. Und sie wird schlimmer – bin ich jetzt schon wahnsinnig?

Verrückt?

Vorbei.

So, als hätte jemand mit einem scharfen Messer die Angst von mir abgeschnitten. Jetzt könnte ich fortgehen, weg von diesem Fenster, aber mir fehlt die Kraft dazu. Ich traue mich nicht, mich zu bewegen – wohin auch? Einmal, ja einmal habe ich es versucht, doch es war so furchtbar. Es zog und zerrte in mir, mein Kopf wollte zerspringen und ich habe mich selber ge-

schlagen. Ich spüre es wieder, es ist die Angst vor der Angst. Meine Gedanken drehen sich, ich schmecke das Blut auf meinen Lippen, ich habe mich gebissen. Es schmeckt ekelhaft, ich muss den Mund ausspülen. Doch dazu muss ich den Stuhl verlassen, muss aufstehen. Es geht nicht. Wie heißes Blei rinnt es durch meinen Körper, doch so schlimm der Schmerz auch ist, es fasziniert mich, dass ich das alles wieder erlebe.

„Ja, hallo, wer ist da? Ich habe dich genau gehört. Wer bist du, was willst du von mir?“

Bestimmt habe ich mich geirrt, aber es war doch die gleiche Stimme, wie beim letzten Mal – wie jedes Mal bisher.

An meine Freundin muss ich denken, es war meine Schuld damals. Warum habe ich nur getrunken und sie dann überredet, noch mit mir im Auto nach Hause zu fahren? Ich habe sie getötet, sie war so hübsch. Die Tränen drängen sich in meine Augen, ich kann nicht weinen, es tut mir so weh.

Mein Kopf zerspringt. Warum? Warum nur? Ich schreie es hinaus, doch kein Ton löst sich von meinen Lippen. Wieder beiße ich mir auf die Zunge. Es ist so eine herrliche Luft, und dieser klare Himmel mit seinen leuchtenden Sternen. Ich fühle mich so unendlich einsam – warum habe ich keine Freunde, warum geht immer alles schief, was ich anfangen? Alles mache ich kaputt, allen Menschen tue ich immer nur weh.

Mit dem Trinken aufhören.

Ja, ich muss mit dem Trinken aufhören, bestimmt wird dann alles wieder gut, es ist nur der Alkohol... .

Dreimal schon habe ich meine Wohnung verloren, weil ich alles versoffen habe und dann monatelang keine Miete bezahlen konnte. Es waren eigentlich immer furchtbar nette Leute, diese Vermieter, so lange ich nicht gesoffen habe. Heute muss ich vor ihnen weglaufen, weil sie alle noch Geld von mir bekommen. Warum hört es denn nicht endlich auf? Es ist alles so durcheinander, ich versuche es doch, ich will mich doch ändern. Ich glaube, ich schaffe es nicht, ich werde es nie schaffen. Ein Versager bin ich!

Bestimmt ist es das Beste, wenn ich mich umbringe, mir wird sowieso keiner eine Träne nachweinen. Eigentlich will ich mich nicht umbringen, doch der Tod fasziniert mich. Ich

möchte tot sein, ohne zu sterben oder sterben ohne tot zu sein. Wenn es stimmt, dass man danach alle Menschen wiedertrifft, die man im Leben geliebt hat oder die man wiedersehen möchte, dann ist es wunderbar, sein Leben zu verlassen. Doch diese Gedanken machen mir Angst, ich will nicht sterben. Warum hilft mir keiner? Warum ist keiner da, mit dem ich reden kann? Diese Sehnsucht nach den Sternen. Ja, ich bin in mir selbst gefangen, sitze auf dem Stuhl und meine Angst zwingt mich alles zu ertragen. Immer wieder, in dieser sternklaren Nacht... .

Ich hoffe diese Nacht geht bald zu Ende und ich werde es wieder schaffen, diese Angst zu überwinden. Bisher habe ich es ja auch immer geschafft – nur aufstehen von meinem Stuhl – einfach nur aufstehen!

Ein Märchen vom Leben

Die alte Frau geht mühsam durch das Dickicht des Waldes. Immer wieder stolpert sie. Immer wieder reißen die dünnen Äste der Büsche und Bäume an ihrer alten, dürrtigen Kleidung. Man sieht dem Gewand an, dass sie diesen Weg oft nimmt. Der Stoff ist dünn geworden von der Witterung in all den Jahren. Viele Stellen sind geflickt, wo die Äste tiefe Löcher hinterlassen haben. Manche Risse sieht man kaum denn sie wurden liebevoll geflickt. Andere mussten schnell und kräftig gestopft werden und man sieht die dicken, großen Stiche – grob, unregelmäßig – aber sie halten das Nötige zusammen. Wie dicke Narben übersähen sie das Tuch der Kleidung. Hier und da sieht man Stellen, die mit anderem Stoff übernäht wurden. Versuche, Schäden zu verstecken, mit ähnlichem, aber nie gleichem Stoff, bleibt es beschämend auffallend. Manchmal aber strahlen die Farben und Muster der Flicker solche Fröhlichkeit aus, dass man gut denken könnte, dass diese hier einfach hingehören. Sie verleihen dem abgetragenen Kleid Lebendigkeit.

Beobachtet man die alte Frau eine Weile, kann man sehen wie sich ihr Gang und ihre Mimik verändert. Manches mal schlurft sie und bleibt immer wieder ermüdend stehen, um sich zu erholen, dann geht sie ganz leicht, als wäre es keine Mühe.

Aber wie es auch kommt, unermüdlich geht die alte Frau ihren Weg. Durch Regen, Sturm, Hagel, Blitz und Donner. Auch durch starke Hitze und durch angenehmer Abend- und Morgensonne. Mal geht sie barfuss durch den Schnee und dann mit festen Schuhen durch den lauen Frühling.

Oft laufen ihr Tränen über das zerfurchte Gesicht. Einzelne kleine oder ein ganzer Stoß heißer Tränen. Tränen der Wut, der Enttäuschung, des Hasses, der Traurigkeit und manchmal auch des Glücks und der Liebe.

Die grellen Blitze durchteilen dann den Himmel und drohen den ganzen Wald in Brand zu setzen; der Donner grollt so laut, dass sie glaubt nie wieder hören zu können. Die starke

Hitze lässt manches Mal solche Sehnsucht aufkommen nach kühlendem Wasser, dass sie droht zu verdursten. Dann flimmert alles in der Luft, und der Blick wird trüb. Und die Hagelkörner schlagen so erbarmungslos auf die alte arme Frau ein, dass sie sich nur noch duckt und Unterschlupf sucht und manchmal denkt, sie müsse sterben. Aber sehr oft lacht sie auch oder lächelt versonnen und ihr altes, abgelebtes Gesicht wird glatter und erscheint wieder frisch und jung. Dann zaubert die Sonne die schönsten Grüntöne durch das zarte Blattwerk der Bäume. Der Himmel malt mit den Wolken Bilder am Horizont, und die Abendsonne legt einen langen Schleier mit Rottönen über alles.

Immer wieder bückt die alte Frau sich und hebt hier und da etwas liebevoll auf, legt es vorsichtig in ihren großen Korb, der mit weichem Stoff ausgeschlagen ist und den sie über ihren Arm trägt. Sie spricht dann mit zarter Stimme zu dem Fund, liebevoll und beruhigend, singt oder summt die schönsten Kinderlieder. Und immer wieder sieht man aus dem Korb etwas zu ihr aufleuchten. Dann lächelt sie wieder und bekommt neue Kraft für den weiteren Weg der noch vor ihr liegt.

Du möchtest wissen wer diese Frau ist?

Was sie da so eifrig sammelt?

Du bist ihr schon so oft begegnet, immer und immer wieder. Die alte Frau ist das Leben. Und unermüdlich sammelt sie die Seelen der Kinder ein, die unterwegs in ihrem Leben zu Boden getreten wurden. Sie sammelt sie ein, in einem großen, weichen Korb, wo sie sich ausruhen und dann heilen können. Dieser große Korb kannst du selber sein.

Und irgendwann bekommen die Kinderseelen Flügel und können endlich frei davon fliegen. Dann steht die alte Frau lächelnd und still da und genießt den Moment des Glücks. Und sehr oft läuft dabei eine kleine Träne der Freude über ihr Gesicht.

Schenke der alten Frau das Glück – lass' deiner Seele Flügel wachsen!

Sonja

Wenn der Schmerz kommt

Es tut weh, - es tut sooo weh!
Nicht „normal“ sein zu können!
Keine Nähe zulassen zu können!
Mich nicht verlieben zu können!
So viel Schmerz!

Immer wieder!

Ich habe Angst, er hört nie auf
Und meine Kleine –
kann nicht weinen,
kann nicht schreien – traut sich nicht.

Es tut so weh!

Ich will mich einrollen
– so klein wie möglich machen –
meine Gliedmaßen einsaugen, ein Klumpen bleiben.
Gestaltlos – formlos – unsichtbar – nicht fassbar –
nicht (an)greifbar.

Ich will nicht mehr essen.

Ich will nicht mehr existieren.

Einfach aufhören zu essen,
dann werde ich immer kleiner,
bis ich irgendwann ganz verschwunden bin!
Ich bin müde, bin einfach sooo müde.

Hinlegen, schlafen und nie mehr aufwachen
Einfach aufhören zu atmen,
einfach aufhören zu leben!

Ich soll mich verwöhnen lassen,
aber ich kann es nicht!

Ich kann es nicht annehmen
und kann auch mir selbst nichts Gutes tun.

„Meine Gedanken sind verrückt –
die Angst ist Wirklichkeit!“

Ein anderes Leben gibt es für mich nicht.

Khia

Stille Wahrnehmung

Wie oft - sehr oft, manchmal täglich, - saß ich auf meinem Holzboden, in meinem kleinen Zimmer, in der Ecke, der kleinen Lücke zwischen dem Bettende und dem Anfang der Kommode. „Zusammengekuschelt“, um nicht zu sagen, „zusammengekauert“ (denn das klingt so mitleidserregend – und das will ich nicht.) mit einem meiner zwei favorisierten Teddys im Arm.

Kleingekuschelt, Teddy im Arm, auf den Knien, Kopf darauf abgelegt. Kopf entweder vergraben oder schiefgelegt, still vor mich hinstarrend.

Still - ja Stille. Die brauchte und brauche ich immer. Nur still genug muss es sein, dann konnte ich alles hören, rechtzeitig wahrnehmen.

Wahrnehmen - die Schritte draußen auf dem Gang, Schritte, die sich langsam näherten, die Augen geschlossen. Alle Wahrnehmungskanäle auf „fine tuning“, um nichts zu verpassen, um rechtzeitig „aussteigen“ (dissoziieren) zu können.

Wahrnehmen - das Geräusch der Tür - hölzern.

Der Türklinke – eisern.

Das aufspringen der Tür – bedrohlich.

Die Blicke fühlen.

Wahrnehmen - das Geräusch des Gürtels, des Jeansstoffes, der Füße – wie sie sich in Socken, langsam auf mich zu bewegten. – leise, damit ich auch ja nichts merke.

Erste Berührungen – Schmerz.

Zuviel Angst.

Weg -schnell weg.

Weit weg.

Frei.

Leicht.

Allein.

Wahrnehmen - alles und nichts. Wahrnehmung ein- und ausschalten. Hoch schalten. Normal schalten?

Nein, „normal“ das gibt es nicht wirklich. Entweder versuche ich alles und noch mehr wahrzunehmen oder manchmal scheint es so, als hätte ich überhaupt keine Wahrnehmung.

Rebekka Weibler

Von außen

Von außen betrachtet
bin ich stark,
wirke ich mutig,
so gefestigt,
so selbstbewusst,
stehe mitten im Leben.

Aber wenn jemand
in mich hineinsehen würde,
könnte er die Ruinen
meines Selbst erkennen.

Von innen betrachtet
fühle ich mich so schwach,
bin ich verletzt,
bin ich verängstigt,
sehne mich nach Nähe.

Aber wen interessiert schon,
wie ich von innen aussehe?

Marina

Hallo Missbrauch

Du hast mich in deine Netze gefangen, mich darin gehalten, gepeinigt, verletzt. Du hast mich innerlich fast gefressen und mir meine Unschuld genommen, wobei du mir vortäuschest, ich hätte selbst Schuld gehabt.

Du hast ein Messer in mein Inneres gerammt und wunderst dich, warum ich blute, kaum atme, verstumme und sich die Traurigkeit in meinen Augen breit macht.

Du beschimpfst mich, weil meine Blase tagsüber nicht loslassen kann, sondern sich nur traut deinen Druck auf mich nachts los zu werden. Ärgerst dich darüber, dass ich Bauch- und Kopfschmerzen habe und dir somit das Leben schwer mache. Drehst durch, weil mein Körper für mich zu sprechen versucht, und dich und andere wegen meiner Neurodermitis mit mir zum Arzt schicken.

Dann lachst du mich aus, weil dieser Arzt die Sprache nicht verstehen konnte.

„Keiner wird dir helfen, ha! Du kannst noch so viel rumkränkeln.“

Du siehst zu, wie ich mich noch weiter verkrieche. Du lässt Gemüt und Zufriedenheit in dir wachsen, als du erlebst, wie ich meine Schweigegelübde durchführe, denn du hattest mir klargemacht – ich trage Schuld.

Du trägst ein falsches Lächeln, denn du hast es in diesem Leben zu etwas gebracht. Du hast viele Arbeiter unter dir – mich auch – weißt mit ihnen umzugehen. Auch mit mir. Belohnst immer wieder mit dem verlogenen Schleier, denn so erkennt dich keiner, wie du wirklich bist. Du machst mir klar, meine Körpersprache wird mir nicht helfen und die anderen habe ich vereidigt.

Doch ich will, dass es aufhört! Ich will nicht, dass dieses Messer noch länger in mir verweilt. Ich will nicht mehr, dass ich für verrückt gehalten werde und als Simulant hingestellt werde. Ich werde jetzt deine Netze zerreißen, deinen Schleier zerfetzen und das Gelübde von mir nehmen. Ich werde dorthin

gehen, wo andere meine körperlichen Zeichen zu deuten wissen, denn es gibt solche doch! Ich werde all meinen Mut und meine Wut sammeln und den Pfropfen, den du mir einst in meine Sprache gesteckt hast – er wird dir entgegenfliegen!

Ja, rei' deine Augen ruhig auf und schau dir an, was du angerichtet hast! Der brave Welpen in mir, den du eingesperrt und gepeinigt hast, setzt sich nun zur Wehr!

Schluss mit dem Schweigen, ich breche es!

Unser Tag ist gekommen, zu lange hat er auf sich warten lassen. HEUTE ist er endlich da!

Sie sollen es wissen, alle sollen es wissen. All die Täter selbst, all die Mittäter, die so was möglich machen, all die, die wegsehen, die weghören. So tun, als ob sie einer der berühmten Affen wären, die Hände vor Augen, Ohren und Mund halten. Sie vergessen jedoch, dass sie in dem Moment sich selbst zum Affen machen.

Auch sollen es Opfer und Mitopfer erfahren, keiner muss mehr schweigen, keiner muss DAS weiterhin über sich ergehen lassen. Es ist nicht normal, es gehört nicht automatisch mit zum Leben.

Du Missbrauch, du hast versucht mich zu zerbrechen, in deiner Hand zu zerquetschen, doch du hast da was vergessen. Ich habe einen Ursprung, und dieser großen Macht bist du nicht gewachsen. Mich hat sie immer in schweren Zeiten begleitet oder was glaubst du, warum ich überhaupt fähig war, dich und deinen Druck zu ertragen. Dir wird jetzt ein Ende gesetzt, das heißt für mich die Wende!

„Sieht' den Weg bist du gegangen. Einst war er schwer und dornig, dann schwer und voller Seelenarznei. Nun kennst du das erdrückende Leid der Menschen und es gibt viele Arten von Missbrauch. Der Heilprozess ist schmerzhaft und braucht seine Zeit. Jetzt kannst du die Fackel selber tragen, stehe auf und nutze das, was du gelernt hast!“

Erst jetzt verstehe ich, erst jetzt löst sich der Schmerz. Der Dornenweg als Werkzeug, der – Heilungsprozess das WIE. Hätte nie gedacht, je diese Worte zu sprechen:

„Danke. Danke, dass du all die Zeit bei mir warst. Danke, dass du mich all das gelehrt hast. Danke auch für deine liebevolle Geduld, als ich aufzugeben drohte. Du hast innegehalten, mich nicht verlassen, auf mich geduldig und sehr sanft gewartet. Ich danke für das Werkzeug und für die Kraft es zu bedienen.“

Jetzt mache ich aus dem Mist, der stinkt und Tränen in die Augen treibt, den Dünger, der verletzte Wurzeln heilen lässt und aus dem starke Bäume wachsen können. Ich versuche nun anderen Opfern zu helfen, sich nicht mehr als Opfer, sondern als Mensch zu sehen.

Denn hier ist die Würde verletzt, sind Grenzen und Rechte genommen worden.

Jörn Severin †

Ich nehme mir das Leben

Hey ich bin Jörn, Inzestüberlebender und süchtiger trockener Spieler. Ich bin gut so wie ich bin und liebenswert. Ich schreibe dieses Buch, um anderen Betroffenen Mut zu machen, sich ihrem Trauma zu stellen.

Ich reiste am Donnerstag den 18.12.1997 in der Psychosomatischen Fachklinik Bad Herrenalb an. Die Ankunft in der Klinik begann gleich mit einem heftigen Schock, in der gesamten Klinik wie auch außerhalb war das Rauchen verboten, außerdem hatte ich die ersten fünf Tage Ausgangs und Kontaktverbot um besser in die Gemeinschaft reinzuwachsen. Außerdem gibt es noch folgende Verbote: keine Zeitungen, keine Bücher (außer Fachbücher), kein Radio und Fernsehen, keine Suchtmittel (Spielen, Alkohol usw.), kein Sex untereinander - dann ist die Therapie zu Ende. Der Spruch der im Eingangsbereich eingerahmt hängt fiel mir sofort ins Auge, dort steht:

Du bekommst hier nicht das, was du willst, sondern das, was du brauchst!

Was mir ganz zu Anfang sehr gut gefiel war, dass sich alle im Haus mit dem Vornamen anredeten, egal ob es Ärzte oder Schwestern und Pfleger waren. Ich empfand es auch als sehr angenehm, dass ich ein Einzelzimmer bekam. So konnte ich, wenn ich die Zeit dazu hatte, mich auch mal zurückziehen. Was mir sehr komisch vorkam war, dass auf dem Fußboden erwachsene Männer und Frauen lagen und kuschelten. Komisch wurde mir, als mein Arzt mich über den Ablauf des Tages informierte.

Der Tag begann mit der Morgenmeditation von 06:15 – 06:30Uhr, dann folgte ein Spaziergang durch den Kurpark mit Gymnastik und danach Frühstück. Dann folgte das, was bei jedem einzelnen auf dem Therapieplan stand.

Es gab im Einzelnen: Kerngruppe (Therapie), Bondingtherapie („Matten-Arbeit“), Plenum (Patientenversammlung)

mit Therapeuten), Forum (Patientenversammlung aller), Big-Step (Patienten die gehen, ziehen in einer öffentlichen Veranstaltung ein Therapieresümee), Rückenschule, Gestaltkörpertherapie, KBT, Samstagsfilm, (zu verschiedenen Themen z.B. Alkohol usw.). Familienaufstellungen, Einzeltherapie, Kneipen, Info über die zwölf Schritte, das heißt, jeder Schritt wird durchgearbeitet und darüber gesprochen wie wir als Betroffene diese für uns umsetzen können.

Michel, der Chefarzt, sagte am Anfang, wenn die neuen Gäste im Plenum auf dem sogenannten heißen Stuhl vorgestellt wurden, dass man in der Zeit die man in der Klinik ist, gut und gerne jeden Tag ein Meeting besuchen kann.

Wo, wenn nicht in der Klinik, kann man lernen eventuelle Befangenheiten abzubauen, damit sie nachher zu Hause nicht dermaßen zu einem Problem werden, das man deswegen nicht mehr in die Gruppe geht. Am Anfang fiel es mir sehr schwer auf die anderen Gäste zuzugehen und mich auf ein Gespräch einzulassen. Erleichtert wurde mir das erst, als ich mich im Forum und danach noch im Plenum vorgestellt hatte.

Nach dieser für mich doch schwierigen Anfangsphase kam ich doch sehr gut zurecht und mir wurde in den einzelnen Kerngruppen sehr schnell klar, dass es ein Ereignis in meiner Kindheit geben musste das mir sehr wehgetan hatte - nur was es war, blieb sehr lange im Dunkeln. Ich machte in meiner Gruppe am Anfang sehr häufig sogenannte Einstellrunden, etwa mit dem Satz „Ich bin gut so, wie ich bin“, die Gruppe stellte sich dafür im Kreis auf und ich begann bei der ersten Person leise diesen Satz zu sagen und ich steigerte mich in der Lautstärke von Person zu Person, bis ich es zuletzt herausschrie. Nur diesen einen Satz habe ich über mehrere Wochen immer und immer wieder geübt, bis ich ihn endlich selbst geglaubt habe. Ich habe in den Gesprächen in der Gruppe und auch in der grünen Lagune (das ist der Aufenthaltsraum) sehr schnell herausgefunden, dass ich mir für irgend ein Ereignis in meiner Kindheit die *Schuld* gebe und deshalb durch das Spielen systematisch an meiner Selbstzerstörung gearbeitet habe, ohne es selbst zu bemerken.

Kurze Zeit später lernte ich Claudia kennen und ich war auch gleich vernarrt in sie. Mit ihrer Hilfe – dadurch, dass sie mir

ihre Geschichte, den an ihr in der Kindheit begangenen Missbrauch erzählte - regte sich etwas bei mir, nie hatte ich bis dahin auch nur im Entferntesten an so was gedacht. In mir kam der Eindruck hoch, dass da was sein musste.

Sie nahm mich dann mit in die ISA - Gruppe und ich sagte dort, dass ich den Verdacht habe, dass mir so etwas passiert sein könnte und hörte, wie mir die anderen Gruppenmitglieder Mut machten, mich einzulassen und da auf der Matte (Bondingtherapie) mal genau hinzugucken. (*Mattenarbeit funktioniert folgendermaßen: Der, der arbeitet, legt sich auf eine Matte und der jeweilige Partner legt sich oben drauf und man umarmt sich. Dann wartet man auf das, was da aus einem heraus will. Bei mir hat sich das immer im Bauch zuerst bemerkbar gemacht und ich habe dann entweder geschrien, geweint oder was auch vorkam, einfach nur gelacht. Nach ca. einer Stunde wird schließlich - nach einer kurzen Pause - gewechselt und der andere arbeitet. Die Umarmung dient dazu zu spüren, dass man nicht allein ist.*) Am darauf folgenden Dienstag ging ich zusammen mit Claudia auf die Matte und hatte relativ schnell ein Bild: Da stand ein noch sehr unscharfer nicht klar zu erkennender Mann und tat irgendetwas mit mir. In dem Moment, als ich es wahrnahm, hatte ich große Angst. Ich habe mit Hilfe eines Therapeuten und Claudia schließlich versucht diese Angst auszudrücken und habe sehr laut geschrien. Nach diesem Erlebnis war ich fix und fertig.

In den nächsten Tagen bekam ich immer neue Bilder, die aber alle sehr unscharf waren. Das alles hat mich sehr geängstigt und ich bekam gar nicht mit, wie ich zumachte und mich damit nicht mehr befasste. Von da an war ich nur noch sehr oberflächlich und habe wieder mein altes Spiel gespielt, nur ja alles zur Zufriedenheit der anderen machen und nichts für mich tun. In dem Moment war klar, dass mir auch diese Therapie nichts bringen würde. Heute weiß ich, dass es mir noch nicht schlecht genug ging. Ich verließ die Klinik fast in dem gleichen Zustand, wie zu Beginn der Behandlung.

Nach einiger Zeit habe ich mich erkundigt, wo es in Oldenburg wohl eine Spielergruppe gibt, und bin an die Beratungsstelle der Diakonie verwiesen worden, die dort eine angeleitete

Gruppe immer am Donnerstag hatten. Dieser schloss ich mich dann an. Es behagte mir zwar nicht besonders mit einer Psychologin in der Gruppe zu sitzen, und auch noch meinen vollen Namen angeben zu müssen, aber es war besser als gar nichts. Ich ging dann regelmäßig in diese Gruppe und freundete mich mit drei Leuten dort an. Wir verbrachten fast immer noch einige Zeit nach der Gruppe in einer Kneipe und später dann bei Thorsten zu Hause. Mit diesen dreien (Thorsten, Jörg und Olaf) kam ich sehr gut klar und es entwickelte sich eine enge Freundschaft daraus.

Klinik Bad Herrenalb 01.08.2000

Ich kam dort am Mittag an und es war sehr heiß an dem Tag, als ich aus der Straßenbahn ausstieg. In aller Ruhe hatte ich meine letzten drei Zigaretten geraucht und bin dann zur Klinik gegangen.

Das Wiedersehen mit den Schwestern, Pflegern und Michel war schon ein tolles Gefühl. Ich bekam ein Zimmer direkt neben dem Fahrstuhl, das mehr ein großes Wohnklo war. Ich bemühte mich deshalb, umgehend ein anderes zu bekommen. Nachdem ich ausgepackt hatte, wurde als erstes das obligatorische Foto gemacht. Danach hatte ich gleich Aufnahmetermin bei Anne, der Funktionsoberärztin, die neu an der Klinik war. Nachdem sie mich untersucht hatte und wir über meine Probleme gesprochen hatten, nahm sie mir das Versprechen ab, dass wenn ich Suizidgedanken habe, ich sofort zu ihr kommen solle. Sie sagte mir auch gleich, dass ich in dem Plenum Gruppe A sei und mein Kerngruppentherapeut Reinhard sei.

Abends um 18:00Uhr war dann die Gruppe für die neu angekommenen Gäste, wo wir uns gegenseitig vorstellten und auch sagten, warum wir da sind. Natürlich konnten wir auch Fragen stellen. Da es an diesem Abend keine für mich in Frage kommende Selbsthilfegruppe gab, habe ich mich ganz ohne scheu in die Gemeinschaft der *Grünen Lagune* geschmissen. Das hat die schon länger anwesenden Gäste schwer beeindruckt.

Gegen 18:30 suchte ich die ISA-Gruppe auf. Es fängt immer damit an, dass die Präambel, die 12 Schritte, 12 Traditionen

und Inzest definiert nach ISA vorgelesen werden. Die Definition ist hammerhart für mich gewesen und ist es heute noch, wenn es mir gerade nicht gut geht.

In den ganzen nächsten Wochen bin ich auf der Matte immer und immer wieder durch meinen Schmerz von damals gegangen. Ich habe immer sehr geweint und leise gerufen, „nicht schon wieder, nicht schon wieder“. So bin ich bis zu meinem dritten Lebensjahr angekommen, wo alles begann.

Am Anfang hat ER mich „nur“ berührt und ich musste sein Glied anfassen. Wo ich dann in der Folgezeit immer wieder eingerastet bin, war das fünfte Lebensjahr. Da fing ER an mich zu zwingen sein Glied in den Mund zu nehmen, so dass ich würgen musste, weil es so riesig war. Ich habe immer gedacht, dass ich ersticke, weil ich keine Luft mehr bekam. Immer und immer wieder musste ich das machen. Manchmal zweimal am Tag und immer hat er in meinen Mund gespritzt. Jetzt in diesem Moment, wo ich das aufschreibe, empfinde ich den gleichen Ekel wie damals. Als ihm auch das nicht mehr reichte, fing ER an, mich Anal zu nehmen. Das hat so wehgetan, dass ich in die Hand, mit der ER meinen Mund zuhielt, geschrien und gebissen habe. Dafür hat er mir dann Schläge gegeben. Ich glaube in dem Moment bin ich innerlich gestorben. Immer wieder hat ER mir gesagt: „Du Stück Scheiße verdienst es nicht anders.“ Ich habe dann noch am Rande mitbekommen, wie die Tür vom Badezimmer zugemacht wurde. Niemand anderes als SIE konnte das getan haben. Als ER endlich fertig war, sagte ER zu mir, ich solle es niemandem erzählen, sonst würde etwas Schlimmes passieren. ER ging dann raus und SIE kam herein und wischte das Blut an meinem After weg. Ich habe SIE angefleht, IHM zu sagen ER solle damit aufhören.

Erfahrung, die ich in den ISA- Gruppen gesammelt habe, haben mich gelehrt, dass niemand der in die Gruppe kommt und nur einen Verdacht hat, dass da was sein könnte, sich das nur eingebildet hat. Wer in eine ISA - Gruppe in seiner Stadt gehen will, sollte sich an eine Selbsthilfe- Informationsstelle (zum Beispiel: KISS in Hamburg) wenden und dort erfragen, ob es eine ISA - Gruppe gibt. Dann bekommt man eine

Kontakttelefonnummer und ruft dort an. In der Regel laufen dann ein bis zwei Vorgespräche, die dazu dienen Täter möglichst nicht in die Gruppe kommen zu lassen, (ausschließen kann man das nie 100 %), wir ISA - Überlebenden habe sehr feine Antennen und kommt uns bei den Vorgesprächen irgendetwas komisch vor, dann darf der oder die Betreffende nicht in die Gruppe. Es gibt drei verschiedene Arten von Gruppen: nur Frauen, nur Männer und gemischt.

Ich habe so meine eigenen Vorstellungen, was die Gruppe betrifft; ich sehe die Gruppen die nur aus Frauen bestehen in der Art, dass sie das Feindbild Mann noch nicht abgelegt haben und immer noch Opfer sind, solange sie das nicht tun. Aber vielleicht bin ich da zu radikal.

Was man von Anfang an wissen sollte: Inzestarbeit - ob in der ISA-Gruppe oder beim Therapeuten - ist „KNOCHENARBEIT“, aber es lohnt sich!

Ich habe einen Traum den ich irgendwann realisieren will. Eine Klinik für Kinder jeden Alters die ein Missbrauchstrauma erlitten haben. Diesen Kindern zu helfen das Thema zu bearbeiten und sie so vor einem Dasein wie ich es geführt habe zu bewahren, das möchte ich gern. Denn wir haben nur dieses eine Leben und das ist so verdammt kurz. Jedem dem daran gelegen ist, seine Probleme zu bearbeiten, kann ich die Psychosomatische Fachklinik in Bad Herrenalb nur wärmstens empfehlen. Es gibt auch noch Kliniken mit dem gleichen Konzept in:

Rastede (bei Oldenburg),
in Obersdorf (Adula- Klinik),
in Grönenbach (Klinik 1+2)
und in Wolfsried.

Um nach Bad Herrenalb zu kommen stellt man bei der LVA beziehungsweise BFA einen Antrag auf medizinische Rehabilitation und sollte gleich mit rein schreiben, wo man hin will.

Zuerst schreibt man einen sogenannten Erstbericht an die Klinik in dem stehen sollte, was für ein Problem man hat und wie sich das in seinem Leben äußert. Von der Klinik bekommt man dann entweder eine Behandlungszusage oder eine Absage. Es ist noch zu sagen, akut Suizidgefährdete werden nicht

aufgenommen. Und wenn der jeweilige Kostenträger eine Kostenzusage schickt, bekommt man von der Klinik einen Aufnahmetermin genannt.

Die Anschrift der Klinik lautet:

Psychosomatische Fachklinik

Chefarzt Dr.med. Michel Oppl

Kurpromenade 42

76332 Bad Herrenalb

Tel.07083-509-0

Die Klinik schickt, wenn man anruft und danach fragt, auch Info-Material zu.

Wer sich die Klinik vorher ansehen will, kann das am Freitag ab 13:30 Uhr beim Big - Step oder Samstag beim Film mit anschließender Diskussionsrunde tun. Es finden sich dann immer anwesende Gäste, die einem das Haus zeigen und alle Frauen beantworten. Auch der Diensthabende Arzt ist für Fragen offen.

Die Zeit nach der Klinik war sehr schwierig für mich. Ich bin zurück nach Hamburg gegangen, habe sofort am nächsten Tag IHN damit konfrontiert, dass ich es jetzt weiß, dass ER es war. SEINE Reaktion war:

„Das ist doch vergeben und vergessen“.

In dem Moment hätte ich auf den Boden kotzen können. Im Moment lebe ich. Das Schönste ist, ich fühle und spüre mich jetzt. Ich nehme meine Umwelt wahr und bin offen für alles Neue. Ich stelle mich meinen Problemen und übernehme endlich für alles was ich tue, Verantwortung. Was mir im Moment sehr fehlt, ist der Austausch mit anderen Betroffenen in der Gruppe. Hier wo ich wohne, in Bad Liebenzell und Umgebung, wird für Missbrauchte nichts angeboten. Wenn ich mein Leben mit Arbeit usw. einigermaßen eingerichtet habe, will ich versuchen, selbst eine Gruppe aufzubauen.

Noch habe ich aus meiner aktiven Zockerzeit einen ganzen Haufen Schulden, aber auch die werden irgendwann einmal abbezahlt sein. Ich habe, seit ich in Bad Liebenzell wohne, nur liebe Menschen kennen gelernt; das fängt mit meinem Freund und Hausarzt Wolfgang (ein Hamburger) an, geht dann zu meinem Psychologen, meiner Vermieterin und endet

bei meinem freiwilligen Betreuer in finanziellen Angelegenheiten, der mir in seiner Hausverwaltung Arbeit gegeben hat.

„Die Bedeutung eines Menschen liegt nicht in dem, was er erreicht, sondern in dem, was er sich zu erreichen sehnt.“

Khalil Gibran

Ralf Graner

Freitod

für Jörn Severin

Dein Freitod ist schrecklich
und erschüttert uns gemein.

Dein Freitod wird verständlich,
durch die Zerstörung deiner Kindheit.

Dein Freitod ist unerträglich,
denn du bist tot - und ER ist frei.

(Dezember 2003)

Jörn Severin war Autor im Lumen Verlag und hinterließ durch seinen Text „Ich nehme mir das Leben“ einen Einblick in seinen persönlichen Kampf gegen Missbrauch. Sein Freitod hatte uns alle tief getroffen.

Rebekka Weibler

Wut

Wann immer ich höre,
was ihr uns angetan habt,
überfällt mich
blanke Wut,
und ich wünschte,
ich hätte Kräfte
wie Superman,
um uns zu beschützen,
und euch die Lektion
zu lehren,
die ihr verdient habt.

Aber meine Wut
würde wahrscheinlich
keiner von euch überleben.
Und um uns selbst zu schützen,
überlasse ich das Richten
einer viel größeren Macht.

Schiwa
Liebe?

Sei still,
geb' keine Widerworte.
Sei leise,
fall' ja nicht auf.
Sei lieb,
sonst mag ich dich nicht.
Sei fleißig,
fall' mir nicht zur Last.
Sei ehrlich,
sonst gibt's Hiebe.
Sei dankbar,
wir geben dir so viel Liebe

Liebe?

Ein Märchen

Es war einmal eine kleine Prinzessin. Sie war sehr hübsch, hatte langes braunes Haar und tiefbraune große Augen. Sie liebte das Leben und freute sich an allem, was um sie herum geschah. Sie mochte den Duft von frisch gemähtem Gras und strahlte, wenn sie den spielenden Katzen in der Sonne zusah. Außerdem genoss sie es, den Wind durch ihre Haare wehen zu lassen und mit den Regentropfen in der Pfütze zu tanzen. Den ganzen Tag über sang sie und war mit sich und der Welt zufrieden. Doch dem König, der selber ein misstrauischer und griesgrämiger Mann war, war dieser Frohsinn ein Dorn im Auge. Und so schlich er, als sie sieben Jahre alt war, eines Nachts in ihr Gemach.

„Ich habe ein Geschenk für dich. Eigentlich war es für deine Mutter gedacht, aber sie ist krank und hätte keine rechte Freude daran. Weil du meine liebste Tochter bist, schenke ich es dir. Es ist ein sehr wertvolles Geschenk, darum darf niemand wissen, dass du es besitzt. Es soll dir deine Tugendhaftigkeit erhalten, denn es wird allzeit darüber wachen, dass du nichts Unrechtes tust. Tust du es doch, wird es dich bestrafen!“, flüsterte er ihr zu und verschwand.

Neugierig und ängstlich zugleich berührte die kleine Prinzessin das Geschenk des Vaters und im selben Moment verwandelte es sich in einen riesigen furchteinflößenden Drachen. Die kleine Prinzessin hatte keine Freude an diesem Geschenk, schämte sich aber zugleich für diese Undankbarkeit. Ekel stieg in ihr auf beim Anblick dieses Ungetüms und seine rotglühenden Augen ließen sie vor Angst erstarren, ebenso wie der Dunst, den es aus seinen Nüstern schnaubte. Gerade als die Prinzessin glaubte vor lauter Furcht zu sterben, erschien eine Fee und sprach:

„Ich kann den Drachen leider nicht töten oder verschwinden lassen, dazu ist er zu mächtig. Aber ich will ihn in ein kleines Kästchen hineinzaubern und dir den Schlüssel dazu geben!“

So geschah es. Die kleine Prinzessin steckte das Kästchen unter ihre Matratze und schluckte den Schlüssel herunter,

weil sie das Ungeheuer nie wieder sehen wollte. Aber von dem Tag an war nichts mehr so wie es einst gewesen war. Die Prinzessin wollte das Ungetüm vergessen. Mit der Zeit vergaß sie tatsächlich, wie der Drache ausgesehen hatte, wie er roch und welche Angst er ihr eingejagt hatte. Was blieb war die Gewissheit, etwas sehr Böses in sich zu haben, das niemand zu Gesicht bekommen sollte. Damit niemand ihr zu nahe kommen konnte, legte sie eine Maske an. Sie war aus Stein und trug ein immerzu lächelndes, freundliches Gesicht. Ihren Körper verbarg sie in einem dick gepolsterten Schutzanzug, der zwar ihre Beweglichkeit einschränkte, ihr aber die nötige Sicherheit versprach. Mit den Regentropfen konnte sie jetzt nicht mehr tanzen.

Doch immer häufiger verließ sie den Palast ihrer Eltern, um anderen Menschen zuzuschauen, wie diese hüpfen und tanzten. Und wenn sie das tat, träumte die Prinzessin davon, es eines Tages selbst wieder zu können. Den Eltern missfiel das sehr.

„Eine Prinzessin verlässt ihren Palast nicht. Du hast hier alles, was du brauchst. Außerhalb des Palastes lauern viel zu viele Gefahren auf dich. Nirgends bist du so sicher wie hier.“

Dennoch ging die Prinzessin weiterhin auf die Tanzplätze in der Nähe ihres Palastes. Als der König das erfuhr, wurde er sehr zornig und ließ sie einschließen. Das ließ ihre Sehnsucht noch stärker werden, so dass sie ihre Eltern bat, den Palast ganz verlassen zu dürfen. Die Eltern waren darüber erbost und sprachen: „Wenn du gehst, darfst du diesen Palast nie wieder betreten. Du wirst in der Gosse enden und unter einer Brücke schlafen müssen. Nie wieder wird es dir so gut gehen wie hier!“

Aber die Prinzessin blieb bei ihrem Entschluss. Sie nahm alle Entbehrungen in Kauf und machte sich auf den Weg. Das Gehen war beschwerlich unter der schweren Maskerade, aber beharrlich ging sie vorwärts. Eines Tages kam ein Zwerg des Weges, dem ihr lächelndes Gesicht gefiel. Er bot ihr an, bei ihm zu wohnen, wenn sie ihm dafür den Haushalt führen wolle. Da die Prinzessin kein zu Hause mehr hatte, nahm sie sein Angebot dankend an. Sie lebte eine Weile mit ihm zusammen,

als der Zwerg eines Nachts in ihr Zimmer kam. Er trug ein diamantbesetztes Messer bei sich und sprach:

„Wir zwei sollen für immer beieinander bleiben. Und damit jeder es sehen kann, will ich meine Initialen in deine Haut ritzen!“

Die Prinzessin zögerte, aber sie getraute sich nicht, ihn zurückzuweisen, hatte er sie doch bei sich aufgenommen und ihr ein Heim gegeben. So ließ sie es geschehen. Sie verspürte sie einen stechenden Schmerz als der Zwerg die Klinge langsam durch ihren Schutzanzug schob und bat ihn aufzuhören. Aber er sagte: „Es ist gleich vorbei!“, und machte weiter. Weil sie vor Schmerz wimmerte, hielt er ihr den Mund zu bis er sein Werk vollendet hatte. Als er das Messer wieder aus dem Anzug herauszog, wurde der Prinzessin übel; und sie erbrach – den Schlüssel, den sie vor vielen Jahren heruntergeschluckt hatte. Wie erstarrt blickte die Prinzessin ihn an. Angst erfüllte sie beim Anblick des Schlüssels und vor ihrem inneren Auge erschien das Kästlein, das sie damals unter der Matratze versteckt hatte. Schnell versuchte sie, den Gedanken wieder beiseite zu schieben. „Wer weiß, ob es dieses Kästchen überhaupt wirklich gibt. Vielleicht war das nur ein Traum“, beruhigte sie sich. Doch in der folgenden Zeit ließ ihr der Schlüssel keine Ruhe. „Ich muss herausfinden, ob es dieses Kästchen wirklich gibt und warum es mir solche Angst einjagt!“ Sie hatte von einer weisen Frau gehört und zu ihr machte sie sich mit dem Schlüssel auf den Weg. Dort angekommen fühlte sich die Prinzessin überhaupt nicht mehr wohl in ihrer Haut. Auf dem Weg dorthin hatte der ohnehin beschädigte Schutzanzug noch weitere Risse bekommen und unter den Rissen war die Haut wundgescheuert. Sie war erschöpft. Müde ließ sie sich bei der weisen Frau nieder und wurde eingeladen zu bleiben. Die weise Frau sorgte sich liebevoll um die Prinzessin, sah ihre wundgescheuerten Stellen und linderte ihre Schmerzen. Langsam fasste die Prinzessin Vertrauen zu ihr und erzählte ihr alles, was ihr zu dem Schlüssel in den Sinn kam. Immer genauer erinnerte sie sich an jene furchtbare Nacht, als der König ihr dieses unheilvolle Geschenk brachte. Die weise Frau hörte aufmerksam zu und glaubte der Prinzessin. Beim Erzählen stiegen alte Gefühle in ihr auf und als die Wut und die

Angst am größten waren, zerbarst die steinerne Maske mit einem lauten Knall. Die letzten Reste der Maske wusch die Prinzessin mit ihren Tränen ab und nach langer Zeit durfte wieder ein Mensch ihre wahre Schönheit sehen. Doch obwohl sie alle alten Gefühle in sich trug und obwohl sie den Drachen in allen Einzelheiten beschreiben konnte, überkamen die Prinzessin immer wieder Zweifel. Immer wieder drehte sie den Schlüssel in ihren Händen hin und her und stellte sich diese Fragen: „Passt der Schlüssel zu dem Kästchen? Und ist in dem Kästchen wirklich dieser entsetzliche Drache?“ Sie konnte nicht mehr zurückgehen, um unter der Matratze danach zu suchen. Der Weg zurück ins Schloss war ihr verwehrt. Aber es gab diesen Schlüssel, war er nicht Beweis genug? All diese Gedanken hörte sich die weise Frau geduldig an und sprach: „Mein liebes Kind, dieser Drache kann dir heute kein Leid mehr zufügen. Er ist weit weg im Palast deines Vaters und du bist in Sicherheit.“ Langsam begann die Prinzessin zu verstehen, dass das Böse, das sie all die Jahre in sich selbst vermutet hatte, in Wahrheit im Palast des Königs war. Da konnte sie auch endlich ihren alten Schutzanzug ablegen und darunter kam wieder die Prinzessin zum Vorschein, die sie einst als junges Mädchen gewesen war.

Als sie sich so sah, dachte sie wieder an ihren Traum vom Tanzen. Die weise Frau ermutigte sie, es auszuprobieren. Zögerlich bewegte die Prinzessin zuerst die Zehen, dann den Fuß, schließlich die Beine, bis sie sich ganz langsam im Kreis herumdrehte. Seit langer Zeit spürte sie wieder, wie es sich anfühlt, wenn ein leichter Lufthauch die eigenen Beine streichelt. Sie drehte sich immer schneller und schneller, breitete die Arme aus und genoss es, den seidigen Atem des Lebens auf ihrer Haut zu spüren. In ihrem Kopf erklangen altbekannte Lieder und sie begann zu singen. Es war ein wundervolles Gefühl, wie vor langer Zeit, als sie als kleines Mädchen durch die Pfützen getanzt war. Sie war glücklich. Dass es dieses lebendige freie Gefühl einmal gegeben hatte, hatte sie genauso angezweifelt wie die Existenz des Kästchens. Es war nichts verlorengegangen, diese kindliche Fähigkeit lebendig zu sein, war die ganze Zeit in ihr geblieben. Endlich war sie wieder ganz die, als die sie geboren worden war, ganz und heil. Sie

fühlte ihre Kraft und ging hinaus zu den Menschen, die sie so oft beobachtet hatte. Doch diesmal stand sie nicht am Rand und sah zu, diesmal tanzte sie mit. Und die Menschen erkannten ihre Schönheit. „Das kann nur eine Prinzessin sein! Seht, wie elegant sie sich bewegt!“

Die Kunde von der unbekanntem Prinzessin verbreitete sich in Windeseile im ganzen Land. Schon bald kamen drei Prinzen, die auf Brautschau waren und um die Hand der Prinzessin anhalten wollten. Die Prinzessin wollte sie aber auf die Probe stellen und reichte dem ersten Prinzen ihren Schlüssel. Der Prinz nahm ihn in die Hand und verspürte einen glühenden Schmerz, so dass er ihn sogleich schmerz erfüllt fortwarf. Der zweite Prinz freute sich schon und wollte den Schlüssel aufheben, aber er wog so schwer, dass er ihn keinen Millimeter von der Erde wegbekam. Jetzt ging der dritte Prinz auf den Schlüssel zu, betrachtete ihn sorgsam, berührte ihn sanft und mit angemessener Vorsicht. Er nahm ihn in seine Hand. „Welch unglaubliche Kraft in diesem Schlüssel steckt!“, sprach er. Da nahm die Prinzessin die Hand des dritten Prinzen und ging mit ihm auf sein Schloss. Sie feierten ein großes Hochzeitsfest, zu dem viele Menschen geladen waren. Als das Hochzeitsfest vorüber und alle Gäste gegangen waren, lief die Prinzessin vor das Tor ihres Schlosses. Dort steckte sie den Schlüssel in ein Häufchen Erde und es wuchs ein wunderschöner Baum daraus. Daheim im Schloss ihres Vaters sprang in dem Augenblick das Kästchen auf und der riesige Drache versperrte dem König und seiner Frau das Palasttor für alle Zeit. Der Drache machte ihnen so fürchterliche Angst, dass beide dem Wahnsinn verfielen und nie wieder glücklich wurden. Die Prinzessin und ihr Prinz jedoch lebten in ihrem fernen Schloss glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.

Janica Dragon

Spiele

Ein Kind... es spielt...
es spielt Theater...
ein kleines Mädchen...
woher weiß es,
dass es Theater spielen muss?

Ein Kind... es spielt...
es spielt in seinem Zimmer...
lauscht auf die Geräusche im Haus.

Ein Kind... es spielt ...
und hofft ...
hofft, dass kein Besuch kommt heute.

Ein Kind ... es spielt ...
nein, es erstarrt im Spiel.
Hört, wie die Haustür geöffnet wird,
alles Spielen hat nicht geholfen,
nun ist er da... der Besuch.

Ein Kind ... es hofft ...
hofft, dass es nicht spielen muss,
aber Hoffen nützt nichts.

„Geh' ins andere Zimmer!“
Besucherspiele werden nicht
im Kinderzimmer gespielt.

Ein Kind ... es spielt ...
fliegen kann es ... durch das Zimmer.
Wandern kann es ...
durch die Bilder an der Wand.

Besucherspiele tun weh.
Besucherspiele haben nur eine Spielregel:
Er bestimmt und *er* gewinnt!

Ein Kind... es überlebt...
hält aus und hofft, dass das Spiel bald zu Ende ist.
Soll es hoffen, dass es das Spiel überlebt?
Oder dass es einfach vorbei ist?
Egal wie...?

Besucherspiele gehen vorbei...
Besucher gehen...
Die Haustür schlägt zu...

Ein Kind... es hofft...
hofft, dass es nicht spielen muss
möchte nur liegen bleiben.
Bewegen tut weh, denken tut weh,
Dasein tut weh.

Aber Hoffen nützt nichts
„Geh' in dein Zimmer!“
Zeit für Kinderspiele.
Kinderspiele werden im Kinderzimmer gespielt

Ein Kind ... es spielt ...
es spielt Theater ...
ein kleines Mädchen ...
woher weiß es, dass es Theater spielen muss?

Es weiß es einfach
spielt Kinderspiele im Kinderzimmer,
damit die Erwachsenen
nichts von den Besucherspielen erfahren.

Perfektes Theater ...
das Spiel des kleinen Mädchens

Sarah M. Sommer

...trotzdem liebe ich dich!

Seit meinem letzten Brief an dich, Vater, sind einige Jahre vergangen; viel habe ich erfahren in dieser Zeit, über dich, über mich.

Einiges habe ich gelernt in dieser Zeit - wieder erlernt! Auch sehe ich heute viele Dinge anders, auch aus der Sicht eines Erwachsenen, nicht mehr nur aus der Perspektive eines Kindes.

Vieles ist geklärt worden in mir, Dinge, die mich zweifeln ließen, Erinnerungen an denen ich verzweifelt bin, Gefühle die blockiert waren und die ich heute wieder fühlen kann.

Es ist heute noch so, dass ich dir nie wieder begegnen möchte, daran hat sich nichts geändert, doch ich möchte trotzdem, dass du etwas weißt und das möchte ich dir heute schreiben:

Die Jahre meiner Therapie waren ein einziger Kampf, oft nur eine einzige Frage:

Weiterleben - ja oder nein?

Weiterleben - wie bisher?

Oder nur Überleben so wie damals?

Doch wofür und warum?

Oder ICH sein, ICH werden und endlich mein eigenes Leben führen?

Alles, was ich von damals kannte, dass wollte ich nicht mehr und so wie vor der Therapie vieles ablief - es sollte ein Ende haben. Ein Roboter - er hatte mehr menschliche Wesenszüge an sich als ich: Mein Körper atmete, weil er dies automatisch macht. Mein Herz hat geschlagen, weil dies seine Aufgabe ist... .

Geschlafen habe ich oft nur aus Erschöpfung. Ich lachte, wenn die anderen lachten. Meine Tränen versiegten schon beim zweiten Mal, als es passierte. "Du kannst stolz auf dich sein" - das wurde mir sehr oft gesagt, doch ich konnte es nicht fühlen. Wütend sein - das machte mir Angst, deshalb habe ich es mir nie erlaubt, denn ich wollte nie so werden wie du

Traurig - das war ich viele Jahre lang, doch ich wusste nicht warum?

Angst! Ich war gelähmt vor Angst, doch ich ignorierte sie - so wie damals.

Freude spüren - erst heute weiß ich, wie sich das anfühlt.

Schmerzen? Oh ja, die kannte ich von frühester Kindheit an!

Doch nichts war in diesen Jahren so schwer zu begreifen, zu erlernen, wie das, wogegen ich immer und immer wieder ankämpfen musste, wofür ich mich so sehr geschämt habe, noch mehr geschämt, als die Dinge auszusprechen, die du mir angetan hast. Ich wäre bereit gewesen, die Therapie abzubrechen, um zurück zu kehren zu diesem Leid, dieser Wut, dem Schmerz und der Verzweiflung! Wie froh bin ich heute, dass ich es gewagt habe, diese Worte auszusprechen und wie erlösend war der Satz "*Aber ich liebe ihn, er ist doch mein Vater!*"

Ich dachte, wenn ich dich liebe, nach allem was du mir angetan hast, bin ich der gleiche schlechte Mensch wie du! Doch so sehr ich auch dagegen ankämpfte dich zu lieben, versuchte dieses Gefühl in mir zu vernichten - es blieb und ließ sich durch nichts erschüttern.

Immer wieder, wenn dieses absolute Gefühlschaos in mir wütete, versuchte ich eins ums andere zu isolieren, um zu sehen woher, weshalb, warum - diese Liebe ließ sich durch nichts erschüttern! Das hat mich oft so wütend gemacht, rasent vor Zorn auf mich selbst, dass ich mir deswegen oft schwerste Verletzungen zugefügt habe, um mich dafür zu bestrafen. Ich war sprachlos vor Erstaunen und meine Erleichterung war riesengroß, als meine Therapeutin mit mir darüber sprach. „Das darfst du auch, denn diese *Liebe* ist ein Teil von *und* in dir, und du solltest ihn nicht verleugnen. Du wirst ständig einen Kampf in dir haben, die Gefühle "lieben", und "nicht lieben" werden versuchen sich gegenseitig zu vernichten. Diese Liebe hat ihre Daseinsberechtigung, genau wie die Wut auf ihn, die Scham wegen ihm und die Angst vor ihm!"

Es ist mir unmöglich zu erklären, warum dies so ist - ich weiß es einfach nicht!

Doch was ich weiß ist:

Alles in mir, jede Erinnerung, mein ganzes Tun und Handeln, mein Denken und Fühlen, meine Fehler, Stärken und Schwächen, meine Gefühle, auch dieses - DASS BIN ICH!

Würde ich weiterhin leugnen dich zu lieben - ich würde mich selbst belügen!

Es ignorieren - ich müsste einen Teil in mir missachten! Das kann ich nicht, und das will ich nicht, nicht noch einmal und nicht schon wieder! Denn dies würde für mich bedeuten, dass ich freiwillig zurückkehre in meine Kindheit und mir Selbst das antue, was mir damals von euch angetan wurde. Deshalb habe ich mir Selbst die Erlaubnis gegeben, dich zu lieben!

Ja, du liest richtig - ich musste es mir selbst erlauben! Es war so wie meine Therapeutin sagte: Die Stimme in mir, die sagte - *so einen Menschen darf ich nicht lieben*, lag ständig im Hader mit dem Gefühl dass dich: - *trotz alledem liebte!* Beide waren - nein beide sind - ein Teil von mir, beides bin "ICH". Es war so schwer, dieses "ICH" zu werden, und sehr schwer ist es auch es zu bleiben, deshalb erlaube ich es mir!

Wenn ich heute traurig bin, ist es meine Traurigkeit, wenn ich wütend bin, so hat das einen Grund. Habe ich Schmerzen, so gibt es eine Krankheit dazu. Heute weiß ich nicht nur was es bedeuten soll: "du kannst stolz auf dich sein!" - ich kann es auch fühlen, tief in meinem Herzen. Und diese, mich ständig lähmende Angst, die mir die Luft zum Atmen nahm - die gibt es heute nicht mehr. Alles was ich heute denke und fühle, ist meins, bin ich! Nichts Übergestülptes, nichts Anerzogenes, nichts Erlerntes um überleben zu können. Wenn ich also ein Gefühl in mir habe, das dich verachtet und dich niemals wiedersehen will und eines, das dich liebt, dann soll dies so sein und es ist gut für mich! Es ist alleine schon deshalb gut, denn in dem Maße wie ich mir erlaubt habe dich zu lieben, fing ich an, auch mich Selbst zu mögen und hörte auf, mich zu bestrafen. Heute habe keine Wut mehr auf mich selbst, kann mich so sehen wie ich wirklich bin, kann dazu stehen, ja, ich liebe mich und meinen Körper.

Das soll aber nicht heißen, dass ich vergesse oder verzeihe, was du mir angetan hast.

Vergessen? Vielleicht, eines Tages!

Verzeihen? Dazu ist zu viel geschehen!

Damit geht es mir gut, mein innerer Kampf hat aufgehört - es ist FRIEDEN in mir!

Das ist es, weswegen ich diesen Weg der Therapie gegangen bin, diesen langen, harten und bitteren Weg, das ist es, was ich immer haben und sein wollte:

Ruhe und Frieden in mir und einfach nur "ICH SELBER" sein!

Marie

Anne Lavena

Das späte Geschenk

Kann man eine Vergangenheit aufarbeiten und gleichzeitig eine katastrophale Gegenwart bewältigen? Viele Jahre hatte ich mich gegen eine Therapie gewehrt. Ich war froh, älter zu werden und immer weiter weg von meiner Kindheit und Jugend zu sein. Altes sollte nicht mehr zu nah an mich heran kommen. Doch der Herbst 1998 kam und mit ihm die Depressionen, die diesmal besonders schlimm waren. Ich konnte sie nicht mehr allein besiegen. Es war an der Zeit etwas zu tun. Im Frühjahr 1999 begann ich eine Therapie. Ich tat es in dem Glauben, ich würde nur gegen meine Depressionen kämpfen, hätte das Schlimmste im Leben schon hinter mir. Ich hatte mich geirrt!

In meiner Erinnerung begann meine Vergangenheit mit etwa 14 Jahren. Die Zeit davor fehlte mir fast vollständig. Ich hatte keinerlei Gefühl oder Erinnerung an mich als Kind. Nur ein paar „Bilder im Kopf“, die meisten starr und ohne Gefühl, waren mir geblieben. Ich musste mich mit sexuellen Übergriffen, die ich als Kind erlebt hatte und die während der Depressionen im Herbst zuvor in mein Gedächtnis zurückgekehrt waren, auseinandersetzen. Ich fühlte nur noch Schmerz. Meine Gegenwart war genauso quälend. Meine Ehe war zerbrochen und sie endete Anfang August 1999 in einer Katastrophe.

Freitag, 17. September 1999

Seit Martins Tod beschäftigt mich nur noch „Selbstmord“. Ich hasse ihn dafür, dass er uns das angetan hat. Ich kann mir nicht vorstellen jemals in meinem Leben damit irgendwie fertig zu werden. Ich sehe das grauenvolle Bild oft vor meinen Augen und das wohl Verrückteste ist, dass ich ständig Angst habe, er könnte plötzlich vor mir stehen. Ich weiß, es ist unmöglich und trotzdem ist diese Angst da. Gleichzeitig wünschte ich, es wäre nicht passiert.

Ich fühle mich schuldig. Immer wieder sagt mein Therapeut, Herr R.: „Es ist nicht Ihre Schuld! Er wollte sich nicht helfen lassen. Er hat diese Entscheidung getroffen.“ Es klingt fast wie eine Beschwörung.

In der Therapiestunde heute redete ich über meine widerstrebenden Gefühle: einerseits das Chaos von Schuld, Wut, Angst und Hass in mir und andererseits verstehe ich seine Tat. Diese Verzweiflung ist mir vertraut, ich kenne sie nur zu gut. Auf einmal rutschte mir heraus, dass auch ich zweimal versucht hatte, mir das Leben zu nehmen. Herr R. war erstaunt.

„Was haben Sie da eben gesagt? Bisher weiß ich nur von einem Versuch. Was ist passiert, wollen Sie mir davon erzählen?“

Ich fühlte mich ertappt und schämte mich. Wie so oft wich ich seinem Blick aus, starrte auf den Blumentopf und erzählte was passierte.

14 Jahre alt war ich damals. An jenem Abend hatte ich einen Streit mit *Mutti*, meiner Oma, bei der ich überwiegend aufwuchs. An den Streit selbst kann ich mich kaum erinnern, es hatte mit einer Nylonstrumpfhose, die ich mir wünschte, begonnen. Ich war sehr verzweifelt, weinend ging ich in mein Zimmer und legte mich auf mein Bett. Ich konnte mich nicht beruhigen. Mir kam die Idee, mein Leben zu beenden; ich wollte nur noch Ruhe haben. Ich nahm Schlaftabletten von *Muttis* Vorrat und legte mich wieder in mein Bett.

Kam *Mutti* noch einmal in mein Zimmer, oder bin ich rausgegangen, weil mir übel wurde? Ich weiß es nicht mehr. Sie war wütend, als ihr klar wurde, was passiert war. Ich musste mich übergeben und im Flur stehen bleiben bis meine Tante Inge von der Spätschicht kam. Auch sie wurde wütend und ich bezog eine Tracht Prügel von ihr. Irgendwann, es war schon spät in der Nacht, durfte ich ins Bett gehen. Am nächsten Tag musste ich zu unserer Ärztin gehen und ihr beichten, was ich angestellt hatte. Erstaunt sah mich Herr R. an. „Sie wurden verprügelt und mussten mit 14 Jahren nach einem Selbstmordversuch allein zum Arzt gehen?“

Aus seinen Worten hörte ich Entrüstung und war berührt von dem Mitgefühl, dass er mir entgegenbrachte. Gleichzeitig versuchte ich alles herunter zu spielen.

„Die Prügel hatte ich verdient. Wegen eines Streites und wegen einer lumpigen Strumpfhose nimmt man sich doch nicht das Leben! So ernst war das doch gar nicht.“

Wieder schämte ich mich und konnte nicht sagen, warum ich das getan hatte. Alles was ich ihm gerade erzählt hatte, kam mir so unwirklich vor. Ich ahnte, dieser Streit war der Auslöser, jedoch nicht der Grund. Was aber war der Grund?

Samstag, 15. Januar 2000

Sehnsucht

Es ist einfach da, das Gefühl, der Wunsch.

So schnell und unvermittelt, wie ein Blitz.

Tagelang quält die Ausweglosigkeit,

Unterdrückte Tränen wandeln sich in Übelkeit.

Ohnmacht und Wut sprengen den Kopf.

Auf der Suche nach Ruhe.

Wärmende Ruhe?

Endgültige Ruhe?

Rettung, Auflösung,

Ich wollt', ich wäre nie geboren.

Dienstag, 23. Mai 2000

Heute früh hatte ich einen Traum:

Es war Therapiestunde und sie fand zu Hause in meinem Zimmer statt. Ich lag im Bett. Herr R. saß an einem Tisch. Christoph kam herein und störte uns. Er wollte nicht gehen. Ich wurde wütend und verlangte von ihm, er solle nicht länger stören. Als er gegangen war, sagte Herr R. einen sehr wichtigen Satz. Dieser eine Satz nahm mir alles von der Seele, erlöste mich von meinem Schmerz. Er kam an mein Bett, kniete davor nieder, strich mein Laken glatt und sagte zu mir: „Ich habe in deinem Tagebuch gelesen und erst jetzt ist mir richtig klar geworden, dass dein Selbstmordversuch mit 14 Jahren eine sehr ernste Angelegenheit war. Es tut mir leid, du Arme.“ Er streichelte dabei sanft meinen Arm und ich fühlte mich wohl und geborgen.

Als ich aus diesem Traum erwachte, spürte ich noch die Geborgenheit. Gleichzeitig schämte ich mich für meine Wünsche

nach Nähe und Wärme. Diese verdammte Sehnsucht macht mich verletzlich. Nichts und niemand soll mir mehr nahe kommen.

Ich hasse diese Sehnsucht und will sie nicht mehr spüren.

Der Traum wurde Thema der Therapiestunde.

„Sie haben diesen Selbstmordversuch bisher nicht ernst genommen. Vor etwa einem Jahr haben Sie ihn fast beiläufig erwähnt und nie wieder darüber gesprochen; wenn er jetzt in ihrem Traum auftaucht wird es einen Grund dafür geben. Fällt Ihnen dazu etwas ein?“

Nichts fiel mir ein, gar nichts! Warum gerade dieses Ereignis? Ich wusste es einfach nicht mehr. Außer vielleicht, dass ich damals sehr deprimiert war.

Warum?

Ich hatte keine Ahnung.

Es machte mich wütend, dass er danach fragte.

Sonntag, 16. Dezember 2001

Heute Nacht habe ich sehr schlecht geschlafen, wurde oft wach und hatte einen widerlichen Traum:

Ich war in unserer alten Wohnung, in der ich als Kind mit Mutti und Inge gelebt habe. Ich lag mit meinen Söhnen im Bett. Marcus lag neben mir und schlief. Christoph lag auch mit im Bett. Er war über mir, wir schliefen miteinander. Es war widerlich, er hatte diesen merkwürdigen Blick und ich war entsetzt. Ich konnte mich nicht dagegen wehren, lag einfach da und lies es geschehen. Ich spürte nichts, so als hätte ich keinen Körper. In meinem Kopf ein Streit:

„Ich bin doch die Erwachsene und er ist mein Kind“, sagte ein Teil, der andere erwiderte: „Er ist schon 14, er ist kein Kind mehr!“

„Doch er ist ein Kind, er ist mein Kind. Ich hätte das nicht zulassen dürfen. Es ekelt mich davor und ich will das nicht! Das darf ich nicht tun, ich missbrauche meine Kinder, erst Marcus und nun auch Christoph. Was für ein ekelhafter Mensch, was für eine ekelhafte Mutter bin ich eigentlich?“

„Aber du wolltest das doch gar nicht, er hat sich dir fast aufgedrängt.“

„Ich habe mich nicht gewehrt, habe es einfach geschehen lassen. Das hätte ich nicht zulassen dürfen.“

Dann erfolgte im Traum ein Szenenwechsel.

Ich lief am K...platz, an dem wir wohnten entlang. Ich war verzweifelt, mir war hundeelend und die Gedanken in meinem Kopf schrieten.

„Einfach ekelhaft, ich habe meine Söhne missbraucht. Ich bin schlecht und hasse mich.“ Schuld und Scham beherrschten mich. Es gab keinen Ausweg mehr.

„So etwas mieses wie ich, ist es nicht wert zu leben, ich werde mein Leben beenden.“ Gleichzeitig spürte ich große Angst vor dem Sterben und überlegte - *Wie bringe ich mich um? Eigentlich möchte ich gar nicht tot sein, aber mit dieser Schande, Scham und Schuld konnte ich nicht leben. Ich konnte es nicht ertragen!*

Gewöhnlich bin ich stundenlang, manchmal sogar tagelang, in den Gefühlen meiner Alpträume gefangen. Heute war es anders, kühl und sachlich, als wollte ich diesen Traum nicht an mich heranlassen, dachte ich darüber nach.

So eine Situation ist ausgeschlossen. Als Marcus in die Pubertät kam, spürte ich eine wachsende Distanz zu ihm. Berührungen wurden mir unangenehm und irgendwann wurde mir klar, dass es mir schwer fiel zu akzeptieren, dass aus ihm ein Mann wird. Es tat mir leid, dass ich mit ihm nicht mehr unbefangen umgehen konnte.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen „14 Jahre“, „Missbrauch“ und „Selbstmord“?

Dienstag, 18. Dezember 2001

Therapiestunde.

Während Herr R. hinter mir auf seinem Sessel Platz nahm, legte ich mich schnell auf die Couch und hüllte mich in meine schützende Decke. Kaum hatte ich die ersten Worte über den Traum gesprochen, waren all die verwirrenden Gefühle wieder da. Ich fühlte die Schuld, die Scham, die Verzweiflung und die Ausweglosigkeit. Ich versuchte Herrn R. die Gefühle und Gedanken, die ich während des Traumes hatte, zu erklären.

Mein Sohn tat im Traum so, als wäre nichts Besonderes an der Situation, als wäre alles völlig normal.

Aber alles war meine Schuld!

Ich war die Erwachsene!

Ich war verantwortlich!

Ich hatte es einfach geschehen lassen!

Es war entsetzlich und unerträglich!

Damit konnte ich nicht leben!

Es gab nur einen Ausweg - sterben! Zusammengekauert lag ich auf der Couch und bekam keine Luft mehr. Herr R. wartete, bis ich mich wieder beruhigt hatte. Dann ging er mit mir den Gedanken durch, dieser Traum könnte eine Abwehr meiner eigenen Bedürfnisse gegenüber meinen Söhnen sein. Das konnte ich mit ruhigem Gewissen verneinen, es passt nicht in meine Gefühlswelt, war völlig ausgeschlossen.

Ein anderer Gedanke von ihm war, ich könnte mich durch meine Söhne bedrängt fühlen. Das kam meinen Ängsten schon näher, obwohl auch das jeglicher Grundlage entbehrte. Da ich nicht mehr weiter konnte, begann Herr R. mir seine Gedanken mitzuteilen. „Die Art, wie sich Ihr Sohn in dem Traum verhält, entspricht nicht dem, was Sie bisher von ihm erzählt haben. Es sieht aus wie eine Verschiebung: Statt Vater und Tochter träumten sie Mutter und Sohn. Immer wieder taucht in Ihren Träumen das gleiche Bild auf, Sie wissen genau was auf Sie zukommt, können sich nicht dagegen wehren und müssen es über sich ergehen lassen. Und noch etwas anderes ist sehr deutlich zu spüren, implantierte Schuldgefühle, doch *nicht Sie sind der Täter!*“

Seine Gedanken und Erklärungen beruhigten mich, denn eigentlich wusste ich genau, nie im Leben könnte ich meinen Söhnen so etwas Furchtbares antun.

Dann erzählte ich was nach dem Traum geschehen war: Christoph stand neben mir und ich sah zu ihm hoch und dachte - Der Junge ist jetzt 14 Jahre, genau so alt wie ich damals war.

Die Vorstellung, er wäre so verzweifelt und würde versuchen sich das Leben zu nehmen, erschien mir so unvorstellbar schlimm, dass ich diesen Gedanken kaum ertragen konnte. Schlagartig wurde mir bewusst, wie schlecht es mir damals ging und auf einmal spürte ich Mitgefühl mit dem Mädchen, das ich war. Wieder schlug eine Welle von Schmerz und Ver-

zweiflung über mir zusammen. Die Gefühle waren so stark, dass sie mir den Atem nahmen. Herr R. erklärte mir was während der Pubertät passieren kann.

„Die Sexualität rückt in den Vordergrund. Alte Gefühle und Ängste können in dieser Phase zum Vorschein kommen und ins Bewusstsein drängen.“

Ich war mir aber sicher, dass ich mich damals an nichts erinnern konnte. Nicht einmal der Missbrauch durch Onkel P. war in meiner Erinnerung. Ich erinnerte mich erst kurz vor Beginn der Therapie daran.

„Das mag schon sein“, fuhr er fort, „die Erinnerungen an den Missbrauch mussten verdrängt werden, weil sie für ein Kind nicht auszuhalten sind. Aber die verwirrenden Gefühlslagen kamen ins Bewusstsein und führten mit Erwachen der sexuellen Reife zum Selbstmordversuch.“

Diese Erklärung passte, das fühlte ich sehr deutlich. Nach dieser Stunde war ich erschöpft. Mühsam schleppte ich mich nach Hause. Ich zitterte und die mir schon vertraute, von innen kommende eisige Kälte, hatte mich mal wieder im Griff.

Mittwoch, 19. Dezember 2001

Und wieder füllt sich eine Erinnerung mit Gefühl an. Ein Bild ist lebendig geworden und es schmerzt sehr.

Meine Kindheit wurde vergiftet und dieses Gift hat mein bisheriges Leben lang gewirkt. Immer war ich auf der Suche, immer fühlte ich mich wie ein gehetztes Tier, nie bin ich zur Ruhe gekommen. Das ist unverzeihlich.

Ich mag dieses 14jährige Mädchen. Sie wird es in Zukunft gut bei mir haben. Vielleicht werde ich nicht immer so bewusst an sie denken, aber ich werde aufpassen, dass nie wieder jemand unsere Grenzen überrennt.

Freitag, 21. Dezember 2001

Heute Nachmittag hatte ich die letzte Therapiestunde in diesem Jahr.

Mir fiel der Traum ein, den ich voriges Jahr hatte, in dem Herr R. zu mir sagte: „...*der Selbstmordversuch damals mit 14 Jahren eine sehr ernste Angelegenheit war. Es tut mir leid, du Arme...*“.

Erstaunlich was für Wege meine Seele sich sucht, um mir etwas mitzuteilen. Wie ich ihm im Traum die Worte in den Mund legte und er mich tröstete, weil ich es selbst noch nicht konnte. Heute ist es anders, dieses Mädchen ist mir nah. Seit Tagen sehe und spüre ich sie in mir. Dieses Mädchen gehört zu mir, sie ist ein Teil von mir und es tut so unendlich weh, dieses Mädchen leiden zu sehen. Ich möchte sie halten und trösten. Ich weiß jetzt wie schlimm und ernst es damals war.

„Vor einiger Zeit haben Sie das Kind in sich gefunden und jetzt das Mädchen. Es steht an der Schwelle zum Frausein und in das Bewusstsein des Mädchens dringen all die verwirrenden Gefühle, all das, was sie erlebt hat und nicht mehr weiß. Für sie gibt es scheinbar nur einen Weg. Das ist sehr traurig. Es schmerzt und doch ist es auch schön, dass Sie das Mädchen gefunden haben. Ich kann gut verstehen, dass Sie es in den Arm nehmen und trösten möchten. Es ist gut so, dass endlich jemand für sie da ist und sie hält.“

Während seine Worte mich trösteten und in mir nachklangen, sagte er noch einen wichtigen Satz, vielleicht der, den ich mir in meinen Träumen nie merken konnte.

„Jetzt können Sie die Schuld an die zurückübertragen, die damals die Verantwortung getragen haben. Sie waren und sind nicht schuld!“ Mit diesen Worten ging ich in die Weihnachtspause. Ich war sehr betroffen und konnte noch nicht nach Hause gehen. Ein paar Minuten wollte ich mich ausruhen und meinen Gedanken nachhängen. Ich setzte mich in das Café gegenüber der Praxis. Wie immer suchte ich mir einen Platz in der hintersten Ecke.

„Worüber würde sich ein junges Mädchen freuen?“ fragte ich mich und plötzlich hatte ich eine Idee, die mich begeisterte. Schnell zahlte ich meinen Kaffee und ging in nahen Schmuckladen. Da lag er, ein wunderschöner Armreif. Ich würde ihr ein schönes Weihnachtsgeschenk machen, eins, das aus tiefstem Herzen kommt. Ein Geschenk, das sie immer daran erinnern würde, dass sie geliebt wird und dass sie ein tolles Mädchen ist.

Montag, 30. Dezember 2002

Man mag mich für verrückt halten, aber für mich war es vor einem Jahr ein wirklich tiefes inneres Bedürfnis, ihr dieses Geschenk zu machen. Die Begegnung mit dem Mädchen, mit all ihren Gefühlen, all ihrem Leid und ihrer Sehnsucht nach Ruhe und Tod, war schmerzhaft und hatte mir viel Kraft abverlangt. Und trotzdem war es auch ein ganz besonderer Moment in meiner Therapie, für mich hatte er etwas Mystisches. Ich hatte einen Teil von mir wiedergefunden. Ich verstand das Mädchen und auf einmal verstand ich mich selbst, die Frau, die ich heute bin.

Und ich fühle mich nicht mehr so fremd in mir.

Starke Schwächen

Sie war stark! Wenn sie den 50 kg schweren Zementsack auf ihre schmalen Schultern legte, zitterten nicht einmal mehr ihre Knie. Auch die Gasbetonsteine schienen für sie ein Federgewicht zu sein. Damals war sie 12 Jahre alt.

Sie war stark! Als ihre Mutter zur Entbindung mit dem fünften Kind ins Krankenhaus kam, versorgte sie ihre drei kleinen Brüder und hielt das ganze Haus in Ordnung. Dass morgens um halb fünf der Wecker schellte und sie sich umdrehte, um ihren Vater zu wecken, hatte sie fast 30 Jahre lang vergessen. Damals war sie immer noch 12 Jahre alt.

Sie war stark! Sie konnte ihren Schmerz verbergen, wenn sie gehänselt wurde, weil sie anders wie andere Kinder war oder wenn sie ständig Abschied nehmen musste von dem, was sie liebte. Langsam wurde sie 13 Jahre alt.

Sie war immer noch stark, als sie mit 17 von zu Hause fortging – dachte sie. Doch langsam kamen die Erinnerungen in ihr hoch, die unerträglich waren. Jetzt zeigte sie ihre wahre Stärke, denn sie war eine Meisterin geworden – eine Meisterin des Verdrängens.

Irgendwann jedoch war sie stark genug, um in den Spiegel zu blicken. Was sie dort sah, konnte sie nicht glauben. Entsetzt gestand sie sich ein, dass das Leben sie müde gemacht hatte. Da war sie schon 35 Jahre alt.

Manchmal, wenn das Grauen sich in ihre Erinnerung schleicht, lacht sie ihm jetzt trotzig ins Gesicht, weil sie sich nicht mehr quälen lässt.

Jetzt ist sie alt genug, ihre starken Schwächen zu akzeptieren.

Laurie Sommer

Nicht zu fassen

Mädchen ist alleine
Allein mit seiner Angst
Alleine mit den Bildern
Allein mit seinem Schmerz.
Mädchen schlingt die Hände.
Um ihren Körper herum.
Umklammert ihre Seele.
Umklammert deren Herz.
Sie fühlt den Schmerz,
Weiß sich verloren.
Vergessen und zerfetzt.
Überall sind Wunden,
Viel zu viel wurde verletzt.
Mädchen versucht zu schrei'n.
Kann sich nicht befrei'n.
Mund bleibt fest verschlossen.
Seele ist erloschen.
Mädchens Tränen rinnen.
Gesicht und Hals hinab.
Doch die Wunden innen
Brennen wie von Sinnen.
Ersticken ihre Stimme.
Würgen Schreie ab.
Verbannen sie ins Grab.
Mädchen hält die Hände
Schützend vors Gesicht.
Schlägt hilflos gegen Wände
Wenn sich doch Hoffnung fände!
Doch nirgendwo ein Licht
Mädchen hört man nicht.
Rettung außer Sicht.
Mädchens Seele kauert
Reglos an der Wand.
Dort im Dunkeln lauert
Unsichtbar die Hand.

Wird sie wieder quälen
Ihre Seele pfählen.
Gier wird sie zerfetzen
Die Gefühle hetzen.
Überall verletzen
Überall zerstör'n.
Niemals mehr aufhör'n.
Brennend schlagen Klauen
Tief in Mädchens Herz.
Zerreißen ihren Körper
Ertränken sie im Schmerz.
Mädchen schließt die Augen
Seele schleicht sich fort.
An einem sichereren Ort.
Betrachtet stumm von dort
Versteinert, voller Blut
Was Mann mit Mädchen tut.

Presst sich an kalte Wand
Träumt von fernem Land.
Träumt vom bess'ren Leben
Könnte es das geben?
Könnt' es möglich sein?
Leben ohne Pein?
Dasein ohne Schrecken?
Sich *nie* mehr verstecken?

Seele an der Decke
Mädchen in der Ecke.
Es gibt kein fernes Land
Es gibt nur kalte Wand.
Und *vor* der Wand, die Hand.
Die Hand ohne Gesicht.
Den Körper ohne Licht.
Mädchen hört ihn lachen
Spürt ihn Sachen machen.
Die es bluten lassen.
Es ist nicht zu fassen... .

Über Kinderficker, Pädophile und sonstige sexuell Gestörte, die sich an unseren Kindern vergreifen

In den 10.00 Uhr und 11.00 Uhr Nachrichten wurde gemeldet, dass seit gestern Abend wieder zwei kleine Mädchen, acht und neun Jahre alt, vermisst werden. Sie sind vom Spielen nicht nach Hause zurück gekehrt, aber die Polizei geht zunächst nicht von einem Verbrechen aus. Es wird angenommen, dass die beiden sich beim Fahrradfahren verirrt haben.

Mir dreht sich der Magen um, ich möchte schreien vor Wut und Ohnmacht und ich versuche zu schreiben, um nicht durchzudrehen.

Vor zwei Wochen verschwand die elfjährige Christina, wurde vergewaltigt und ermordet, der Mörder wurde bis heute nicht gefunden.

Ein paar Wochen davor traf es eine Elfjährige in Norddeutschland, die alleine zu Hause geblieben war. Und vor zwei Jahren machte das Schicksal der siebenjährigen Nathalie, die auf dem Schulweg ihrem Mörder in die Arme lief, die Eltern gleichaltriger Kinder aufmerksamer und vorsichtiger.

Für einige Zeit.

Dann kommt das Vergessen.

Es wird verdrängt, und alles läuft weiter wie bisher.

Bis zum nächsten Fall.

Es wird stillschweigend geduldet, dass es Sex mit Kindern gibt, Kinderpornographie und Kinderprostitution. Dass das so hoch gelobte Internet voll ist mit abartigen Perversionen und Veröffentlichungen, bis zum Angebot der Kinder, mit denen man machen könne, was man wolle. Für einen Aufpreis werde auch für die Entsorgung der Leiche gesorgt...

Aufgrund eines Artikels in der EMMA habe ich mir ein Buch besorgt: „Grünkram – Die Kindersexmafia in Deutschland“ von A. Gallwitz. Es steht noch immer ungelesen in meinem Bücherregal, weil ich Angst davor habe, den Blick in die Abgründe dieses Themas nervlich und emotional nicht heil zu überstehen.

Das Gefühl der Ohnmacht ist es, was mich am wütendsten macht.

Diese Ohnmacht gegen die immer weiter um sich greifende gesellschaftliche Krankheit. Gestörte Seelen, die immer wieder neue Opfer suchen, um sie gleichermaßen zu zerstören. Machtgeile und doch innerlich schwache Menschen mit gestörtem Selbstbewusstsein, die sich an den noch Schwächeren vergreifen müssen, um sich für eine kurze Rauschbefriedigung ihres Triebes ein Minimum an innerem Wert zu verschaffen. Auf Kosten unserer Kinder, aus denen, wenn sie die Attacken überleben, entweder lebenslange Opfer oder ähnliche Gewalttäter werden müssen, um die seelischen Wunden ein Leben lang aushalten oder verdrängen zu können.

Wie lange noch sollen Kinder ohne unseren Schutz leiden und Angst haben müssen, wenn ein erwachsener, viel stärkerer Mensch sich an ihrer Schwäche und ihrem Körper vergreift, sie wie ein Stück Fleisch benutzt, sich aufgeilt und besinnungslos in sie eindringt, ihre kleinen Körper und Seelen auf- und kaputt reißt?

Wie lange noch wollen wir tatenlos zusehen?

Können wir wirklich nichts tun?

Oder wollen wir nichts tun?

Und wenn nicht, warum nicht?

Weil wir Wichtigeres zu tun haben?

Gibt es etwas Wichtigeres, als den Schutz von Kindern? Heute sind sie noch klein und schwach, aber aus ihnen erwachsen eines Tages große und körperlich starke Menschen, die vielleicht auf dieselbe Art versuchen werden, ihre zerrissenen Seelen zu rächen. Und dadurch geht es immer weiter und es werden immer mehr...

WELCH GRAUSAMER MULTIPLIKATOR!

Nachtrag:

Um 12.15 Uhr wird im Radio gemeldet, dass die beiden vermissten Mädchen wieder aufgetaucht sind. Die Erleichterung über diese Nachricht löst meine in der Wut gefangenen Tränen. Zwei, die ich nicht kenne, haben Glück gehabt und ihre Eltern sind für diesmal erlöst. Diesmal ist eine Sache gut gegangen, doch woanders geht es weiter.

Lasst uns deshalb zusammen etwas dagegen tun.

Die Mutter einer 7-jährigen Tochter

13.00 Uhr Nachrichten, SWF, kurz nach Beendigung des oben geschriebenen Essays:

„Die beiden Mädchen wurden gefunden... „

und weiter:

„Ein Ehepaar aus Traunstein, welches im Internet Kinder zum Foltern einschließlich der Beseitigung der Kadaver angeboten hatte, wenn etwas schief ginge, wurde vom Landgericht Traunstein NICHT VERURTEILT, weil ein derartiges Angebot zwar empörend und sittenwidrig, aber ohne tatsächliche Ausführung nicht strafbar sei ...“

„Gedanken sind frei“ – welch bedenklicher Missbrauch dieses Grundsatzes. Langsam bekomme ich wirklich Angst! Und ich beginne zu zweifeln ...

Anmerkung: Dieser Text wurde 1997 geschrieben und hat bis heute leider nichts an Aktualität verloren.

Alisia Vigor

Nichts

Nichts kam zur Tür herein,
während ich ein Buch las.

Nichts setzte sich neben mich,
während ich ein Buch las.

Nichts massierte meine Schultern,
während ich ein Buch las.

Nichts stellte mir Fragen,
während ich ein Buch las.

Nichts streichelte meine Brüste,
während ich ein Buch las.

Nichts öffnete mir die Hose,
während ich ein Buch las.

Nichts schob sich in mich hinein,
während ich ein Buch las.

und als ich später fragte, was denn war?
sagte es: „*Nichts, du hast doch gelesen*“.

Alexa

An „unsere“ Mutter

oder

Liebste Mama,

Sicher wunderst du dich über diese Überschrift, sowie über diesen Brief im Allgemeinen. Er soll ein Geschenk von mir an dich sein, das vielleicht größte, welches ich dir jemals machen kann.

Ich will dir heute eine Geschichte erzählen:

Vor nunmehr fast neunundzwanzig Jahren wurde ein kleines Mädchen geboren, dessen Mutter es nicht immer leicht hatte. Sie war jung und hatte das ganze Leben noch vor sich, doch sie wollte dieses Kind lieben, was auch immer passieren würde.

Die Jahre zogen ins Land das Kind wuchs zu einem kleinen Mädchen heran, das seine Mutter liebte, wie es Kinder tun, auch wenn sie nicht immer da war, weil sie Geld verdienen musste. Dennoch war das Leben schön, denn es gab ja noch die Oma; bei ihr war das Mädchen gewissermaßen Zuhause und die Mutti wusste ihr Mädchen gut behütet.

Heute viele, viele Jahre später ist aus dem Mädchen eine junge Frau geworden und auch sie liebt ihre Mutter so sehr, wie man eine Mutter nur lieben kann. Oft sprechen sie über die Vergangenheit, aber die junge Frau erzählt nicht alles und eine Mutter spürt das. Doch wie sollte die junge Frau sich öffnen? Sie selbst hatte es doch selbst gerade erst gefunden, dieses - dieses kleine Mädchen!

Es begann schon vor langer Zeit, als sie das erste Mal diese kleine zarte Stimme hörte, doch sie ignorierte sie und verwarf den Gedanken, jene Stimme gehört zu haben und vergaß sie wieder. Doch als sie Jahre später wieder begann das kleine Mädchen zu hören, da konnte sie nicht einfach wieder weghören, denn das Mädchen forderte leise sein Recht. Was das zu bedeuten hatte, weiß sie aber erst heute. Viele Gespräche mit der besten Freundin folgten, sowie der erste Termin bei einer

„Psychologin“. Die Stimme wurde lauter. Die junge Frau begann genauer zuzuhören und sie hörte dem Mädchen das erste Mal zu. Sie stellte Fragen und manchmal bekam sie sogar eine Antwort.

„Warum bin ich manchmal so wütend?“

„Warum bin ich so hart, wenn es um Gefühle geht? Nicht, dass ich nicht fühlen kann, nur kann ich sie nicht immer nach außen tragen!“

„Warum?“

Daraufhin lächelte das Mädchen sachte und sah sie an.

„Weil du mich vergessen hast, du hast mich einfach vergessen.“

„Wann ist das geschehen?“

Das sachte Lächeln des Kindes verzerrte sich zu einem bitteren, ja fast zornigem Gesicht, das die junge Frau erschreckte, weil sie endlich erkannte was sie schon lange wusste. Es war nicht alles so, wie es zu sein schien; da war es, was sie täglich in unzählige Masken zwang. Zartbitter drang die Stimme des Mädchens zu ihr durch.

„Es begann, als du versucht hast dich zu retten, da musstest du mich zurück lassen, ich bin dir nicht böse, aber ich will nun von dir gerettet werden, nimm mich zu dir. Ich bin die Tochter die „unsere Mutter“ nicht kennt, es ist an der Zeit, denn sie fragt nach mir, erinnerst du dich? Sie wollte wissen, ob du glücklich warst in deiner Kindheit. Sie hat auch nach mir gefragt, aber du hast mich totgeschwiegen. Doch ich bin nicht tot, ich lebe!“

Die junge Frau erkannte sich in den Worten des Mädchens wieder, es schmerzte und es zerriss sie, aber sie wusste auch, dass es die Wahrheit war. Und sie ahnte, dass dieser Weg steinig, sehr steinig werden würde und hatte ANGST! Sie betrat dennoch den Pfad der Angst, des Zorns, der Traurigkeit. Auf diesem Weg nicht immer allgegenwärtig, aber immer dem kleinen Mädchen zur Seite. Sie traf das erste mal Menschen, die auch sie an die Hand nahmen, so wie sie vorhatte eines Tages das Mädchen an die Hand zu nehmen, damit sie „zusammenheilen“ können. Dass sie wieder eins werden und ihre Mutter sie als ganze Person sehen könnte.

Der Weg führte sie zu einer Beratungsstelle für Frauen, die Opfer von sexualisierter Gewalt wurden. Da prangte es auf einem Schild, da stand die Wahrheit über das kleine Mädchen, schwarz auf weiß. Dann ging alles sehr schnell, das erste Outing bei ihrem Freund, das erste nicht Verstehen seinerseits. Sie war doch nicht krank, aber er machte sie zu einer Kranken. Das Ende war abzusehen, das Verzweifeln auch. Sie begann zu reden - zu reden mit allen möglichen Menschen. Einige wurden Freunde auf diesem Weg. Dann ein neuer Partner, wieder diese Beichte, aber sie wollte nicht mehr beichten, denn sie war Opfer, nicht Täter. Und dennoch fühlte sie sich schlecht, denn er verstand sie und das machte ihn zu etwas Besonderem. Doch sie bekam wieder diese Angst, denn ihm zu vertrauen war gefährlich. IHM hatte sie auch vertraut, damals vor langer Zeit... .

Wieder eine Krise und auf einmal dieses Pochen von innen. Wie gerne würde sie zum Telefonhörer greifen und ihre Mutter um Rat fragen, so wie sie es so oft tat, wenn es Probleme gab. ANGST - da war sie wieder und was würde Mutter denken? Die Krise mit ihrem Freund ging vorbei und sie gab sich und ihm noch mal eine Chance auf diesem Weg. Doch der Dorn der Trauer, sich nicht ihrer geliebten Mutter anvertrauen zu können, bohrte sich immer tiefer in ihre Wunden. Wie sollte sie ihr sagen, dass ER sie angefasst hatte, so angefasst, wie niemand das Recht dazu hatte, schon gar nicht, wenn sie noch so klein war. ER hatte das kleine Mädchen einfach benutzt, ihre Seele beschmutzt, sie zerbrochen, so dass nur der eine Teil ÜBERLEBEN konnte. Sie will ihrer Mutter keinen Vorwurf machen, sie will sie noch viel weniger verletzen, aber sie will ihre Hilfe auf diesem Weg und sie will ihre kleine Seele wieder heilen, um eine *ganze* zu werden, um sich mit sich und dem Kind in ihr zu versöhnen.

Da begann das Mädchen zu weinen. Nicht aus Angst oder Schmerz. Es weinte, weil es endlich gehört wurde, weil es endlich zu ihrer Mutter durfte.

„Du bist auf dem richtigen Weg, unsere Mutter wird dich verstehen, sie wird bei uns sein und sie wird es bleiben, bis der Weg nicht mehr so steinig ist und darüber hinaus. Und sie wird uns näher sein, als man sich das vorstellen kann. Sie

wird dich besser begreifen und du wirst dich besser fühlen, weil du dann so sein darfst wie du bist, ohne dass sie denkt, dass du sie weniger liebst. Sie wird dein Bedürfnis, manchmal nicht reden zu wollen, einordnen können und es wird uns alle wieder näher zusammenbringen.“

Daraufhin fasste die junge Frau all ihren Mut zusammen und begann ihrer Mutter zu schreiben, denn das Reden über ihre eigenen Gefühle fällt ihr noch immer schwer. Darum überlegte sie sich etwas Besonderes. Sie schrieb ihrer Mutter nicht einfach nur einen Brief, nein es sollte etwas Besonderes sein. Sie wollte ihr das größte Geschenk machen, das man einem anderen Menschen machen kann. Sie wollte sie voll und ganz an ihrem Leben teilhaben lassen und somit begann sie ...

Vor nunmehr neunundzwanzig Jahren... .

Und die letzten Worte in diesem Brief waren:

Ich liebe dich mehr, wie je eine Mutter geliebt wurde und ich möchte dich bitten mich so sein zu lassen, wie ich bin und mir zu helfen, wenn ich es möchte. Begehe diesen Weg mit mir und dem kleinen Mädchen und es wird nie wieder etwas zwischen uns stehen.

Wir lieben dich

ICH LIEBE DICH

Alexa

Khia
Wortspiel...

Brechen.
Er-brechen.
Ge-brechen.
Ge-brochen sein.

Ich bin gebrochen worden.

Sandra Köppen

Ein böser Traum

„Protonenstrahler oder Leichenwagenfahrer? Vielleicht geht auch Mutterkuchen. Ja, ein sehr seltenes Wort. Da werden sie bestimmt nicht gleich drauf kommen.“

Ihre Gedanken schweifen ab, eigentlich ist das alles nur eine Ablenkung der eigentlichen Realität. Wörter erraten und dazu kleine Männchen an den Galgen bringen, bis sie krepieren. Dabei fühlt sie sich selbst dem Tod näher als diese am Kugelschreiberseil hängende Strickkreatur.

Sie möchte was essen. Wenn sie sich nicht ablenkt, dann streifen sie immer wieder dahin, diese Gedanken, diese inneren Bilder ihrer Kindheit. Immer wieder spürt sie dieses Unbehagen, diese Angst und diese Hilflosigkeit des Moments. Dieser Moment der Ohnmacht, als er sie immer wieder von hinten bedrängte.

Sie war ein kleines Mädchen, vielleicht zehn und es war warm. Ja, es war ein warmer Sommer und sie liebte es am Strand zu baden und Burgen zu bauen. Doch da waren die Nächte, die unsagbar langen und furchterregenden Nächte. Er kam immer wieder zu ihr, sie spürte ihn ganz dicht hinter sich. Sie drehte sich weg, sie legte sich auf die andere Seite, doch er war immer wieder da. Am liebsten wollte sie wegrennen, einfach nur laufen und sich in Sicherheit bringen, doch sie blieb da liegen und es geschah.

Sie schaut auf das Blatt mit den Galgen und sieht die Buchstaben verschwimmen. Eine tiefsitzende Traurigkeit macht sich auf, die Verletzlichkeit des kleinen Kindes badet im Balsam der Seele. Sie wünscht sich den Tod, wie so oft schon. Eine Erlösung von diesem Alptraum. Dann sieht sie wieder dieses Mädchen, wie es versucht am Morgen mit ihrer Mutter zu sprechen.

Doch dann fällt ihr ein, sie lag doch daneben. „Meine Mutter lag doch neben mir im Bett und hat nichts gemerkt. Kann das sein? Vielleicht ist gar nichts passiert und ich habe mich ge-

irrt. Bestimmt ist gar nicht passiert, sie hätte mich doch beschützt. Ja, sie hätte mich doch sicher beschützt, ganz sicher. Ich habe nur geträumt. Ein böser Traum.“
Und, dieses Gefühl kam Nacht für Nacht, immer wieder. Ein böser Traum.

Sie schiebt das Papier von sich, die Männchen haben sich aufgelöst und das Papier wellt sich leicht. Gleich kommen die anderen wieder und sie werden weiter spielen. Wörter und Buchstaben raten, Männchen an den Galgen hängen, plaudern, lachen und feiern. Doch eigentlich ist ihr so gar nicht nach feiern. Sie fühlt sich allein, ganz allein mit sich selbst und mit ihrer Angst. Sie hat Angst vor weiteren Verletzungen, Angst vor einer neuen Person, die sich ihr wieder, vielleicht sogar mit zartem Fingerspitzengefühl, annähern wird. Sie trocknet ihre Tränen, die Haustür geht, die anderen sind zurück.

Ja - Nein - Egal

Es war einmal ein *Nein*.

Es war eines von vielen Wörtern, welche der kleine Mensch gelernt hatte. Wie alle Wörter hatte es seinen Platz in dem kleinen Menschen, es hatte eine Bedeutung, es hatte einen Sinn und was ganz wichtig war, es war verknüpft mit einem Gefühl - dem *Nein-Gefühl*.

Neben dem *Nein* gab es auch noch das *Ja*. Es war ebenso fest verankert wie das *Nein* und hatte ebenso wichtige Aufgaben. Der kleine Mensch kannte das *Ja* und er kannte das *Nein* und er hatte gelernt, diese Wörter zu gebrauchen. Er hatte gelernt, *Ja-Situationen* von *Nein-Situationen* zu unterscheiden und war relativ sicher im Umgang mit diesen Wörtern.

Eines Tages passierte etwas, das vom Gefühl her geradewegs zum *Nein* führte, aber die Fragen, die dem kleinen Menschen gestellt wurden klangen so, als wäre es *eine Ja-Situation*.

Der kleine Mensch wusste nicht mehr, was richtig war. Der, der die Fragen stellte, war viel größer und älter. Demnach konnte es ja sein, dass er sich täuschte und nur nicht wusste, dass dies eine *Ja-Situation* war. Aber irgendetwas tief in ihm drin fand, dass es *eine Nein-Situation* war.

Der kleine Mensch war verwirrt.

Noch bevor sich er sich entscheiden konnte, war es vorbei. Der kleine Mensch hatte weder *Ja* noch *Nein* gesagt aber die Welt hatte anscheinend *Ja* verstanden.

Der kleine Mensch verstand überhaupt nichts mehr.

Es kam bald darauf wieder so eine *Ja-Nein-Situation* und diesmal war er sich fast sicher und entschied sich für ein *Nein*.

Jedoch das *Nein* funktionierte nicht.

Der kleine Mensch versuchte es immer und immer wieder, aber das *Nein* schien seine Bedeutung verloren zu haben. Viele *Neins* sammelten sich an mit der Zeit. Wie eine Mauer bauten sie sich um ihn auf, aber sie funktionierten nicht.

Das *Nein* des kleinen Menschen wurde mechanisch, wurde zu einem *Nein-bitte-nicht*, von dem er schon lange nicht mehr erwartete, dass es funktionierte und mit der Zeit vergaß der kleine Mensch, was für eine Zauberkraft sein *Nein* einmal besessen hatte.

Wenn wieder einmal jemand aus der Welt achtlos auf eines seiner *Neins* trat, dann wiederholte der kleine Mensch sein *Nein* nicht noch einmal, sondern beobachtete nur, wie aus der Asche des schwarzen *Neins* ein nebelgraues *Egal* empor stieg. Aus der *Nein - Mauer* wurde nach und nach ein *Egal-Nebel* und bald machte sich der kleine Mensch nicht mehr die Mühe, nach einem *Nein* in sich zu suchen. Da die Welt sowieso nicht auf seine *Neins* hörte, konnte er sich jetzt jetzt wenigstens im *Egal-Nebel* verstecken.

Angela

Heilig Abend

Es ist 23.00 Uhr, heilige Nacht, und ich sitze vor meinem PC. Ich kann einfach nicht mehr fröhlich sein. Habe keine Kraft mehr mich mit meinem Mann und meinen Kindern zu unterhalten. Alles tut so weh. Alles!

Und endlich will, muss ich weinen, muss den Schmerz loswerden, der langsam in mir aufsteigt und mich so unendlich quält. Ich habe wieder Schuldgefühle, ganz schlimme. Und das kotzt mich so an, da ich doch keine Schuld habe, dass jetzt meine Eltern heulend zu Hause sitzen und sich grämen, weil ich schon seit über 2 1/2 Jahren nicht mehr mit ihnen spreche und sie nun schon zum dritten Mal Weihnachten ohne mich verbringen müssen. Seit dieser langen Zeit haben sie auch nicht mehr meine Kinder gesehen.

Und ich weiß nicht, wie ich diesen heiligen Abend überstehen soll, ohne an meinen eigenen Schuldgefühlen zu zerbrechen. Ich kann nicht mehr, und ich weiß nicht, womit ich das alles verdient habe. Ich schaffe es nicht, in verschiedenen Welten zu leben, mich nicht zu kennen. So viele Ansichten über die Kindheit, so viele verschiedene Gedanken - und Gefühlszustände.

Ich halte mich nicht mehr aus!

Warum nur, lieber Gott, kann ich nicht nur in einer Welt leben, wo alles so klar ist und ich mich selber wieder finde? Warum nur, werde ich von mir hin und hergereicht? Das hält doch kein Mensch aus! Ich schaffe es nicht mehr! Es wird schon einen Grund gegeben haben, warum ich immer nur in einer Welt leben wollte, damals, als ich es noch nicht wusste. Was nützt mir diese vage Erkenntnis, der ich sowieso nicht glaube, dass ich von meinem Vater und von meinem Bruder sexuell missbraucht wurde? Was nützt mir dieses Wissen, dass ich von meiner Mutter psychisch schwer missbraucht wurde? Warum nur, Mutter, wolltest du mich damals mit in deinen Tod nehmen, als du diesen Gashahn aufdrehtest und ich, ein ganz kleines Mädchen, um mein Leben bettelte? Mut-

ter, du warst schon so weit weg, und nicht mehr wirklich da, als dass du meine verzweifelten Hilfeschreie hören konntest. Mutter, noch heute rieche ich dieses Gas. Mutter, man hat dich und damit auch mich gerettet, und du hast dich geschämt, als die Polizei und der Notdienst in deiner Wohnung stand. Mutter, du hast es nicht gewollt, dass die Presse darüber berichtet. Mutter, deine Krankheit wurde vertuscht, wie so vieles in deinem Leben. Mutter, warum wolltest du mich umbringen? Ich war doch erst zwei oder drei Jahre alt? Mutter, wolltest du mich vor IHM schützen und mich deshalb mit zu Gott nehmen? Mutter, diese Erinnerungen habe ich komischerweise nie verloren, nie verdrängt, dafür aber alles, was dein Mann betrifft. Ich hatte vergessen, zu 100 Prozent. Ich habe ihn geliebt, und dich gehasst. Ist schon komisch. Weiß nicht mal, ob ich dich liebe. Nicht mal darin habe ich Klarheit. Die einen mögen dich, die anderen lieben dich, und dann gibt es wieder welche, die dich hassen, für alles, was du uns angetan hast. Mutter, ich habe so ein komisches Gefühl, dass du mir sehr viele Sachen verschweigen musstest. Ich werde niemals dein Gesicht vergessen, als ich dich auf diesen Selbstmord- und Tötungsversuch ansprach. Erst mit 39 Jahren habe ich mich getraut dich zu fragen, warum du mich eigentlich umbringen wolltest. Mutter, du wurdest kreidebleich, während du mich fragtest, ob ich das etwa nicht vergessen hätte. Mutter, was habe ich sonst noch alles vergessen, woran ich mich nicht mehr erinnere, weil du es nicht willst, dass es so ist? Mutter, ich habe von dir viel gelernt, was das Aufspalten und Verdrängen betrifft, doch hätte ich selber nicht so werden müssen. Du hättest mich schützen können, vor ihm! Mutter, du hast dich schon als junge Frau aufgegeben, dein wahres Leben verloren und dich ihm geopfert. Du warst niemals richtig glücklich gewesen und ich kenne dich nur als eine Frau, die uns nicht beschützen konnte, weil du dich andauernd umbringen wolltest und ich ständig auf dich aufpassen musste, dass du es nicht wirklich schaffst. Wie oft habe ich deine Tabletten versteckt, damit du sie nicht findest? Wie oft habe ich Hilfe geholt, wenn du steif und unbeweglich im Bett gelegen hast? Ach, scheiß Vater, über dich möchte ich erst gar nicht nachdenken

Und dann gibt es noch die lieben Eltern, die sich für ihre Tochter aufgeopfert haben, sie verwöhnt haben, ihr jeden Wunsch von den Augen abgelesen haben. Ich musste mich aufspalten, ich hatte keine andere Wahl. Ich habe so viele Mütter und Väter, und doch habe ich nur eine Mutter und einen Vater. Warum nur, kann ich euch nicht als ganzes betrachten, warum nur habe ich sogar euch aufspalten müssen? Reicht es nicht, wenn ich mich schon selber geteilt habe? Ich habe auch euch geteilt, wie mich. Es ist einfach Wahnsinn, und ich weiß nicht mehr, wie ich diesen Wahnsinn stoppen kann. Ich halte diese Vielfalt nicht mehr aus und ich habe Angst vor mir selber. Das ist doch schrecklich, vor mir selber Angst haben zu müssen, weil ich mich nicht kenne, weil ich mich nicht beeinflussen oder gar steuern kann, weil ich mir nicht vertrauen kann, was mich betrifft. Ich muss mich vor mir selber schützen, andere von mir fern halten, weil ich niemals richtig weiß, was da auf mich zukommen wird, weil ich mich nicht voraussehen kann. Ich fühle mich wie eine Fremde, die man erst mal kennen lernen, abtasten muss. Ich weiß nicht, ob ich das alles schaffe, ob ich euch alle schaffe, alle, die da in mir drin sind. Ich habe Angst vor euch, vor euren ungeplanten Ausbrüchen. Ich weiß nicht, wie ich euch kontrollieren kann, weil ich euch nicht kenne. Ich weiß gar nichts mehr, ich weiß nur, dass ich existent bin. Und was meine Kindheit betrifft, nun, da gibt es auch noch eine dunkle, verdrängte, an die ich nicht ran komme, weil alles so wie im Nebel liegt, ich kann nichts erkennen. Ich weiß nur, dass ich mir immer den Tod gewünscht habe, und mich vor ihm ängstigte. Und meine Gefühle? Nicht mal denen kann ich glauben, weil auch sie sich aufspalten mussten. Puh - jetzt geht es mir schon irgendwie besser, und ich glaube, das Schreiben hat mir - uns geholfen. Kann jetzt wieder ins Weihnachtszimmer gehen und mich am heiligen Abend erfreuen.

Und, ich lass' meine Eltern weinen, habe genug mit mir zu tun.

Schiwa

Chaos Schuldgefühle

Nicht so sein wie andere –schuldig.
Nicht fähig zu arbeiten – schuldig.
Nicht verstanden werden –schuldig.
Nicht ins Gesellschaftssystem passen –schuldig.
Angst haben – schuldig.
Wut haben – schuldig.
Nicht den Erwartungen der anderen
gerecht werden – schuldig.

Schuldig!
Schuldig!
Schuldig!
Schuldig!
In allen Punkten der Anklage schuldig!

NEIN! NEIN! NEIN!

Das STIMMT einfach nicht, glaubt das nicht, lasst es euch nicht einreden, von wem auch immer!

Sie haben uns das eingetrichtert, gelehrt, portionsweise reingeprügelt, mit Blicken zu verstehen gegeben, mit Worten eingepägt, immer wieder und immer wieder, aber sie haben UNRECHT!

Sie haben unsere Wahrnehmung so verdreht, bis wir uns selbst nicht mehr trauen konnten, bis wir alles glaubten, was wir glauben sollten, damit sie es einfacher haben, aber sie haben UNRECHT!

Sie haben uns zu Sündenböcken gemacht, sie haben uns zu Opfern gemacht. Sie haben uns unser Vertrauen gestohlen, uns ohnmächtig und wehrlos gemacht. SIE waren das, nicht wir!

SIE haben uns zu dem gemacht, was wir sind und jetzt sollen wir uns dafür auch noch schuldig fühlen???
NEIN!!!!!!!!!! NEIN!!!!!!!!!!

Wenn die Gesellschaft will, dass wir „funktionieren“, dann soll sie gefälligst sich auch darum kümmern, dass so etwas nicht mehr passiert. Sie haben kein Recht uns Vorwürfe zu machen, dass wir „anders“ sind, SIE sind mitverantwortlich, SIE haben weggeschaut, SIE tragen Mits**schuld**, nicht wir!!!

Wir haben Rechte! Das dürfen wir nicht vergessen!
Wir haben das Recht auf Heilung!
Wir haben das Recht uns endlich Wohl zu fühlen!

OHNE Schuldgefühle!

Lasst euch nicht von dieser heuchlerischen Gesellschaft kaputt machen, ihr habt keine Schuld, gar keine!

Schmeißt die Schuldgefühle über Bord, verbrennt sie, tretet sie mit Füßen, sie gehören euch nicht, gebt sie denen, die wirklich Schuld sind!

Alba Spes

Vor einem Fotomaten

„Vor einem Fotomaten auf ein Foto wartend; dann käme ein Foto mit einem anderen Gesicht heraus.“ Peter Handke

Ich kann es kaum glauben. Ich warte ein bisschen, aber es tut sich nichts, mein Foto kommt nicht. Ich starte einen neuen Versuch – vergebens. Das gleiche Bild kommt heraus. Ein älterer Mann wartet schon ungeduldig. Er sagt, er habe es eilig. Ich warne ihn; ich sage ihm, dass etwas mit diesem Automaten nicht stimmt. Er schenkt mir keine Beachtung, nimmt auf dem Stuhl Platz und zieht den kleinen Vorhang zu. Ich warte auf sein Foto. Was wird wohl bei ihm abgebildet sein? Nach zwei Minuten kommen endlich seine erwarteten Passbilder. Er nimmt die Fotos und eilt davon. Ich stehe da mit acht Passbildern, die ein fremdes Gesicht zeigen. Ich betrachte sie nun genauer. Ein junges Mädchen, etwa sieben Jahre alt, braune Haare, braune traurige Augen und auf der rechten Wange eine Träne. Wer ist dieses Mädchen? Was soll das bedeuten?

Zufälle kommen für mich nicht von irgendwo her, deshalb möchte ich auch diesem sonderbaren Zufall nachgehen. Es muss ja auch diesmal einen Sinn haben! Es ist fast 15.00 Uhr. Der Fotomat befindet sich in der Altstadt, etwa fünf Minuten von der Bank entfernt, bei der ich noch dringend etwas erledigen muss. Anschliessend möchte ich mich auf die Suche nach diesem geheimnisvollen Mädchen machen. In der Schalterhalle stehen die Leute wie immer Schlange. Die Bilder gehen mir nicht aus dem Kopf. Was soll das bedeuten?

Wo soll ich anfangen zu suchen?

Während ich mich hinter den wartenden Menschen anstelle, schaue ich die Passfotos nochmals an. Die Wartezeit vergeht wie im Flug, da meine Gedanken ganz woanders sind.

Es ist ein schöner Herbstnachmittag. Kinderstimmen schallen vom nahegelegenen Spielplatz - jetzt kann meine Suche beginnen.

Es sind viele Kinder da, aber die meisten sind im Vorschulalter und die wenigen anwesenden Schulkinder sehen meinen Bildern nicht ähnlich. Es ist schön, den Kindern beim Spielen zuzuschauen. Sie sehen dabei alle so glücklich und zufrieden aus. Ein Kind ist eben zu Boden gefallen. Es rennt weinend zur Mutter, die ihm tröstende Worte zuspricht und ihm dabei sanft über den Kopf streichelt. Im Nu ist alles wieder gut. Nach und nach gehen die Leute weg. Die Zeit ist wie im Fluge vergangen. Ich werde jetzt auch nach Hause gehen und meine erfolglose Suche am nächsten Tag fortsetzen.

Am nächsten Nachmittag gehe ich während der Pause auf den Schulhof und beobachte dort die Kinder.

Wird da "mein" Mädchen dabei sein? Was ist, wenn sie da ist? Was soll ich ihr sagen? Viele Kinder nutzen diese Mittagspause aus, um sich auszutoben. Sie müssen der angestauten Energie freien Lauf lassen. Einige lernen noch für die bevorstehende Prüfung. Ein Mädchen sitzt mit angezogenen Beinen ganz allein in einer Ecke auf der Treppe. Ich beobachte sie. Sie schaut nur vor sich auf den Boden. Ich kann ihr Gesicht nicht sehen. Ist sie es? Als die Glocke läutet, steht sie auf und läuft in das Schulhaus hinein. Einen kurzen Moment kann ich ihr Gesicht sehen. Nein, sie ist es nicht. Enttäuscht gehe ich nach Hause, ich sitze vor einer heißen Tasse Tee und überlege, wo ich noch nach diesem Mädchen suchen soll. Morgen wird der Zirkus hier eintreffen. Er kommt jedes Jahr im Herbst und erfreut alle Kinder. Ich entschlief mich auch hinzugehen, denn alle Schulklassen der Umgebung werden da sein.

Die Vorstellung ist wie immer sehr schön. Ich beobachte unterdessen die Kinder. Alle schauen gespannt und erwartungsvoll zur Manege. Sie sehen sehr glücklich aus. Es ist, als ob sie an diesem Nachmittag in einer anderen Welt leben würden.

Die Vorstellung ist zu Ende. Es sind sehr viele Kinder da gewesen, aber "mein" Mädchen habe ich nirgends gesehen. Enttäuscht gehe ich nach Hause. In dieser dritten Nacht hatte ich

einen ganz seltsamen Traum. Es war wie in einem Film. Ich konnte die Entwicklung eines jungen Menschen sehen. Die ersten Lebensjahre schien er glücklich zu sein. Danach war er immer ruhiger und bewegte sich kaum noch. Es war alles wie im Nebel und ich konnte nichts deutlich erkennen. Zum Schluss sah ich deutlich zwei Bilder: im ersten Bild erkannte ich mich selbst. So eines hätte ich vor drei Tagen als Passbild benötigt. Auf dem zweiten Bild war das Mädchen abgebildet, das ich vergebens suchte. Zuerst sah ich nur ihr Gesicht und anschließend ihre ganze Gestalt. Anstelle der Kleider trug sie Ketten an Händen und Füßen.

Als ich erwachte, war ich ganz verwirrt. Was sollte das bedeuten? Ich erinnerte mich daran, wie einmal jemand zu mir gesagt hatte, dass jeder Erwachsene sein Kind in sich habe. Um stark zu sein, müsste man das innere Kind an die Hand nehmen und gemeinsam mit ihm den Lebensweg gehen. Ich hätte noch lange nach diesem Mädchen suchen können, ich hätte es auf der ganzen Welt nicht gefunden. Dieses Kind ist in mir und meine Aufgabe ist es, es zu befreien, damit wir gemeinsam stark sein können. Ich wusste nun, dass die Passbilder eine kleine (Start)Hilfe für meinen neuen Anfang waren. Noch am selben Tag ließ ich mir vom gleichen Fotomaten die erwünschten – richtigen - Passbilder machen.

Ralf Graner

Im Sommer

Immer wenn er kam,
wurde es dunkel
am helllichten Tag.

Immer wenn er kam,
wurde es kalt
bei strahlendem Sonnenschein

Immer wenn der kam,
wurde es nass
bei wolkenlosen Himmel.

Immer wenn er ging,
war ein Kind erfroren –
mitten im Sommer.

Richard Wolf

Von Stoffbären, Gummiknäppeln und Katzen

... ich, in meinem Körper, ich, mein ganzer Körper,
ich weiß alles.

Antonin Artaud: «lettres aux balinais»

Bevor ich ICH sage, muss ich mich zuvor einiger Dinge versichern. Zunächst bedeutet das einmal, Opfer meines Vaters gewesen zu sein. Das bedeutet auch, die Gewalt überlebt zu haben, die Gewalt meines Vaters. ICH zu sagen, das heißt, ein Überlebender zu sein, ein Zeuge. Ein Überlebender und ein Zeuge des schwarzen Gummiknäppels. Einer, ohne eine starke schützende Haut.

Letztendlich bedeutet das, dass alles an mir bezeugt, dass mir Gewalt angetan wurde. Etwa die Haltung meines Körpers, der Wuchs meiner Knochen, mein Blick, mein Tastsinn, mein Feingefühl. Wie ich eine Frau begehre. Die Art meiner Zurückhaltung. Meine Heftigkeit. Die Beschaffenheit meiner Aufmerksamkeit. All dies.

Meine heutige Existenz drückt sich allein dadurch aus, dass ich Zeugnis ablege von der erfahrenen Gewalt. Und dass ich sie aufsuche, die Gewalt, wo immer ich sie auch finde, überall, in all ihren Verkleidungen, hinter dem ganzen eloquenten Gehabe. Etwa so, wie man etwas wiederfindet, von dem man *glaubt*, dass man es verloren hat. Jeden Tag findet das statt, überall, weil jeden Tag Gewalt stattfindet, allerorten. Keiner liebt die Zeugen. Die, die überlebt haben, wissen zuviel. Sie können einen erinnern. Ihre Körper stinken, das elende Fleisch *stinkt von innen heraus*. Man verabscheut ihren Gestank, den Gestank der früheren Opfer, die auch den Gestank der *abscheuerregenden Niedertracht* jener anderen mit sich führen, die sie zu Opfern gemacht haben. Diese Niedertracht,

die mit ihnen und den anderen überlebt hat. Man denkt, warum müssen sie auch überlebt haben, man denkt unweigerlich daran, man kann nicht anders. Denn vor allem anderen hasst man es, erinnert zu werden.

Am meisten hasst man immer die, denen man die Haut vom Körper geschlagen hat. Die, die einem ohne Haut gegenüber treten, die *nackt* sind.

So nackt, dass man ihre gepeinigten Herzen vor Aufregung schlagen *sehen* kann. Menschen ohne Haut bezeugen auf unerhörte Weise, dass die Existenz der anderen eine Existenz von Schindern ist. Die ohne Haut, die machen einem wirklich Angst, denn ihr Misstrauen gegenüber den anderen ist umfassend und dauerhaft. Ihre Antworten an einen sind von unfassbarer Heftigkeit, ohne jeden Zweifel.

Menschen, deren Haut man sich bemächtigt hat, um ihr Inneres besser zu sehen, mit dem Ziel, es noch brutaler und bedenkenloser plündern und vergewaltigen zu können, sind bereits ohne Haut, wenn sie einem wieder begegnen. Keiner wird es fertig bringen, ihnen noch einmal hinterrücks aufzulauern, um ihnen die Haut vom Körper zu schlagen, *weil da keine Haut mehr ist*. Die ohne Haut zeigen einem die Lächerlichkeit der eigenen Macht, dass die eigene Macht ohne Dauer ist. Denn weil man ihnen *bereits alles angetan hat*, kann man ihnen nichts mehr antun. Hingegen sie, sie können es, mit furchterregender Härte. Mit dem nackten, rohen Fleisch, *das sie sind*, kommen sie über einen, mit ihrem ganzen Schmerz, ihrer ganzen, schrecklichen, unvorhersehbaren Wut.

Ich bin neun Jahre alt. Ich nehme den Stoffbären an den Beinen und schlage seinen Kopf auf den Boden. Ich trete auf ihm herum. Dann hole ich unter dem Bett meiner Eltern den schwarzen Gummiknüppel hervor und schlage mit ihm auf den Stoffhären ein, wie mein Vater es mir beigebracht hat. Mit dem Messer zum Entbeinen aus dem Küchenschrank, traktiere ich meinen Stoffbären. Dabei gehe ich gewissenhaft zur Sache. Zuletzt entleibe ich ihn, aber da hängen bereits seine Eingeweide heraus. Zuvor habe ich ihm auch Augen und Mund herausgeschnitten, denn er darf nichts verraten.

Ich ersäufe eine graue Katze im runden Teich im Herrengarten. Dabei stehen die anderen Kinder mit entsetzten Augen

um mich herum. Die Katze wehrt sich, sie ist zäh. Als ihr neuntes Leben endlich aufgebraucht ist, ziehe ich ihr mit meinem Schweizer Messer die Haut ab. „Das bin ich“, sage ich, dabei deute ich auf den Kadaver der Katze, den ich neben einen Baum gelegt habe.

Als eins der Kinder mir das Katzenfell abnehmen will, schlage ich ihm mehrere Male die Faust ins Gesicht, bis es blutet.

Das ist meine zweite Haut, sage ich. Dabei presse ich das Fell an meinen Körper. Ich bin zehn Jahre alt.

Später haben die Kinder größere Kinder geholt. Die größeren Kinder haben mich zusammengeschlagen. Anschließend haben sie die Katze unter einem Baum begraben. Auch ihr Fell. Einer von ihnen bewacht das Grab, bis ich gegangen bin.

So bin ich ein zweites Mal ohne Haut.

Meine Kleider sind verschmutzt, blutig und zerrissen. Als ich nach Hause komme, sieht mein Vater den Zustand meiner Kleider. Er prügelt mich mit dem Gummiknüppel durch die Wohnung, bis ich mich nicht mehr rühre. Später im Bett überlege ich mir, dass ich Morgen zurück zu dem Baum gehe, wo sie die Katze begraben haben, und mir das Fell wiederhole. Dann, in der Nacht hat es geschneit. Am nächsten Tag finde ich den Baum nicht wieder.

So muss ich bleiben wie ich bin, es ist furchtbar.

Von ihm, diesem anderen, einen Mann, der als Kind geprügelt wurde und der dann später Frauen schlägt, mit einem schwarzen Gummiknüppel, sie misshandelt und vergewaltigt, ihnen mit einem scharfen Instrument die Augen und die Lippen zerschneidet, sie ausweidet, von ihm, diesem Mann, über den ich gelesen habe, trennt mich nur ein kleiner Schritt, *das Tongewicht der Sprache*.

Ich kann sehen, wie er sieht, und in seine Haut schlüpfen, während er in die Haut seiner Opfer schlüpft, um sich mit ihren Augen zu sehen. Ich kann die Angst in ihren Augen genießen, wie er sie genießt. Zuvor kann ich begehren, wie er begehrt. Ich kann dies, weil ich nur einen Schritt von ihm entfernt bin. Und ich bin nur einen Schritt von ihm entfernt, weil ich erfahren habe, was er erfahren hat.

Um etwas zu kennen, muss ich zuvor wissen, wie es *innen* beschaffen ist. Das heißt: Um behaupten zu können, dass keiner quält, der nicht schon einmal gequält worden ist, muss ich dort gewesen sein, wo gequält wurde, bin ich dort, wo gequält wird.

Wo ich gequält wurde, wo er gequält wurde, dort können Sie mich finden. Wo wir verzweifelt geschrien haben mit unseren Kinderstimmen. Wo wir allein waren mit diesem grauenhaften Schmerz, der uns zugefügt wurde. Ein Schmerz, der uns erhalten geblieben ist *und der uns erhält*. Mit den Wunden von gestern, die zu den Fantasien von heute und den Taten von Morgen werden. Genau dort können Sie mich antreffen. Wo die nach der traurigen Kindheit sich ereignenden Geschichten nicht in die Haut, sondern ins nackte Fleisch tätowiert werden und *unsere Geschichte zeigen*. In der Textur unseres nackten Fleisches. Wo Berührungen niemals haben stattfinden können, wo uns niemand erkannt hat. Wo der ungeheure Raub unserer Haut stattgefunden hat. Übrigens der Haut, die Sie sich, letztendlich zu teuer, erkaufte haben, auch durch Ihr Schweigen. Genau dort erwarte ich Sie.

Ich bin dort gewesen, an diesem Ort. Ich werde nur an diesem, an keinem anderen Ort zu finden sein, zu keiner Zeit.

Weil ich ohne Haut bin, ist das möglich geworden. Weil ich ohne Haut bin, kann ich ihm, diesem Mann, *unter die Haut gehen*. Ohne Haut zu sein, das zwingt das Auge, ausschließlich das zu sehen, was es nicht sehen will.

Unter der heruntergeschlagenen Haut, in der Textur des Nackten, dort lese ich.

Ich gehe auch Ihnen unter die Haut. Sie können das ruhig zugeben. Wissen Sie, ich kann das, Ihnen unter die Haut gehen. Sie können gar nichts dagegen tun. Nicht einmal ich kann etwas dagegen tun.

Sie werden denken, dass ich den Verstand verloren habe. Ein Wahnsinniger, werden Sie denken. Irgend so etwas werden Sie noch denken, während ich Ihnen bereits unter die Haut gegangen bin, *die Sie noch haben*. Nein, kein Wahnsinniger. Der andere, da, der, dem sie auch die Haut abgezogen haben, der, genau der, von dem *ich einen Schritt entfernt bin*, das ist der

Wahnsinnige – *der eine Haut sucht*. Der seine Haut, die er nicht mehr hat, riskiert, um sie wiederzufinden, weil er *eine Erinnerung an sie* hat. Eine Übung, bei der das Ich des Körpers sein nicht zurückholbares Hautkleid begehrt, weil es ohne die Haut keinen wirklichen Körper gibt, kein wirkliches *Körpergefühl*. Wer nicht weiß, wo seine Haut ist, berührt sich mit dem Mund und – findet nichts, was ihn zusammenhalten kann. Dieser eine Schritt rettet mein Leben, er rettet übrigens auch Ihr Leben. Warum das so ist, bei mir, dieser eine trennende Schritt von dem Verbrechen, dieser *unentbehrliche* Schritt, ich kann es nicht sagen. Ich weiß nichts darüber. Aber was für ein ungeheures Glück, finden Sie das nicht auch?

Julia Haase

Angst

Angst ist wie ein Zittern,
sie lässt dich nicht mehr los!
Sie beißt sich in dir fest!
Aber hilft sie dir?
Hilft sie dir, alles zu überwinden?
Wie bekommt man sie weg?
Durch Selbstverletzung?
Durch Kaputtgehen?
Kann man Angst überspielen?
Überwindet man Angst?
Bekommt man die Bilder weg,
die einem Angst machen?
Die Gedanken?
Die Stimmen?
Das Sich – schlecht - Fühlen?
Ist Angst, sich zurückziehen?
Oder ist Angst einfach eine Macht?
Eine Macht, die dich fesselt?!

Jeanette Lich

Mein Leben

Ich bin 23 Jahre alt und Mutter zweier Kinder. Ich lebte mein Leben und ging in der Mutterrolle total auf, bis eines Tages die Erinnerungen anfangen.

Irgendwann kam es, heftig, es brach förmlich über mich herein. Da stand ich nun, mein Leben war innerhalb einer halben Stunde zu einem Schuttfeld geworden! Hastig versuchte ich alles zu reinigen, aber mit jeder Stunde wurde der Haufen größer. Ich hatte auf einmal nichts mehr, alles was ich mir in den Jahren aufgebaut hatte, war nicht mehr greifbar! Meine Familie, mein Mann, meine Kinder - alles war auf einmal in unerreichbare Ferne gerutscht. *Ich streckte meine Hand aus und fand keinen Halt und fing an für mich alleine zu leben.* Obwohl das, was ich tat, man nicht leben nennen konnte. Ich vegetierte praktisch vor mich hin, nahm keine Notiz von dem Leben um mich herum. Meine Kinder litten fürchterlich und mein Mann versuchte mit aller Kraft mich zu ersetzen.

Ich fiel praktisch als Bezugsperson und Mutter völlig aus. Tagsüber wollte ich mich eigentlich nur verstecken und nachts kamen die Erinnerungen. *Mein verzweifelter Versuch vor mir selber weg zu laufen scheiterte, immer wieder holte mich der Schmerz ein, warf mich zurück, schmiss mich um. Stets stand ich wieder auf, lief weiter.* Kam immer wieder an den Punkt, wo ich schon mal war. Irgendwann fragte ich mich, was wäre, wenn ich einfach liegen bleiben würde?

Was käme dann? Ich habe es nie *ausprobiert*. Dazu war mein Lebenswille zu stark. Ich wollte mich so oft umbringen, habe es auch mehr als einmal versucht, aber immer wieder kam der Punkt, wo ich dachte, dass ich einfach nicht aufgeben kann! Erst war ich erschüttert, dass ich überlebt hatte, aber dann wurde mir schnell bewusst, dass es einfach nicht das Ende für mich gewesen sein konnte! Ich durfte die Täter nicht gewinnen lassen. Irgendwann würde es besser werden! In dieser Zeit hatte ich eine Menge an Selbstdisziplin gelernt.

Ich bin nun 23 Jahre alt und dachte, ich hatte eine wundervolle Kindheit. Doch ich muss sagen, sie war auch wirklich

schön. Ich habe fantastische Adoptiveltern, die für mich meine richtigen Eltern sind. Wir hatten nie Geldsorgen, alles was ich mir wünschte und brauchte, bekam ich. Ich hatte Freunde und war ein zufriedenes Kind. Sehr früh habe ich eigene Kinder bekommen und geheiratet. Mein erstes Kind bekam ich mit gerade mal 17 Jahren. Als meine Tochter nun fünf Jahre wurde, kamen schlagartig die Erinnerungen in mir hoch. Damit wusste ich nichts anzufangen. Ich dachte, ich würde vielleicht verrückt. Woher diese ganzen Bilder in meinem Kopf kamen, konnte ich mir nicht erklären. Stück für Stück versuchte ich das Puzzle zusammen zu setzen.

Eine befreundete Psychologin half mir dabei. Sie half mir über einige unangenehme Situationen hinweg, in denen ich zitternd als 6-jähriges Mädchen in einer Ecke des Zimmers saß und hoffte, dass das Gewitter, was vermutlich der Auslöser war, bald aufhören würde. Es gab einige Telefongespräche, in denen ich mich von einer Minute auf die andere in ein kleines 6-jähriges Mädchen verwandelt hatte, und dann in kindlicher Sprache weiter telefonierte. Allerdings weiß ich das nur aus Erzählungen, ich selber konnte mich daran nicht mehr erinnern.

Als vor sechs Monaten das alles aufgedeckt wurde, hatte ich häufig diese Erinnerungen, aber seit einigen Wochen ist es weniger geworden. Ich bin eigentlich froh darüber, weil ich auch noch mein Leben weiterleben muss. Meine Kinder sind froh, dass sie ihre Mutter wieder haben. Ich bin zwar nicht die „Alte“, weil ich eine ganze Menge an Ängsten dazu bekommen habe und leider schränken diese mich auch in meinem Alltag ein. Ich kann, seitdem ich diese Erinnerungen habe, nicht mehr Autofahren. Ich habe einfach Angst, dass mein Auto kaputt geht und ich auf die Hilfe andere Menschen angewiesen bin und jemanden um Hilfe fragen müsste. Ich habe Angst vor Mitmenschen, vor Kontakt jeglicher Art. Ich isoliere mich praktisch von allem. Mittlerweile kann ich allerdings schon wieder meine Tochter vom Kindergarten abholen, allerdings als Allerletzte - so dass ich keinem außer der Erzieherin begegne. Eine Zeit lang war nicht mal das möglich, denn ich schaffte es nicht, aus der Haustür zu gehen. Ich fühlte mich als Versager. Rein sexuell lief bei mir und meinem Mann auch

nichts mehr. Ich versuchte alles „schlechte“ krampfhaft fern-zuhalten und sah in meinem Mann die Täter von damals. Ich wurde ihm gegenüber aggressiv und verwandelte mich nun abwechselnd in ein 6-jähriges und in ein 15-jähriges Mädchen. *Es gab eine Situation*, wo ich vor einigen Wochen bei einem Freund war, um einfach mal ein bisschen auszuspannen, als ich wimmernd bei ihm auf dem Bett lag und versuchte, mich abzuwischen. Ich versuchte das Sperma von meinem Mund abzuwischen und als ich wieder ich selbst war, hatte ich den Geschmack immer noch im Mund. Ich brauchte lange, um mich zu beruhigen. Bei den Erinnerungen vorher war es so, dass ich tat, als wäre nichts passiert. Ich habe Alpträume, wie ich gefesselt in einem alten Bunker bin und wie zwei Männer – erst berührt mich ein Mann, dann kommt noch ein anderer dazu - über mich herfallen. Sie nehmen sich, was sie wollen und in diesem Moment schein ich gar nichts zu fühlen. Ich habe Angst, aber ich habe keine Schmerzen. Ich bin wie gelähmt und schaue mir in der Erinnerung das alles von oben an. Ich fühle mich, als ob ich gar nicht da wäre, sondern wie ein Zuschauer bin.

Ich erinnere mich an Details, an Kleinigkeiten wie meine Hose, die bedrohlich irgendwo im Dunkeln leuchtet, und Dinge die einfach später nicht mehr da waren.

Ich dachte mein ganzes Leben, ich hätte die Sachen irgendwo verloren und nach der zweiten Erinnerung wusste ich, wo sie geblieben waren. Seitdem herrscht in mir das totale Chaos, ich fühle mich beschmutzt und dreckig. Ich versuche mich reinzuwaschen, aber je mehr ich tue, umso schlimmer wird es. Immer wieder habe ich in den unterschiedlichsten Situationen kleine Erinnerungsblitze, einzelne Bilder, die ich versuche zusammen zu puzzeln. Ich weiß inzwischen, dass es mehrere gewesen sind, ich habe einige Namen und einige Gesichter dazu. Vielleicht werde ich nie ganz genau wissen, was passiert ist, aber mit dem was ich weiß, muss ich versuchen zu leben. Ich bin noch nicht am Ende, denn es ist ein langer Weg, um Heilung zu finden. Vielleicht wird auch noch mal eine schlimme Zeit auf mich zu kommen. Aber eines habe ich in dieser Zeit gelernt, dass man einen Missbrauch eine gewisse Zeit verdrängen kann, aber wenn man angefangen hat sich

zu erinnern, kann man es nicht mehr aufhalten, sondern man muss es einfach akzeptieren.

Es ist vorbei

Es ist wie ein bitterer Seifengeschmack, der sich nicht auswaschen lässt.

„Was willst du von mir?“, fragte ich meine Erinnerung und wie ein kleines Kind hob sie ihr Haupt und ich sah in zwei dunkle, verweinte Augen, die mich aufschrecken ließen. Zaghafte reichte sie mir ihre kleinen Hände und führte mich in die Tiefe.

Es war an einem sonnigen Wochenende, irgendwann im Frühjahr. Auf der Wiese vor unserem Haus blühten wunderschöne Krokusse in den herrlichsten Farben. Die Luft roch nach Regen und Blumen und ein milder Wind wehte durch mein Haar.

Ich liebte die kleinen Blätter an den Zweigen, wenn sie sich langsam ausrollten und die vielen Knospen in den Hecken und Sträuchern, wenn sie sich langsam aus dem Nichts entfalteten.

„Komm' mit.“

Meine Erinnerung, die ich fast vergessen hatte, zog mich hinab. Es waren Stufen aus Stein - grau, glatt und hart. Mein Herz fing an zu pochen und Angst brach über mich wie ein tobendes Unwetter herein. „Du brauchst keine Angst haben, ich bin bei dir. Siehst du die Tür dort unten?“

Vorsichtig öffnete ich die schwere Holztür, die plötzlich zu schweben schien.

„Sie ist nicht schwer zu öffnen, nicht wahr? Und abgeschlossen ist sie auch nicht, oder?“

Ich verstand nicht, was meine Erinnerung mir sagen wollte.

In den Tagen meiner Kindheit war diese Tür stets abgeschlossen und wenn ich den Weg ans Licht gefunden hatte, überkam mich jedes Mal ein tiefes Entsetzen, - ich bekam den Schlüssel nicht umgedreht, mein Hals röchelte, mein Herz raste. Und dann? Meine Erinnerung war verschwunden.

Hatte sie es etwa gewagt, den Keller zu betreten? Mich schauderte bei diesem Gedanken. Es waren nicht die Spinnen in

den Ecken, vor denen ich mich fürchtete. Auch nicht die dunklen Kellerasseln, die an den Wänden hingen.

Der Gang war dunkel, so wie ich ihn immer kannte, doch in der Ferne konnte ich einen kleinen Lichtstrahl durch die Kellertüren, die mit Holzlatten und dicker Pappe verkleidet waren, entdecken. Neugierig öffnete ich die Tür - nur einen Spalt - aber der genügte, um meine Erinnerung da sitzen zu sehen.

„Warum bist du hierher zurückgegangen, ich dachte, diesen Ort gibt es nicht mehr?“

„Du selbst hast mich hierher geschickt, Stück für Stück in die Tiefe gedrängt, so dass ich mir nicht anders zu helfen wusste, als dich hierher zu führen. Ich bin mit dir in die Tiefe gegangen, damit du sehen lernst, riechen und spüren kannst.“

Ich verstand meine Erinnerung nicht, aber im gleichen Augenblick stieg mir ein Duft empor, der mir so vertraut war. Irgendwann hatte ich diesen köstlichen Duft verloren, ich wusste nicht einmal mehr, woher er kam. Die kleinen Hände reichten mir eine zertretene Pralinenschachtel, die mit kostbarem weichem Stoff überzogen war. Ich hielt mein Gesicht ganz vorsichtig daran und ließ den Geruch durch meine Nase, durch meinen Mund, durch jede Pore meines Körpers strömen. „Es waren Pralinen, - es ist der Duft dieser Pralinen gewesen, die meinen kleinen Körper...“ Ich wurde bleich bei diesem Gedanken und legte hastig die Schachtel zurück.

„Setz' dich ruhig. Es ist eine lange, traurige Geschichte, die ich dir zu erzählen habe, aber du hast in all den Jahren nie aufgehört danach zu fragen. Deshalb werde ich sie dir nun erzählen, mit all den Tränen, mit all dem Schmerz. Ja, mit all dem Wissen, das mir blieb, um dir eine Antwort auf all deine Fragen zu geben. Denn ich wusste, dass du mich eines Tages suchen und finden würdest. Da saß ich nun im dunklen, kalten Keller - allein mit meiner Erinnerung. Ich versuchte den leisen Worten zu lauschen, die von einem überaus heftigen Schluchzen begleitet wurden. War ich es oder war es meine Erinnerung, die der Schmerz so quälte? Unter meinen Füßen lag die zertretene Pralinenschachtel und vorsichtig trat ich noch einmal darauf, um sicher zu gehen, dass sie endlich kaputt war. Rosafarbener Taft bedeckte die Schachtel von innen und außen und mir fiel ein, dass sie meiner Mutter gehört

hatte. Heimlich stahl ich mir ab und zu ein kleines Stück von zarter Schokolade eingehülltem Glück und dann - meine Erinnerung schüttelte den Kopf.

„Schweif nicht ab, bleibe hier bei mir und sieh dich um. Was siehst du noch, außer Dunkelheit und Staub?“

Ich erblickte die Kerze, deren Schein mich hierher gelockt hatte. Sie brannte wie immer auf einem alten Holzschrank oder einem Tisch; ich konnte das in der Dunkelheit nie richtig erkennen. An den Wänden standen Regale, irgendwo lag Werkzeug, unter meinen Füßen spürte ich Nägel und in einer Ecke stand eine Kartoffelkiste aus Holz. Alte Flaschen, staubige Gläser, hier und da ein Spielzeug, von dem ich dachte, es existiert nicht mehr. Mir war unheimlich zu Mute, als das Kerzenlicht anfang zu flackern.

„Dein Gefühl stimmt, wir sind nicht allein hier.“

Bei diesen Worten erfasste mich Panik, die mich am ganzen Körper lähmte.

„Die Tür ist offen. Wenn du willst kannst du weglaufen oder du kannst bei mir bleiben, damit ich die Geschichte zu Ende erzählen kann. Du kannst dich entscheiden.“

Sollte ich jetzt wirklich vor meinen Erinnerungen weglaufen?

Hatte ich diesen langen mühseligen Weg hierher gemacht, um jetzt davon zu laufen?

„Gut, ich werde bleiben“, entschloss ich mich und fühlte gleichzeitig zwei Hände in der Dunkelheit, die nach mir griffen. Ich bin doch nur wegen der Pralinschachtel hier her gekommen oder? - dachte ich und fühlte die Tränen, wie sie über mein Gesicht liefen. Ein Ekelgefühl drückte sich vom Magen bis hin zum Hals hinauf und mein ganzer Körper fing an zu zittern.

Diese ekelhaften dicken, kurzen Finger - wie hasste ich sie.

„Mama.“

Ich hörte ein kleines Mädchen weinen und mein Herz verkrampfte sich. Jede Faser meines Körpers wurde zu Stein. Gerade in dem Augenblick größter Not, sah ich meine Erinnerung in der Ferne, wie sie mir die Hand reichte.

„Komm“, flüsterte sie leise und ich sah, wie die helle Mittagssonne an einem wunderschönen Frühlingstag durchs Kellerfenster schien und ich spürte, wie ich mich löste und anfang

zu schweben - mitten durch die vielen kleinen Gitter über mir.
Ich konnte endlich fliegen, einfach davon fliegen.

Irgendwann habe ich aufgehört, davon zu fliegen.
Den bitteren Seifengeschmack spüre ich manchmal noch,
wenn kleine, dicke Finger mich berühren.
Aber dann höre ich meine Erinnerung irgendwo in der Ferne
und ich weiß - es ist vorbei!

Die Gratwanderung

Mein Leben bestand und besteht noch aus meinen Gratwanderungen meiner Entscheidungen. Ich wurde 20 Jahre lang vom Säuglingsalter an missbraucht und vergewaltigt. Mit acht Jahren wurde ich zur Kinderprostitution gezwungen.

Ich stehe mit meinen unsagbaren Schmerzen, mit meiner unfassbaren Wahrheit alleine in der Kindesfamilie da.

Meine immer wiederkehrende Entscheidung waren damals Tod oder „bleibe ich im Leben“. Heute mit 43 Jahren ist meine immer wiederkehrende Entscheidung: mich meinem unsagbaren Schmerz hinzugeben oder mich für das Jetzt, für mein Leben zu entscheiden. Glücklicherweise schaffe ich es immer mehr, mich für mein eigenes Leben mit der Vielfalt, mit vielen Herzensbegegnungen, ja auch mit der Schönheit, der Freude, dem Genuss des Lebens gegenüber zu spüren. Dank vieler Therapiestunden und meinem Willen.

Und doch rutsche ich immer wieder mal ab in die schmerzzerreißende hoffnungslose Hoffnungslosigkeit. Immer noch binde ich meine Sehnsucht, mich zu zeigen, an die Kindesfamilie an. Mein hoffnungsloser Wunsch ist, dass sie ihr Verbrechen eingestehen. Dass sie sagen, ja, es stimmt, es ist passiert. Und die Frage ist, wenn ich mich in der Öffentlichkeit zeigen würde, wie würden sie reagieren? Davor habe ich Angst.

Aber es gibt so viele Facetten, die sich auch darunter verbergen. Auch die eigene Gratwanderung meiner Ehrlichkeit zu mir selbst. Denn die andere Seite ist; ich kann mich trotzdem in meinem Sein zeigen, ich kann mich trotzdem in meinem Sein sichtbar werden lassen, ich kann mir trotzdem meine eigene Existenz erlauben. Ich bin jetzt erwachsen und will meine Verantwortung für mich selbst und meinem eigenen Leben gegenüber übernehmen. Meine Gratwanderung ist, solange ich selbst meine Vergangenheit nicht annehme (so unsagbar schmerzhaft und bitter sich es auch anfühlt), solange ich mir selbst Hass entgegenbringe, solange ich nach außen hin mein Sein verknüpfe, bleibe ich in meiner Ohnmacht, in

meiner Opferrolle und in meiner Handlungsunfähigkeit! Und das Leben findet ohne mich in meinem wirklichen Sein statt. Überleben, obwohl die alte Gefahr vorbei ist. Die andere Seite ist: Als ich immer wieder den Mut gefasst habe, durch meinen eigenen Widerstand hindurchzugehen, zu sehen, anzunehmen, was darunter an Gefühlen lag, habe ich immer einen Schatz in mir gefunden. Dieser Schatz bringt mich immer mehr in meine Handlungsfähigkeit hinein. Je mehr ich mich spüre, je mehr ich mir erlaube, dass ich in mein kuscheliges zu Hause, in mein Körper hineinkommen darf, um so mehr nehme ich wahr, umso mehr liebe ich und schätze ich das Leben. Eine wundervolle Erfahrung, die mir Kraft gibt, weiterzugehen, die mir Kraft gibt, die Gratwanderung der Entscheidungen aus meiner Wahlfreiheit heraus zu treffen. Die zwei Möglichkeiten sind: entweder Hoffnungslosigkeit und das Leben zieht an mir vorbei oder ich handle, um mein Leben selbst zu gestalten.

So entscheide ich mich jetzt zu einem weiteren Schritt meiner Handlungsfähigkeit, indem ich meine Geschichte hier aus der Anonymität bringe und mich Ihnen als Lena Goldschmied zeige.

Ich danke Ihnen von Herzen!

Lena Goldschmied wurde als Siegerin im Schreibwettbewerb des Bittere Tränen Magazins 2013 aus 114 Bewerberinnen und Bewerbern von einer dreiköpfigen Jury ausgesucht.

Fränzi

Mauern

Gedanken die im Kopf sind
kommen nicht raus,
verstecken sich hinter Mauern.

Mauern aus Angst.
Mauern aus Ekel.
Mauern aus Scham.
Mauern aus Schuld.

Nur der Maurer selbst scheut sich nicht die Gedanken
auszusprechen -
egal wie
eklig sie sind,
egal wie
beschämend sie sind,
egal wie
schuldig sie sind.

Es wird Zeit, diese Mauern einzustürzen,
anders als der Maurer es dachte.

Anne Lavena

Knoten im Bauch

Eigentlich wollte ich damals nur das Rauchen aufgeben. Daraus wurde nichts, ich rauche noch heute. Vier Jahre, eine analytische Therapie und viele „bittere Tränen“ liegen zwischen damals und heute.

Wie kam es dazu? Mehrere gescheiterte Versuche das Rauchen aufzugeben, haben mich dazu gebracht nach einem Hypnosetherapeuten zu suchen. Ich brauchte Unterstützung auf meinem Weg zum Nichtraucher und ich suchte einen „leichten“ Weg. Die ersten Gespräche im November 1998: immer wieder kamen wir vom Thema Rauchen ab. Ich war nicht in der Lage, Fragen zum familiären Hintergrund zu beantworten, ohne in Tränen auszubrechen. Ich konnte nichts dagegen tun, es war so, als hätte ich jede Kontrolle über mich verloren. Nach diesen Gesprächen war ich vollkommen erschöpft. Innerhalb kurzer Zeit rutschte ich in tiefe Depressionen und eine rasante Talfahrt ohne jeglichen Halt nahm ihren Lauf... .

Donnerstag, 10. Dezember 1998

Heute früh, ich saß auf Arbeit - plötzlich sehe ich ein Bild vor meinem inneren Auge:

Ich bin ein kleines Mädchen und trage ein schönes Sommerkleid. Weil ich so traurig bin und weine, nimmt Mama mich auf ihren Schoß. Sie legt ihre Arme um mich und drückt mich zärtlich an sich. Sie streichelt und tröstet mich. Sie sagt mir, dass alles wieder gut wird. Wir sitzen auf dem Boden einer Waldlichtung und die Sonne scheint auf uns herab.

Dieses Bild überwältigte mich. Tränen liefen und ich konnte mich kaum beruhigen. Was war das, eine Erinnerung? Das kann nicht sein, ging es mir durch den Kopf. Ich bin doch gar nicht bei ihr aufgewachsen, war immer nur am Wochenende bei ihr. Gab es so eine Szene im Wald? Hat sie mich jemals so getröstet? Ich kann mich nicht daran erinnern. „Wunschbild“ werde ich dieses Bild nennen. Es bleibt die Frage - was ist los mit mir?

Andere haben mit Sicherheit viel größere Probleme. Reiß dich zusammen Anne, du bist doch sonst so stark.

Dienstag, 15. Dezember 1998

Ich bin deprimiert und habe Angst. Es wird von Tag zu Tag schlimmer. Ich schlafe kaum noch, kann nichts mehr essen. Die einfachsten Dinge schaffe ich nicht mehr. Ich kann mich auf nichts konzentrieren.

Selbstmordgedanken lassen sich nicht mehr abweisen, wie vor 15 Jahren. Das kann ich meinen Söhnen nicht antun, ich hatte mir geschworen - *nie wieder*.

Anne tu' was, du darfst dich nicht aufgeben! Hol' dir endlich Hilfe!

Ich sprach heute mit dem Therapeuten, mein eigentliches Anliegen „Nichtrauchen“ muss warten. Ein paar Minuten später saß ich bei Dr. S. im Behandlungszimmer. Er sah mir meine Not an, verordnete mir Medikamente und schrieb mich krank.

Freitag, 18. Dezember 1998

Ich bin seit fünf Uhr wach, meine Gedanken rotieren. Mein Herz flattert, meine Hände zittern, der Kopf dröhnt und ich habe Angst. Ich komme mir vor, als ob ich unter Starkstrom stehe. Die Spannung ist unerträglich, ich habe das Gefühl gleich zu explodieren. Wie soll ich die Zeit bis Neujahr durchhalten? Am liebsten würde ich weglaufen. Ich bin im Moment kaum imstande Martins Nähe zu ertragen. Ich atme auf, wenn er zur Arbeit geht und habe Angst, wenn er wieder kommt. Ab morgen hat er zwei Wochen Urlaub.

Samstag, 19.12.1998

Gestern Abend bedrängte Martin mich. „Sag endlich was mit dir los ist! So plötzlich kann es einem doch nicht schlecht gehen!“ Er zog mich an sich und legte seine Arme um mich. Ich wurde steif wie ein Brett. „Lehn' dich doch an, das wolltest du doch früher auch immer“. Alles in mir wehrte sich gegen diese Berührung, er soll mich nicht anfassen. Er will nicht, dass ich mich anlehne, er will sich an mir festhalten!

Es war furchtbar, ich bin innerlich fast explodiert. Mein Herz raste und die im Moment so allgegenwärtige Angst, machte mich fast wahnsinnig. Endlich konnte ich mich aus dieser

Umklammerung befreien. Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und sagte zu ihm:

„Ab sofort schlafe ich im Wohnzimmer“.

Minutenlang, wie eine Ewigkeit kam es mir vor, starrte er mich beleidigt mit strafendem Blick an.

Endlich kann ich allein sein, zumindest in der Nacht. Sofort ging die Grübelelei wieder los. *Darf ich das tun?* Ich kann nicht schlafen. Warum befällt mich Panik, wenn er in meine Nähe kommt? Er hat mich nie geschlagen. Manchmal denke ich, wenn er es tun würde, könnte ich darauf reagieren, damit könnte ich umgehen. Aber so läuft das alles so subtil ab, es sind die Gesten und Worte, die so oft weh tun. Langsam aber sicher zweifle ich an meinem Verstand.

Montag, 28. Dezember 1998

Heilig Abend war ein wirklich schlimmer Tag. Am Vormittag passierte etwas Seltsames. Völlig unvermittelt überfiel mich eine solch starke Angst, wie ich sie wohl noch nie erlebt hatte. Ich zitterte am ganzen Körper und mir schossen Gedanken wie Maschinengewehrsalven durch den Kopf. Ich schmierte sie auf einen Zettel, um sie festzuhalten: *Irgendetwas war da! Die Erinnerung wird kommen. Sie ist ganz dicht, zum Greifen nah. Mir schwant Schreckliches. Was war da? Dieses Bild von der Mutter, die ihr Kind tröstet, warum kommt mir das in den Sinn? Was weiß Mama?*

Oh, Gott was war da? Werde ich jetzt verrückt? Ein paar Sekunden lang hatte ich die Gewissheit, es ist etwas Schreckliches passiert, als ich klein war. Das Schreckliche heißt Missbrauch, ich wusste es einfach. Genauso wie ich wusste, was das Schreckliche ist, spürte ich auch, dass ich mich gleich daran erinnern würde. Es war so ein Gefühl, als wenn man nach einem Begriff sucht, der auf der Zunge liegt. Man weiß genau, gleich ist er da.

Nach diesen „Erinnerungen“ hatte ich kaum noch Kraft, um mich aufrecht zu halten. Trotzdem gelang es mir, mich irgendwie zusammen zu nehmen.

Es war Weihnachten - ich konnte doch nicht allen mit meinem Innenleben das Fest verderben. Mutter, Stiefvater und

Schwester mit Familie warteten auf uns. Also fuhren wir hin. Niemand durfte merken, was mit mir los war. Doch die Angst tobte noch immer in mir, sie lähmte mich. Ich konnte keinen klaren Gedanken fassen, das Einzige was in meinem Kopf war, war die Gewissheit, geradewegs auf eine Katastrophe zu zugehen.

Sonntag, 10. Januar 1999

Vormittags überredete Martin mich kurz in den Garten zu fahren. Alte Gefühle kamen hoch, die Freude am Garten und an der Natur. Hier war ich so oft froh und glücklich. Vielleicht wird es wieder mit Martin. *Du musst dich nur bemühen Anne*, ging es mir durch den Kopf. Wie kann ich das nur zerstören? Auf der Rückfahrt legte er seine Hand auf meinen Arm, sicher eine versöhnliche Geste. Mich aber durchfuhr es wie ein elektrischer Schlag, mir wurde schlecht. Sofort waren die positiven Gedanken weg. Angefasst zu werden ist unerträglich geworden.

Montag, 11. Januar 1999

Langsam geht es mir etwas besser. Wahrscheinlich wirken die Antidepressiva. In den letzten Tagen war ich nicht in der Lage Tagebuch zu schreiben. Ich kam mir vor, als lebe ich in einem Psychothriller. Panik und Angst haben mich überfallen, immer wieder war ich wie erstarrt und gelähmt. Es war kaum auszuhalten.

Die meiste Zeit versteckte ich mich unter meiner Bettdecke. Ich konnte nicht reden, niemand sollte merken, was in mir vorgeht. Mein sehnlichster Wunsch war in einen „Heilschlaf“ zu fallen und erst wieder zu erwachen, wenn es meiner Seele besser geht.

Ich bin völlig erschöpft und kann noch immer nicht richtig schlafen und essen.

Heute habe ich mich wieder zum Arzt geschleppt, das war sehr anstrengend. Die vielen Menschen in der Stadt machen mir Angst. Ich kann sie nicht ansehen, sie sind so hässlich und blicken so finster. Ich verstehe das nicht. Wo kommen auf einmal die vielen finsternen Menschen her? Am liebsten

würde ich gar nicht raus gehen. Hier fühle ich mich ein bisschen sicherer.

Dr. S. sagte mir, dass es im Moment erst einmal darum geht mich wieder zu stabilisieren. Wenn das geschafft ist, sollte sich eine Psychotherapie anschließen.

Wenn ich mir so die letzten Wochen ansehe, kann ich mir nicht vorstellen mich überhaupt jemals wieder „normal“ zu fühlen. Alles ist so anders geworden.

Donnerstag, 14. Januar 1999

Gisa war zum Frühstück hier. Sie hörte mir zu und das half mir meine Gedanken zu sortieren. Während ich so redete wurde ich ruhiger. Ich erzählte ihr von meiner Panik am Heilig Abend. Selbst die Erinnerungen, die kurz danach kamen, konnte ich ihr erzählen. Sexuelle Übergriffe, die ich als Kind erlebt hatte. Jahrelang waren sie aus meinem Gedächtnis verschwunden, mit einem Mal waren sie wieder da. Aber alles worüber ich mit ihr redete, ging mich auf einmal nichts mehr an, es berührte mich nicht mehr. Als gehöre es gar nicht zu mir.

Freitag, 15. Januar 1999

Heute wird mir schlecht, wenn ich an die Sachen denke, die ich gestern erzählt habe: Onkel P. wohnte bei uns im Haus, ein Bekannter meiner Oma. Er arbeitete als Verkäufer in einem Spirituosengeschäft, gleich im Nebenhaus. Wenn ich im Sommer auf dem Spielplatz war und Durst hatte, ging ich zu ihm in den Laden und bekam eine Brause.

Als ich eines Tages wieder in den Laden ging, sah er mich so komisch an. Ich fühlte mich unbehaglich. Er beugte sich über den Ladentisch, ich wich ängstlich zurück. Er war schneller und fasste grob mein Gesicht am Kinn und zog mich zu sich heran. Sein Mund kam auf mich zu und er küsste mich. Ein ekelhafter Kuss, eine ekelhafte Zunge in meinem Gesicht. Er war ein alter Mann, vielleicht 60. Ich sieben oder acht Jahre alt! Ich weiß nicht, wie ich damals aus dem Laden wieder rausgekommen bin.

Es scheint mir, dass ich das öfter erlebt habe. Da war noch etwas! Ganz nebulös sehe ich mich im Lager stehen, neben

mir die hohen Stapel der Getränkekästen. Hat er mich dorthin gedrängt? Was war da? Jetzt ist dieses Bild wieder weg. Ich kann nicht sagen ob es stimmt. Es gibt bestimmt eine Erklärung dafür, dass ich im Lager war. Aber es bleiben Angst, Ekel und Übelkeit zurück. Die Spannung ist so stark, dass ich nicht mehr weiß, was ich tun soll. Ich halte das nicht mehr aus. Ich brauche jemanden, der mich beruhigt, der mir sagt, dass ich nicht den Verstand verliere. Jemand der mir sagt, dass alles einen Sinn ergibt, auch wenn ich ihn noch nicht verstehe.

Ich rief vorhin beim Therapeuten an. Er hörte mir zu und ich konnte ihm von den quälenden Gedanken erzählen.

„Was empfinden sie bei diesen Gedanken“, fragte er. Herzklopfen, Übelkeit, schwitzende, zitternde Hände und Unterleibschmerzen.

Er redete mit mir, er nahm mich ernst und beruhigte mich durch seine Worte. Jetzt fühle ich mich etwas besser, trotzdem kann ich wieder nicht schlafen.

Wie oft wurde mir gesagt, dass ich stark bin, dass ich viel erreicht habe und was ich aus mir gemacht habe. Manchmal war ich auch stolz auf mich. Aber trotz der Stärke, fühle ich mich ganz oft zerrissen, so, als wäre ich ein Kind in einem Erwachsenenkörper. Ich habe schon sehr lange das Gefühl einen Knoten in meinem Bauch zu haben. Am Ende eines Fadens ist die starke Frau, an einem anderen das hilfsbedürftige, unsichere und ängstliche Kind, das auch in mir ist. Ich bin einfach beides. Und wenn der Knoten gelöst wird, habe ich die Verbindung zwischen den beiden Seiten in mir. Ich glaube nicht wirklich, dass ich den Verstand verliere. Es muss einfach für alle Ängste, Unsicherheiten und Depressionen eine Erklärung geben. Es muss!

Samstag, 16. Januar 1999

Vormittags habe ich mir Bilder angesehen. Als ich ein altes Bild von mir fand, wurde ich traurig und mir ging durch den Kopf, *wenn das meine Tochter wäre, ich hätte sie geliebt*. Was ist das schon wieder? Klar hat Mama mich geliebt. Aber ich kann mich nicht erinnern, dass sie jemals mit mir geschmust hätte. Komisch! Klar wird es das gegeben haben, jede Mutter

schmüst mit ihrem Kind. Aber wieso weiß ich das nicht mehr? Ich muss unbedingt mit ihr über meine Kindheit reden.

Wieder ist diese enorme Spannung da, am liebsten würde ich sofort mit ihr reden. Sie muss mir helfen, mich zu erinnern. Auf der anderen Seite weiß ich genau, es würde sie sehr aufregen und aufwühlen. Es wäre ihr unangenehm, sie spricht nie über früher. Ich denke, es ist für sie auch ziemlich schmerzlich und ich möchte ihr nicht weh tun.

Montag, 25. Januar 1999

Heute kam Mama zu mir. Ich wollte sie einiges fragen, aber ich konnte es nicht. Die ganze Zeit stand eine Mauer vor mir. Ich hatte starke Magen- und Kopfschmerzen, die erst am Nachmittag, nachdem sie gegangen war, vergingen.

Mittwoch, 27. Januar 1999

Heute habe ich mir ein Buch gekauft, „Höllenfahrt – Tagebuch einer Depression“. Nichtsahnend fing ich an zu lesen. An einer Stelle des Buches berichtet die Autorin, wie sie als Kind vom Pflegevater missbraucht wurde. Während ich las, hatte ich das Gefühl, ich sei das Kind. Ich empfand den Ekel, spürte die Ohnmacht, hatte Schmerzen. Schlagartig wurde mir schlecht und ich musste mich übergeben. Es war so deutlich und so nah, als wenn es gerade mir passiert. Verflucht, warum trifft mich das so sehr? Was soll das? Ich habe doch nur ein Buch gelesen!

Februar bis März 1999

Dr. S. riet mir zu einer Verhaltenstherapie. Ich hatte Vorbehalte dagegen. Wusste, die mich quälenden Sachen liegen tiefer. Die stationären Gruppentherapien vor 15 Jahren hatten mir nicht wirklich geholfen.

Die ersten Gespräche bei einer Verhaltenstherapeutin bestätigten meine Vorbehalte. Vielen ihrer Fragen, meine Kindheit betreffend, konnte ich nicht beantworten. In den Gesprächen mit ihr war ich merkwürdig unbeteiligt. Sie sagte mir, dass ich massive Abgrenzungsprobleme hätte und sehr viel verdrängt habe. Sie riet mir zu einer tiefenpsychologischen Therapie.

Ich fand schnell einen Therapeuten, der leider eine lange Warteliste hatte. Im Juli sollte ich wieder anrufen. So lange konnte ich nicht warten! Also bat ich ihn mich anzurufen, falls wieder Erwarten doch ein Platz frei wird. Ich hatte Glück, ein paar Wochen später rief er mich an und wir vereinbarten die ersten Termine.

April 1999 bis April 2002

Die Therapie begann und ich war von der ersten Stunde an innerlich beteiligt. Ich wurde von Gefühlen regelrecht überschwemmt. Eine wahre Flut von Tränen brach aus mir heraus und ich konnte nichts dagegen tun. Ich schämte mich unendlich. Ein besonders grässlicher Albtraum raubte mir das letzte bisschen Kontrolle über mich. Der innere Druck war so groß geworden, dass wir zu zwei Therapiestunden in der Woche übergingen. Im Sommer 1999 stieß ich auf eine Internetseite. Interessiert begann ich zu lesen und konnte kaum fassen was dort stand. All meine Gefühle, die Angst den Verstand zu verlieren, einfach alles was ich in den letzten Monaten durchgemacht hatte, stand dort beschrieben als Folge von sexuellem Missbrauch in der Kindheit.

Endlich fand ich den Mut dieses Thema in der Therapie anzusprechen.

Es fiel mir unendlich schwer, die tiefe Scham zu überwinden. Es gab Worte, die auszusprechen mir nicht möglich war. Hinzu kam die Schwierigkeit, dass mein Therapeut ein Mann war. Immer wieder machte er mir Mut und half mir meine Angst und Scham zu überwinden. Ich fing an von meinen Erinnerungen und den Zuständen während der letzten Monate zu reden. In dieser Zeit verändern sich allmählich meine Träume, sie wurden klarer und deutlicher. Ich wehrte mich lange Zeit gegen das, was ich innerlich fühlte und was meine Träume andeuteten. Doch dann traten altvertraute Gefühle ans Tageslicht. Der Hass, den ich früher für meinen Stiefvater empfand, war wieder da. Eine enorme Wut gesellte sich dazu, diese Gefühle machten mir Angst. Wenn ich ihm begegnete, konnte ich ihn kaum noch ansehen. Ich fing an, mich vor ihm zu eckeln. Mir wurde schlecht, wenn die Frage „was war da“ mich beschäftigte. Das kann nicht sein, versuchte ich abzuwehren.

Immer wieder zweifelte ich an meinen eigenen Wahrnehmungen. Nicht nur meine Gefühle und Träume, auch alle körperlichen Signale und Beschwerden versuchte ich beiseite zu schieben. Es dauerte viele Monate, bis ich den Gedanken an so etwas Unvorstellbares zulassen konnte.

Der Druck der auf mir lastete, wenn ich bei Begegnungen mit meinen Eltern die „brave Tochter“ spielte, wurde zur unerträglichen Qual. Äußerlich nett und freundlich, spielte ich das Spiel „heile Familie“, während mich innerlich die Gedanken an Missbrauch quälten. Ich suchte die Konfrontation. Nach einem kurzen heftigen Gespräch warf mich meine Mutter raus. Starke Schuldgefühle machten mir danach zu schaffen. Wie kann ich nur den armen Eltern so etwas antun? Ich fühlte mich als Zerstörer, als Bösewicht.

Es dauerte lange bis ich wahrnehmen konnte, dass nicht ich die Familie zerstört hatte. All die dunklen Geheimnisse, all die Tabus über die nie geredet werden durfte, all das hat die Familie, die in Wahrheit nie meine war, zerstört. Es ist nicht meine Schuld, musste ich mir immer wieder sagen...

Erst am Ende der Therapie fand ich den Mut mich mit meiner eigenen Mutter auseinander zu setzen. Ich glaubte sie beschützen zu müssen. Für mich war sie etwas Unwirkliches, Feenhaftes. Ich fand sie unglaublich schön und zart. Die Schuldgefühle, die ich ihr gegenüber empfand, waren besonders stark. Trotz allem was in der Therapie zum Vorschein kam, hatte ich mir das Bild von ihr bis dahin erhalten. Es war der Wunschtraum, den ich nicht los lassen konnte. Es war der Traum des Mädchens, das nie wirklich eine Mutter hatte. Ein Mädchen, das von ihrer Mutter verlassen wurde, als es gerade zwei Jahre alt war. Ein Mädchen, das ihre Mutter, den Stiefvater und die kleine Schwester danach jedes Wochenende *besuchen musste*. Diese Besuche haben sie traurig gemacht. Noch heute liegt diese Zeit für mich weitgehend im Nebel... .

Mai 2002

Nun liegen drei Jahre Therapie hinter mir. Eine Zeit der Veränderung. Es war ein steiniger, schmerzhafter Weg, den ich gegangen bin. Doch ich bin froh, dass ich es gewagt habe. Durch die Arbeit mit meinen Träumen, habe ich Zugang zu meiner inneren Welt und meiner Vergangenheit bekommen. Ich träumte oft von kleinen Mädchen, die ich mit all meiner Kraft beschütze. Endlos oft bin ich im Traum umgezogen, immer auf der Suche nach einem Ort, wo ich hingehöre. Meine Mutter tauchte oft auf, immer war sie unbeteiligt und unnahbar, für mich nicht erreichbar und kalt.

Aus all den Puzzleteilen, die ich im Laufe der Therapie zusammenzutrug ergab sich am Ende ein Bild. Die Geschichte meines Lebens. Heute kann ich meinen Gefühlen eher trauen, meine Ängste, Wünsche und Bedürfnisse besser verstehen. Es ist mir gelungen Beziehungen die mir schaden zu beenden und die damit einhergehenden Schuldgefühle abzubauen. Was mich trotz allem immer wieder verunsichert, ist die Frage des Missbrauches durch meinen Stiefvater. Ich weiß aber sicher, dass ich seine Nähe nicht ertragen kann. Seit zwei Jahren habe ich keinen Kontakt mehr zu ihm und ich möchte, dass es so bleibt.

Auf der anderen Seite habe ich auch neue Beziehungen aufgebaut, Beziehungen in denen ich mich zeigen kann, wie ich wirklich bin.

„Therapie ist ein lebenslanger Prozess“, sagte mein Therapeut einmal. Für mich bedeutet dies, dass ich noch immer auf dem Weg bin. Aber ich bin freier geworden. Kann den Weg, den ich gehen möchte, wählen.

Ralf Graner

Ich weiß

Ich weiß nicht warum.
Ich weiß nicht wieso,
Ich weiß nicht weshalb.
Ich weiß nicht wer noch.
Ich weiß nicht wie.
Ich weiß nicht wo überall.
Ich weiß nicht wie viele.
Ich weiß nicht wie lange noch.
Ich weiß, dass ich lebe
Und ich weiß heute, was zählt.

Anke Fink

Das Mondkind

oder

Wie der Kolibri zu seinen Farben kam

Die meisten Menschen glauben, oben auf dem Mond gibt es nur Steine, Krater und Kälte. Einige glauben immerhin noch, dass es dort einen Mann im Mond gibt. Aber all das stimmt nicht. Denn oben auf dem Mond lebt das Mondkind.

Das Mondkind lebte vor vielen, vielen Jahren einmal auf Erden. Aber ihm ging es gar nicht gut dort. Es wusste zwar nicht, was dort mit ihm geschah, denn es war noch sehr klein, aber es spürte, dass es nicht gut war. Und als es eines Tages mit all den Schmerzen und der Angst nicht mehr leben konnte, starb es einfach. Und weil es niemand auf Erden gab, der um das Kind trauerte, als es gestorben war oder auch nur eine Träne vergoss, erbarmte sich der Mond und nahm es zu sich. Der Mond war gut zu dem Kind. Er erzählte ihm Geschichten, wiegte es und wenn es Angst bekam, schenkte er ihm sein mattes Licht. Und es hatte alle Sterne zum Spielen. Dem Mondkind ging es gut. Zum ersten Mal in seinem Leben, zum aller ersten Mal. Nur manchmal, wenn es zum Zeitvertreib auf die Erde schaute und es dort andere "Mondkinder" sah, die noch litten, wurde es sehr, sehr traurig und nicht mal der Mond vermochte es dann zu trösten - und noch am Morgen konnte man seine Tränen auf den Blättern und Gräsern sehen.

Wenn es dann so traurig war, überlegte sich der Mond, wie er ihm helfen könnte. Da sah er auf Erden einen kleinen grauen Vogel, der mit seinem langen krummen Schnabel recht lustig aussah. Und er dachte bei sich, dass das Mondkind sicherlich seine Freude an ihm hätte. War es doch recht einsam dort oben.

So zog der Mond den kleinen Vogel, der ein Kolibri war, auf seinen Mondstrahlen hoch zu sich in den Himmel. Aber weil er nicht aufpasste zog er ihn direkt durch einen Regenbogen und als der kleine Kolibri dort herauskam, hatte er alle Farben des Regenbogens an seinem Gefieder. Das Mondkind freute sich über den bunten Besuch und vergaß für einen Moment seinen Kummer.

Und zum Dank, dass er das Mondkind zum Lachen gebracht hatte, brachte der Kolibri - als er auf Erden zurückkehrte - allen anderen Kolibris die Farben des Regenbogens mit. Das Mondkind hatte gelernt, dass es immer wieder traurig sein wird, dass es jedoch auch schöne Momente im Leben gibt. Und wenn es ganz, ganz leise auf der Erde wäre, könnte man das Mondkind sogar manchmal lachen hören.

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.

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

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!

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.

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?

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?

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!

Andrea Schöpplein

Schuld

In langen, trostlosen Jahren, die mein Leben schrieb, stand sie mir näher, als jemals jemand hätte sein können - meine treue Gefährtin: die Schuld

"Ich bin schuld", sagte der Kopf und kroch tief zwischen die angespannten Schultern.

"Ich bin schuld", sagten die Augen und blickten schnell zu Boden.

"Ich bin schuld", sagte der Mund und zog es vor zu schweigen und verkrampft zu lächeln.

"Ich bin schuld", sagten die Hände und legten sich einsam und schutzsuchend um den eigenen Körper.

"Ich bin schuld", sagten die Füße, immer wachsam und bereit, davonzulaufen.

"Ich bin schuld", sagte die aufblühende Weiblichkeit und versteckte sich rasch hinter einer undurchdringbaren Mauer aus Fett.

"Ich bin schuld", sagte das Herz und wollte traurig aufhören zu schlagen.

Bis die Liebe unverhofft zu Besuch kam - und die verletzte Seele behutsam umfing, sie wärmte, heilte, und ihr Nahrung gab.

"Ich verzeihe mir", sagte sie glücklich - denn...

"Ich war doch nur ein Kind", sagte ich - und begann zu leben.

Maria Lebt

Liebe ist in mir

Ich schwimme im klaren, kalten Wasser der Ostsee. Es riecht nach Algen und Salz. Die langsamen Züge meiner Arme tauchen ein in seidenes Wasser, das wie eine Klar-sichtfolie aussieht. Kühle umspielt meinen Körper. Es ist so entspannend dem leisen Plätschern des Wassers zuzuhören. Das Wasser trägt mich, es nimmt mich auf, umschmeichelt meinen Körper. Ich werde getragen, bin behütet, ich bin nicht allein...und werde geliebt.

Liebe ist nicht an Bedingungen geknüpft - das weiß jeder. Die Menschen erzählen es sich, man kann es in vielen Büchern lesen oder in einem Film sehen. Doch wie kann man es erfahren, wenn man dies als Kind nie erlebt hat? Wenn man immer etwas geben musste, bevor man ein wenig 'angebliche' Liebe erhielt?

Mit der Geburt meines Kindes überkam mich ein so tiefes Liebesgefühl, das ich bis dato noch nicht kannte. Dieses Gefühl kam aus dem tiefsten Inneren meines Selbst und riss mich förmlich mit in eine neue Welt. Mein bisheriges Leben war von Angst bestimmt. Leider wurde diese tiefe Liebe schnell wieder durch die Angst überschattet. Aber im Hintergrund ist sie immer da, ein Band, das uns verbindet. Die Angst hingegen wurde geschürt von der Außenwelt, von meinen eigenen Gedanken, meinem Kind könnte etwas passieren, mir das Geliebte wieder genommen werden. Dabei ist dies gar nicht möglich. Das, was wir lieben kann uns nicht genommen werden, wir lieben es doch noch weiterhin. Unsere Liebe kann uns also nicht genommen werden, sie ist in uns - heilig! Egal, was in der Außenwelt geschieht, unsere Liebe ist da. Nie werde ich meine Kinder fallen lassen, es gibt keinen erdenklichen Grund dafür! Meine Mutter tat dies, sie hat mich verkauft ... Ich hoffe sie kann damit leben. Aber auch sie darf und kann ich lieben, ich kann sie nicht mehr in meiner Nähe ertragen, aber ich liebe sie, sie ist meine Mutter und es tut mir nicht mehr so weh. Ich sende ihr meine Liebe auf energetischem Weg. Das tut mir gut, das heilt. Je liebevoller ich an sie und meinen Va-

ter denke, desto besser geht es mir. Das ist das Geheimnis meiner Heilung. Ich muss sie nicht mehr sehen, muss mich nicht mehr für mein *So-sein* verteidigen, ich stehe zu mir und darf sie trotzdem lieben. Denn das ist es, was mich zerrissen hat, ich durfte sie nicht lieben, weil sie mir ja so weh getan hatten. Aber ich wollte doch, denn sie sind meine Erzeuger, ich stamme von ihnen ab.
Und so trägt mich das Wasser des Lebens - die Liebe ...
Ein Leben lang.

Janica Dragin

Schattenkinder

Kennst du es, das Schattenkind?
Nein, du hast es nie gesehen.
Weil Schattenkinder, wie sie sind,
stets im verborgenen Dunkel stehen.

Siehst Sonnenkinder nur und Spiele.
Dies willst du auch nur seh'n, sei ehrlich.
Schattenkinder gibt's zwar viele,
doch sie zu seh'n wär' gefährlich.

Gefahr? So höre ich dich fragen.
Gefahr für wen? Für mich? Fürs Kind?
Und darauf werde ich dir sagen,
dass beiderseits Gefahren sind.

Mit Grund sind Schattenkinder Schatten,
verbergen sich vor deiner Welt.
Unsichtbar wie graue Ratten,
weil keiner hilft und keiner hält.

Gefährlich wär's, würdest du sehen,
oder fragen gar, was sie bedrückt.
Es wissend weiter durch die Welt zu gehen,
könntest du nicht – erklärst sie lieber für verrückt.

Da nicht sein kann, was nicht sein darf,
wär was sie erzählen dir zu viel.
Kein Lächeln und des Nachts kein Schlaf,
siehst das Sonnenkind lieber und sein Spiel.

So schlimm kann's nicht sein, hör' ich dich sagen,
so viele kann's nicht geben in der Welt.
Wär's so, träfe man sie in allen Lagen,
uns sähe sie, wenn man die Augen offen hält.

Ja, das ist vermutlich sogar wahr,
mit offenen Augen würdest du es sogar sehen,
dass hinter vielen Sonnenkindern
gar in Wahrheit Schattenkinder stehen.

Dieses Wissen zu ertragen,
kaum einer, der es wirklich sieht,
dass tausend Mal an allen Tagen,
ein Kind ins Schattendasein flieht.

Allen helfen geht wohl nicht,
weiß ich doch, dass es viele sind.
Sie meiden scheu das Tageslicht,
drum hör' mir zu, mein Schattenkind:

Mein Schattenkind, ich hör' dich leise,
du lebst in deiner eigenen Welt.
Siehst, hörst und sprichst auf deine Weise,
und hoffst, dass jemand zu dir hält.

So vieles hat man dir gestohlen,
leider war die Welt so blind.
Ich möchte' dich in die Sonne holen –
Dich und jedes Schattenkind.

Karin Sinath

So ein Tag

oder: So kam ich zur Therapie

Wieder so ein Tag. Ich sitze auf der Couch in meiner kleinen Zweizimmerwohnung. 37 m². Nicht die Welt. Neben mir steht eine Flasche Wein. Sie ist noch ungeöffnet. Ich trinke erst den Rest der Flasche von gestern. Eine ganze Flasche schaffe ich noch nicht an einem Abend, aber mittlerweile trinke ich locker drei Viertel der Flasche. Der Rest kommt am nächsten Tag dran, zusammen mit der nächsten Flasche. Fast bin ich stolz auf mich, weil ich so viel vertrage.

Seit wann trinke ich? Seit ich hier in der neuen Stadt bin. Seitdem trinke ich regelmäßig, jeden Tag, seit einem Jahr. Dazu Chips, Schokolade und der Fernsehapparat, bis die Beine schwer werden. Dann wanke ich ins Bett. Mein Leben hat einen geregelten Rhythmus. Arbeit - Couch - Bett.

Ob meine Kollegen was merken? Ich glaube nicht, ich schau' nicht aus wie ein Alkoholiker. In der Arbeit bin ich die schüchterne kleine Maus, die sich nie traut, etwas zu sagen.

Ich habe einen Bericht gelesen über soziale Phobie. Kann sein, dass ich darunter leide. Würde alles passen. Ich gehe nicht unter Leute, kapsle mich ab, habe Angst vor Menschen. Ein kleines Rädchen beginnt sich in meinem Gehirn zu drehen. Ich ignoriere es und trinke das nächste Glas Wein.

Nächster Tag. Das Rädchen dreht sich noch immer, ich ignoriere es noch immer. Das Leben ist schön! Hicks. *Schön ist es auf der Welt zu sein, sagt der Igel zu dem Stachelschwein.* Heute bin ich sehr betrunken. Zum Glück kenne ich keinen Kater, hatte noch nie Probleme mit Kopfweg. Darum fällt mir das Trinken so leicht, ich werde dafür nicht von meinem Körper bestraft. Das kleine Rädchen hört nicht auf sich zu drehen. Es hat keine Berechtigung dazu! Es ist nicht vorgesehen, dass sich das Rädchen dreht. Wer hat das verbockt? Warum hört es nicht auf, sich zu drehen? Vielleicht kann ich es mit Wein ertränken, vielleicht hört es dann auf. Prost.

Das Rädchen hat nicht aufgehört, sich zu drehen. Trotz des Weins. Es hat sogar ein anderes Rädchen aktiviert, und nun sind die beiden schon zu zweit. Ich drehe durch, hole den Artikel über die soziale Phobie noch mal heraus. Warum habe ich ihn nicht weggeworfen? Mist. Was da steht, trifft alles auf mich zu. Das passt mir nicht. Da muss ich noch ein Glas Wein trinken. Die beiden Rädchen drehen sich, mir wird schwindelig. Vielleicht muss ich nur mehr Wein trinken, damit alle Rädchen in meinem Gehirn aufhören sich zu drehen. Damit alles einrostet. Sehr zum Wohl. Warum können die Rädchen nicht einfach aufhören? Sie lassen sich vom Wein nicht beeindrucken und drehen sich munter weiter. Der Artikel geht mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich will es nicht wahrhaben, weigere mich, es zu akzeptieren. Die Rädchen haben etwas in meinem Gehirn angeregt. Noch sträube ich mich dagegen, trinke um zu verdrängen. Aber der Gedanke ist allgegenwärtig. Trotz Alkohol. Der Gedanke, ich könnte ja was unternehmen. Dagegen.

Wenn soziale Phobie eine Krankheit ist, kann man dagegen was machen. Garantiert. Ich bin durcheinander, brauche einen Schluck Wein.

Nächster Tag. Ich kann es nicht fassen. Ich sitze auf der Couch und habe die gelben Seiten aufgeschlagen. Fahre mit meinem Finger die Liste der Psychotherapeuten abwärts. Neben mir steht eine Flasche Wein. Geöffnet, halb leer. Ich muss es jetzt machen, sonst verlässt mich der Mut. Zitternd wähle ich eine beliebige Nummer. Geschafft. Termin in zwei Wochen. Jetzt brauche ich erst mal einen Schluck Wein. Gute Nacht.

Anmerkung: vor ca. fünf Jahren bin ich tatsächlich wegen sozialer Phobie in die Therapie gegangen. Mein wirkliches Problem (Missbrauch in der Kindheit) konnte ich mir erst nach mehreren Therapiesitzungen eingestehen.

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?

Margret Schüller

165 Jahre danach...

Es ist kaum zu glauben, wie lange der Missbrauch schon in unserer Familie wütet, meist unbemerkt oder ganz heimlich, so wie damals, als mein Urgroßvater nachts nicht schlafen konnte und der Bauer heimlich in seine Kammer schlich.

Oder meine Großmutter, die dem Bäckermeister schon in der Frühe in die Mehlkammer folgen musste ...

Oder als die Russen bei uns im Dorf einmarschierten und meine Mutter danach nie wieder lachte. Ich bin ein Kind, das dieses Leid als Erbe mitbekam und erst heute, nach 165 Jahren, bin ich dazu in der Lage, das dunkle Kapitel unserer Familiengeschichte zu schließen.

Heute ist meine letzte Therapiestunde und ich habe es geschafft, dass ich dieses Erbe nicht an meine Kinder weitergeben musste, weil ich mich bereiterklärte, alte Denkmuster aufzugeben, alte Verhaltensweisen abzustreifen, damit wir LEBEN können.

Dieser Prozess hat mich fünf Jahre psychiatrische Kliniken, zwölf Operationen sowie meine Ehe und viele Freunde gekostet.

Doch es hat sich gelohnt diesen Preis zu zahlen! Jetzt bin ich frei und mit mir meine Nachkommen, die da noch kommen werden. 165 Jahre Knechtschaft unter dem Siegel des Missbrauchs - wurde Zeit, dies zu ändern!

Wind

„Hallo?!“ Erschrocken schaue ich mich um, doch niemand scheint mich zu rufen. „Hallo, du brauchst keine Angst zu haben.“

Da, da war sie wieder, ganz deutlich hörte ich die Stimme, aber woher kam sie?

„Wo bist du? Wer bist du?“, fragte ich zurück.

„Wind ist mein Name und ich klopfe an deine Herzenstüre. Wir sind uns schon öfters begegnet. Früher, als du keine Kraft mehr hattest, habe ich dich an schöne Orte begleitet. Dort konntest du dich erholen, die Wärme der Sonne fühlen, den Bienen bei der Arbeit zusehen und dem Feuersalamander in den erfrischenden Wald folgen. Ich hatte mich eine Zeitlang zurückgezogen, dennoch ließ ich dich niemals alleine.“

Auf einer roten Parkbank sitzend, schaute ich mich nochmals um und fühlte den lauen Frühlingswind. Die leise und beruhigende Stimme war deutlich zu hören, doch niemand schien sie zu bemerken. „Sprich weiter“, sagte ich zu ihm, „wieso kamst du zurück?“

„Einige Jahre sind vergangen. Du hast selbst die Wärme der Sonne zu schätzen gelernt, der Geruch der Wiesen ist dir nicht mehr fremd, du hast viele Fortschritte gemacht, aber auch vieles verdrängt. Ich möchte dir meine Hilfe anbieten. Du bist gewachsen, kannst mit den Gefahren meist umgehen; ich möchte dir helfen, einen Schritt weiter zu gehen. Die Kraft, die du für die Flucht benötigst, kannst du in *Lebenskraft* umwandeln - dabei möchte ich dir behilflich sein, reich' mir die Hand.“

Clara Corleone

Das kleine Funkenmariechen

Es war zehn, elf und zwölf Jahre ‚alt‘. Es war eigentlich noch ein Kind – eigentlich! Die ganze Familie war an Fasching sehr lustig.

‚Lustig‘ sei es – sagten alle – fühlten alle anderen...

Das kleine Funkenmariechen fand die ekligen Küsse nicht lustig. Es fand die Grabschereien nicht lustig - die nach Alkohol und Nikotin stinkenden Zungen waren widerlich.

Alle fanden das richtig und lustig...

Nur das kleine Funkenmariechen fand es sehr, sehr schrecklich! Heute gebe ich dem kleinen Funkenmariechen Recht und tröste es. Es war fürchterlich und schlimm und es war nicht richtig und nicht lustig!

Mein kleines Funkenmariechen – komm, ich zieh‘ dir in meinen Gedanken dieses schreckliche ‚neckische‘ Kleidchen aus! Ich ziehe dir etwas Gemütliches, Beschützendes und Wärmendes an.

Komm, meine Kleine – zu mir – ich bin da!

Ich tröste dich, für all die widerlichen Stunden hinter der Bühne...

Ich tröste dich, für all die widerlichen Momente auf diesem ‚lustigen‘ Fastnachtswagen mit all den ‚lustigen‘ Narrenräten.

Ich tröste dich, für all die widerlichen Momente zu Hause, wenn dein lustiger Vater ‚lustig‘ war.

Ich nehme dich in meine Arme und wiege dich.

Es tut dir weh – heute noch.

Immer und immer wieder

...und ich tröste dich - immer und immer wieder.

Fran Man

Heilungsprozesse annehmen oder Opfer sein / Opfer bleiben

Es liegen zahlreiche wissenschaftliche Abhandlungen und Autobiographien von Betroffenen vor, die allen Interessierten einen Einblick in die Grausamkeit des Verbrechens Kindesmissbrauch vermitteln.

Ich habe mich auf die Suche gemacht – eine rastlose Suche nach Liebe, Anerkennung, Selbstbewusstsein, Hoffnung, Antworten und Heilung.

Wenn ich über die Folgen des Missbrauchs und meine damit zusammenhängenden Heilungsprozesse schreibe, so ist das für mich persönlich heute viel wichtiger geworden, als "nur" über Kindesmissbrauch zu schreiben. Der Missbrauch prägte mich - ließ mich anfangs kaum überleben, doch meine Wunden heilten und heilen und mit dieser Heilung entstand und entsteht mein neu gewonnenes Verständnis zu leben.

Das darüber Reden:

Mein wichtigster Heilungsprozess begann über verschiedene Plattformen im Internet. Dort lernte ich andere Betroffene, die autobiographisch ihre Heilungsprozesse beschrieben, am Thema interessierte Angehörige und Helfer, die ihre Sichtweisen darlegten, und auch Psychotherapeuten kennen. Bis heute ist es dabei für mich am wichtigsten, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen und somit einen Erfahrungsaustausch über den Umgang mit Folgeerscheinungen stattfinden zu lassen. Ich begriff jedoch auch gleich am Anfang dieses Heilungsprozesses, dass Nichtbetroffene oder angeblich Nichtbetroffene in meinem sozialen Umfeld mich missverstanden oder gar nicht wahrnahmen, wie schlecht es mir ging. Die klare Benennung meiner inneren Qualen, des Gefühlschaos und die wiederkehrenden Erinnerungen ließen mich Stück für Stück erkennen, dass Nichtbetroffene meine Denk- und Handlungsweisen gar nicht verstehen konnten, solange ich schwieg.

Also begann ich zu reden.

Ich sprach mein soziales Umfeld direkt an und beschrieb mich und meine zwei Welten, die aus dem äußeren Anschein und meiner inneren Leere und zugleich auch Qual bestanden. Es kostete mich viel Mut und Anstrengung, diese Art des Outens zu überstehen und es kostete mich bis dahin gut verlaufene Freundschaften. Ich gewann jedoch auch etwas ganz Wesentliches. Mein Freundes- und Bekanntenkreis reduzierte sich zwar, doch er sortierte sich auch selbstständig. Plötzlich war ich, positiv betrachtet, nur noch von Menschen umgeben, die wirklich bereit waren, auch den unschönen Dingen des Lebens ins Gesicht zu sehen und schwierige Situationen gemeinsam mit mir durchzustehen, zu bearbeiten und für mich da zu sein.

Redet, auch wenn ihr anfangs auf Unverständnis oder das allbekannte Nichthörenwollen stoßt! Redet über eure Folgeerscheinungen. Redet über Depressionen, Ängste, Schuldgefühle, über eure Sichtweisen und auch über eure Machtlosigkeit als Kind und eure Hilflosigkeit als Erwachsene. Gleicht die bisher oft mangelhafte Kommunikation aus und kommt aus euren Verstecken und hinter euren Mauern hervor, damit euer Umfeld überhaupt erst die Möglichkeit hat, euch zu verstehen und akzeptieren lernt, dass es für bestimmte Verhaltensweisen gute Gründe gibt. Erwartet jedoch kein Mitleid oder verlangt kein ständiges *über den Kopf streicheln* - beides bringt euch meiner Meinung nach keinen Schritt weiter. Fordert und gebt die konstruktive Auseinandersetzung mit euch als Mensch in aller Konsequenz.

Die Therapien:

Auch mir stellte sich irgendwann die Frage, ob ich meine Wege der Heilung allein bewältigen kann oder dazu psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen möchte. Ich kann heute sagen, dass mich die von mir ausgewählten Formen der Psychotherapie ein großes Stück auf meinem Heilungsweg weitergebracht haben, auch wenn ich nicht unerwähnt lasse, dass auch ich schlechte Erfahrungen mit einer Therapeutin machen musste.

Jedem, der psychotherapeutische Hilfe sucht, kann ich raten, sich dafür Zeit zu lassen und genau zu prüfen, wie das eigene

Gefühl zum jeweiligen Therapeuten aussieht. Eine stabile Vertrauensbasis baut sich erst im Laufe der Zeit auf. Das intuitive Gefühl einem anderen Menschen gegenüber ist in der Regel jedoch gleich am Anfang da. Mir hat es geholfen, mich über die zuständige Psychotherapeutenkammer meines Bundeslandes über die Tätigkeitsschwerpunkte einzelner Therapeuten und freier Therapieplätze genauestens zu informieren.

Bei meiner Hypnotherapie (nach Milton H. Erickson, 1901-1980) konnten meine traumatischen Erfahrungen in der Trance durch Dissoziation (= Trennung, Spaltung) abgeschwächt werden. Andererseits wurden aber auch fehlende Erfahrungen bei der Bearbeitung von belastenden Erlebnissen assoziiert (= verknüpft). Die Therapeutin gab mir dabei keine feststehenden Lösungen vor, sondern löste in der Trance Suchprozesse nach eigenständigen Lösungen aus und besprach diese am Ende jeder Sitzung mit mir. Während meiner Gesprächspsychotherapie (nach Carl Ransom Rogers, 1902 - 1987) stand die Frage meiner bestimmten Vorstellungen, wie ich bin und wie ich gern sein möchte, im Vordergrund. Nach der offenen und ehrlichen Klärung dieser Frage arbeitete ich gemeinsam mit meiner Therapeutin aktuelle Situationen heraus, in denen ich nicht so war, wie ich eigentlich sein wollte, erarbeitete die Gründe dafür und passte nach und nach mein Verhalten dem Wunsch an, wie ich gern sein wollte.

Das war nicht immer ein positives Verhalten – aber ich erkannte ziemlich schnell, dass ewiges Ja-sagen oder ein ständiger Rückzug nicht unbedingt immer angemessen sind. Meine Beschwerden im Umgang mit mir selbst und meinem Umfeld wurden also indirekt über mein verändertes Verhalten zuerst gemildert und dann fast vollständig beseitigt.

Beide Therapien haben mir verinnerlicht und mich darin bestärkt, dass meine Ziele und Wünsche mit "Ich will" beginnen, denn ich darf wollen!

Kreative Problemlösungsprozesse:

Allen kreativen Problemlösungsprozessen liegen folgende Dinge zugrunde:

Probleme wahrnehmen

Probleme benennen und Ziele entwickeln

Annahmen machen und überprüfen
Lösungsalternativen entwickeln
kreative Problemlösungsfindung
für Lösungsalternativen entscheiden
Lösungsalternativen in die Tat umsetzen
Problemlösung kontrollieren

Die kreative Problemlösungsfindung gestaltete sich bei mir so, dass ich mich für meine Stärken entschied, diese herausarbeitete und so die Lösungsalternativen Poesie und Literatur als auch Malerei meinen Zwängen und meiner inneren Qual entgegensetzte. Am Anfang lagen leere Blätter vor mir und ich versuchte krampfhaft alles aufzumalen. Dies misslang gründlich. Erst als ich mir gestattete ich selbst zu sein und malen zu dürfen, wie es mir gefällt, kam ich zu Ergebnissen, die mich erschreckten, mich erstaunten, mir neue Anhaltspunkte gaben und auch heilsam waren. Meine Bilder veränderten sich und zeigten nicht mehr nur alles schwarz. Von Grauschattierungen ausgehend bekamen meine Bilder Farben und durch die Auseinandersetzung mit ihnen bekam auch mein Denken wieder alte Farben zurück und neue Farben kamen hinzu.

Ich habe lange gebraucht, um meine Gedanken in die für mich richtigen Worte fassen zu können. Anfangs distanzierte ich mich über das Schreiben von meinen Erlebnissen und Gefühlen, so als gehöre alles nicht zu mir und als wäre ich ein außenstehender Betrachter. Heute ist das Geschriebene Ausdruck meiner Empfindungen.

Abschließend bleibt mir nur zu sagen, dass jede(r) Betroffene Heilung erfahren kann. Grundlegende Voraussetzung dafür ist jedoch der eigene Wille.

Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob der ewige Opferstatus seine freie Wahl ist, oder ob er/sie sich daraus befreien will, denn wir sind so viel mehr als nur ein Opfer.

Wir sind zugleich auch Frau oder Mann, Partnerin oder Partner, Mutter oder Vater, Ratgeber und Ratsuchende... wir können so viel sein, denn wir haben heute die Wahl zwischen Opfer sein/Opfer bleiben und einer möglichen Heilung!

Ich habe mir selbst Jahre meines Lebens gestohlen, um mich mit der Frage *meines* Opferseins und Opferbleibens auseinander zu setzen. Die unermüdliche Arbeit an und mit mir selbst hat mir jedoch verdeutlicht, dass ich keine Schuld trage - meine Anwesenheit am Tatort keinesfalls eine Einverständniserklärung war und dass eine Heilung der Seele viel Kraft kostet, aber möglich ist.

Ursula I. Fleischmann

Lebenslänglich mit Freigang

Beim Freigang geht es mir sehr gut,
da spüre ich das Lebendige in mir,
die Freude an der Natur,
an den Tieren,
an den Menschen,
an allem um mich herum.

Habe ich lebenslänglich,
dann ziehe ich mich zurück.
Bin nicht erreichbar,
pflege meine Seele.
Die Stille...
Möchte mit niemandem sprechen,
mich nicht mitteilen,
einfach nur sein.
Es geht vorüber
und dann
kommt wieder der Freigang.

Kann frau so leben?
Frau kann!

Die Alternative?

Honigbrote für den Drachen

Wenn es vorbei ist, koche ich mir einen Kaffee, esse Honigbrote und genieße erschöpft den wiedergekehrten Frieden in mir.

Mein Leben zwischen Depressionen und Wutanfällen, das ich so oft und so gerne gegen ein anderes mit Lebendigkeit und Frieden eintauschen würde, wird wohl das einzige bleiben, das mir geschenkt wurde. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind begrenzt und die Berechenbarkeit des Unkontrollierbaren wird vielleicht ein lebenslanger Wunschtraum bleiben. Ich nenne es die 'vermintete Seele', die jeden in Gefahr bringt, der ihr zu nahe kommt und einen falschen Schritt zur falschen Zeit tut.

Die Depressionen richten allgemein weniger Schaden an, weil ich sie in meinem Bett mit mir alleine ausweinen kann. Aber die Drachen, die aus meinem Inneren wachsen, wenn eine Mine explodiert, verbrennen mit grausamer Rachsucht alles, was in meiner Nähe gewachsen und aufgeblüht ist, in den kurzen Zeiten des Friedens.

Ewiger Friede scheint für mich so unerreichbar wie für andere Menschen ewiges Glück.

Frieden würde für mich großes Glück bedeuten. Und ein kleines Glück wäre Vorhersehbarkeit, ein Frühwarnsystem, das den Ausbruch ankündigt, ein innerer Seismograph der Gefühle, der es den Menschen um mich herum ermöglicht, sich rechtzeitig in Sicherheit zu bringen. Oder ein paar Honigbrote für den Drachen zu schmieren.

Vielleicht ließe er sich damit besänftigen! Ich würde eine Bäckerei leer kaufen für tausend Honigbrote, wenn es damit gelingen könnte, nicht einen einzigen lieben Menschen um mich herum mehr verletzen zu müssen.

Wenn der Drache erst angefangen hat zu wüten, weiß keiner, wer überlebt.

Habe ich meine neue Beziehung zerstört, mein Kind erneut gedemütigt, jahrelang gute Freunde vertrieben oder so auf Distanz gebracht, dass tiefe Furchen in das alte Vertrauensgefüge gegraben wurden?

Es dauert zwei, drei Tage, bis der Drache satt ist und sich wieder schlafen legt, bis ich die Schäden betrachten und die Verzweiflung spüren kann, bis ich mich und meine Umwelt überhaupt wieder spüre. Bis der Rausch des inneren Widerstandes nachlässt, die Reue an der Seele nagt, und endlich die Tränen fließen, die zu einem früheren Zeitpunkt vielleicht das Feuer des Drachen löschen könnten. Vielleicht hätte der Drache Mitleid, wenn er mich weinen sehen würde, vielleicht würde er mir die Geschichte seiner Zerstörungswut erzählen, mit mir weinen und am Ende den Kaffee und die Honigbrote in einer friedlichen Welt mit meinen Freunden und mir teilen. Vielleicht kann ich Freunde finden, die schon Honigbrote vorbereiten, wenn das Grollen des feuerspeienden Monsters hinter den Hügeln zu hören ist.

Wie meine Freundin Doris, die mir heute angeboten hat, sie anzurufen, wenn ich die ersten Anzeichen spüre. Ich bräuchte dann nur sagen: „Doris, es kommt!“ und dann würden wir reden, Kaffee kochen, zusammen Honigbrote schmieren und den Drachen lachend mit einem Tablett voll empfangen. Wenn er nicht annehmen und weiter zerstören will, binden wir ihn einfach an den Marterpfahl, bis er sich wieder beruhigt hat.
Putz-Blitz!

Kann man Honigbrote auch einfrieren?

Für Doris Marter vom Frauenbüro Alzey und für Martin, der stärker als der Drache ist.

Danke, dass es Menschen wie Euch gibt.

Ralf Graner

Eltern mein

Eltern mein auf Erden,
verheimlicht werde euer Name.
Euer Reichtum kam, euer Wille geschah,
wie im Himmelbett, so vor der Kamera.
Mein tägliches Brot gabt ihr mir deshalb,
und gabt mir daran die Schuld,
wie auch immer ihr versucht,
euch zu entschuldigen.
Ihr führtet mich in Untersuchung,
um euch zu erlösen von dem Bösen.
Doch euer bleibt das Geld und die Scham
und die Erbärmlichkeit in Ewigkeit,
Alarm!

Ingrid Rose

Im Frieden

Ich bin im Frieden
mit meiner Weiblichkeit,
die verletzt und beschmutzt wurde –
seit ich entdeckt habe,
wie viel Kraft in meinem Becken ruht.

Ich bin im Frieden
mit meinem Mund,
der schlucken musste und nicht schreien durfte –
seit ich die Worte wiederfand
und mein Lied laut singen kann.

Ich bin im Frieden
mit meinem Magen,
der bitter ausstieß, was er aufnehmen musste –
seit ich ihn schätze als Gefäß,
das Köstlichkeiten in Lebensenergie verwandelt.

Ich bin im Frieden
mit meinen Händen,
die sich nicht wehrten aus Angst, weh zu tun –
seit ich ihre Stärke und Freude spüre,
wenn sie meine Gedanken zu Papier bringen.

Ich bin im Frieden
mit meinen Beinen,
die erstarrten vor Angst, nicht zurückkehren zu dürfen –
seit ich weiß,
dass ich mich nie mehr verlassen werde.

Ich bin im Frieden
mit meinen Augen,
die die dunklen Bilder nicht verdrängen konnten –
seit ich entdeckt habe,
welch Licht in ihnen leuchtet, wenn ich lächle.

Ich bin im Frieden
mit meinen Gedanken,
die oft noch Alarm schlagen beim Blick in ernste Kinderaugen –
seit ich weiß, dass ich Misstrauen in
Vertrauen verwandeln und vergeben kann.

Ich bin im Frieden
mit meinen Emotionen,
die mir manchmal noch die Kehle zuschnüren,
wenn ich höre: Es ist wieder passiert.
Dann bete ich und werde still.

Ich bin im Frieden
mit meiner Seele,
die (m)ich verloren zu haben schien –
seit ich sie in mir spüre
und jede Erfahrung mit ihr teile.

Ich bin im Frieden
mit meinem Sein,
das hier nicht erwünscht war –
seit ich erfahren durfte,
dass mein und jedes Leben sinnvoll und kostbar ist.

TheDearHunter

Es begann...

... in dieser Nacht,
als die Erinnerung in mir erwacht;
an eine längst vergessene Zeit,
weit zurück in der Vergangenheit...

Ich begann eine Geschichte zu schreiben,
um nicht in dieser Vergangenheit zu bleiben.
Während ich an diese Zeit dachte,
merkte ich, wie ich Zeilen zu Papier brachte...

Mit jeder Zeile, die ich schrieb,
gab es weniger, was in meinem Kopf blieb.
Und seit ich es zu Papier gebracht,
ist es nie wieder in mir erwacht.

Schreiben klärt die Gedanken und befreit die Seele
...nutze es!

Wenn die Sonne weint

Es gibt Tage, an denen die Sonne weint. Keiner weiß warum. Keiner außer ein paar Kindern. Oder welche, die als Kinder so etwas am eigenen Leibe erlebt haben. Das sind Tage, an denen viele Menschen darüber wegschauen. Schlimmer ist es, dass wir das Weinen nicht sehen. Manchmal können wir es auch nicht sehen, weil es hinter verschlossenen Türen passiert.

Aber warum weint die Sonne?

Weil wieder ein Kind für etwas herhalten muss, wozu es noch viel zu klein ist. Da ist ein Erwachsener, der das Kind als Objekt der Begierde sieht. Diese Erwachsenen wissen aber nicht, was sie damit anrichten. Sie wissen, dass es verboten ist, aber das stört sie nicht, weil sie das Kind für ihre Gelüste nehmen. Sie reden dem Kind sogar ein, es selber sei schuld, dass der Erwachsene das mit ihm machen muss. Sollen wir da noch die Augen geschlossen halten? Erst wenn wir die Augen öffnen, erst dann sehen auch wir, wie die Sonne weint.

Aber wann weint die Sonne?

Ich schaue jeden Tag, aber die Sonne sehe ich nicht weinen, sagen viele.

Die Sonne weint jeden Tag, jede Stunde, jede Minute, ja, sogar jede Sekunde.

Wann hört die Sonne wieder auf zu weinen?

Erst wenn wir etwas tun für diese Kinder, erst dann wird die Sonne aufhören zu weinen, und vielleicht erleben wir eines Tages, wie die Sonne wieder lacht.

Ich wünsche mir nichts mehr, als dass diese Kinder eines Tages die Sonne wieder lachen sehen.

Brigitte König

Denn ich war hungrig...

Text zu Mt. 25, 34 – 36

Für meine Therapeutin K. K. und meine Ausbilderrinnen in der Gestalttherapie

Hungrig und durstig nach Leben, nach dem wahren Leben, nach der Wahrheit des Lebens.
Mein Hunger war riesengroß. Er hat mich zu euch getrieben, wie eine Wölfin, die sehr lange keine Nahrung mehr hatte. Und ihr habt mir zu Essen gegeben; das habt ihr. Es war oft keine leichte Kost, aber es war das Brot, das den Hunger stillt, und das Wasser, das den Durst löscht. Brot des Lebens und Wasser des Lebens habt ihr mir gegeben.
Wie gut für meinen geschundenen Körper.

Ich war fremd - fremd bei euch und fremd in mir. Ich war mir selber fremd. Unbekanntes Land - ich.
Und ihr habt mich bei euch aufgenommen; ihr habt mir ein Zuhause gegeben. Bei euch durfte ich sein, einfach so sein.

Ich war nackt - nackt und bloß, allen Unwettern und Stürmen ausgeliefert. Schutzlos der Kälte des Winters und der Hitze des Sommers preisgegeben.
Ohne Schutz vor den Blicken der Schamlosen, habe ich mich so sehr geschämt. Und ihr habt mir etwas anzuziehen gegeben; ihr habt mich gekleidet mit einem Kleid aus Respekt, Achtung und Liebe. Meine eigene Würde umhüllt mich wie ein schützender Mantel.

Ich war krank - krank und einsam. Ich war krank an meiner Seele, sehr krank. Seelenverlust. Seelenflucht. Seelenraub. Seelentod. Und ihr habt mich besucht; ihr wart bei mir in meiner größten Not. Ihr habt mich gesehen, angesehen, meine Krankheit.
Geduldig habt ihr bei mir, mit mir, ausgeharrt, mein Elend mitgetragen.

Ich war im Gefängnis - im Kerker hinter hohen und sehr dicken Mauern, verschlossen von riesigen Findlingen, und bewacht von mächtigen Drachen, Drachen der Angst, der Scham und Schande, Drachen so groß und schrecklich, mit sieben feuerspeienden Köpfen. Und ihr seid zu mir gekommen - trotzdem zu mir gekommen. Ihr habt euch nicht schrecken lassen. Euer Mut hat auch mich mutig gemacht.

Der Kampf mit den Drachen hat sich gelohnt. Ich atme frei und kann das Sonnenlicht sehen.

Alinja Schumann

Missbrauch hat viele Gesichter

Der alte Mann auf der Straße.
Der Bärtige in seinem Büro.
Die Frau an der Kassa.
Der Glattrasierte mit seinem Hund.
Die Freundin seiner Tochter.
Der Leiter der Bankfiliale.
Der Erstklässler mit der Schultüte.
Mein Bruder.
Ich.

Missbrauch hat viele Gesichter.

Flora-Nike Göthin

Die Sündflut?

"Es war die perfekte Welle,
es war der perfekte Tag
um endlich zu verstehen,
was sonst niemand sehen mag..."
(frei nach einem Sommerhit des Jahres 2004)

Während am 25. Dezember 2004 noch alle Wohlstandsmenschen in ihren *Wohlstandsweihnachtsbraten-Delirien* vor sich hindämmerten, bereitete sich am anderen Ende der Welt eine Katastrophe vor. Für mich als Märchenerzählerin war es, als hätte der liebe Gott Mitleid bekommen mit dem unermüdlichen Kampf der Kolibris gegen den brennenden Regenwald. Als hätte er gesehen, dass drei Tropfen Wasser nicht genügen, als müsste den Menschen ein deutlicheres Zeichen geschickt werden.*

Es gab viele Erklärungsversuche für die Katastrophe, die am 26. Dezember die Welt jäh aus ihren Träumen und perfekten Verdrängungsmechanismen schreckte.

Wissenschaftliche, geologische, philosophische, religiöse, psychologische, sarkastische, peinliche, schadenfreudige, mitleidige, realitätsnahe, voyeuristische und verständnislose Berichterstattungen versuchten rund um die Uhr die Katastrophe, das Leid, die Verluste und die Folgen in Bilder und Worte zu fassen und verständlich zu machen.

Menschliche Hybris in ihrer buntesten Vielfalt.

** Drei Tropfen Wasser – aus dem Buch „Weil wir so viele sind“ Lumen Verlag 2004*

Und ganz schnell ging es um Geld, in jeder Form: Spenden, Geschäfte, Einschaltquoten, Börsennachrichten (*ob die Kurse der Tourismusunternehmen hoffentlich nicht zu sehr litten!*), finanzielle Wettrennen der großzügigsten Industrieländer, Regressansprüche deutscher Touristen für verlorene Handys, Benefizveranstaltungen, - alles, was Menschen einfällt, um

Dinge wieder gutzumachen, die nicht wieder gutzumachen sind.

Erst am zehnten Tag der Berichterstattungen kam das Thema an die Oberfläche, das ich seit der ersten Katastrophenmeldung im Auge hatte:

"FLUTWAISEN WERDEN AN SEXTOURISTEN VERKAUFT"

Am zehnten Tag meldete sich UNICEF im ZDF zu Wort mit der Warnung, dass Kinder aus den Auffanglagern verschwänden und dass Pädosexuelle im Internet auf Suchmeldungen elternloser Kinder reagierten.

Eine neue Welle der Erschütterung ging durch die beobachtenden Länder, als hörten sie zum ersten Mal von derartigen Vorkommnissen. Wieder hatten die Zeitungen fünf Tage lang Schlagzeilen, die uns an dem scheinbar gerade neu entstandenen Leid der asiatischen Kinder teilhaben ließ.

Ich dagegen warte noch heute auf die ersten Berichte oder Bilder, die zeigen, wie vielleicht in den Trümmern einer weggeschwemmten einschlägigen Hotelanlage ein ans Bett gefesseltes Kind mit einem nackten Touristen gefunden wurde oder auf die Amateurvideos aus wasserdichten Kameras, die beweisen, was sich in vielen *Hotelzimmern vor der Flut* abgespielt hat.

Ich warte nicht auf diese Bilder, um meinen Voyeurismus zu befriedigen, sondern weil es ein Stück wirkliche Medienrealität wäre, sofern sich die Worte "Medien" und "Realität" nicht gegenseitig ausschließen. Aber eine Wahrheit, welche die *wirklichen Wunden zeigt* - eben auch jene, die es schon vor der Flutwelle tausendfach gab - eignet sich auch heute noch nicht für eine Berichterstattung in der Öffentlichkeit. Denn weder die Länder, aus denen die Sextouristen anreisen, noch die Länder, die ihre Kinder dafür zur Verfügung stellen, haben ein In-teresse an Aufklärung.

Wenn die Spendenflut eines Tages wieder versiegt, dann soll doch wenigstens die altbewährte - und bestfunktionierendste - Haupteinnahmequelle weitersprudeln können.

Der Wiederaufbau des Tourismus wurde somit das schnell erklärte Ziel von Thailand und Co. Während an vielen betroffenen Orten die Spendengelder noch gar nicht an die in Zelten

lebenden Einheimischen verteilt werden, weil sich die koordinierenden Regierungsbeamten nicht einig sind, wer wo wann und wie viel bekommt, konnte ich in einem Nachrichtenmagazin bereits lesen "... dass die Sexmeile in Phuket nach dem Wiederaufbau prächtiger denn je werden sollte, was dank der Spendengelder kein Problem sei...".

Arbeitsplatzsicherung im touristischen Gewerbe für groß und KLEIN!

Sicher war es nicht das, was viele Spender beabsichtigten, aber es ist das einzig Sichere, was man mit einer Spende erreichen kann, wenn man sich nach der Überweisung und dem Genuss des Gutmenschengefühls wieder in seinen Fernsehsessel zurücklehnt, ein anderes Programm einschaltet und weiter von der Neuerschaffung des Paradieses träumt.

Schade, dass so viele Augen, die sehen und begreifen hätten können, einfach wieder zugemacht wurden ...

Neuanfang gewagt

Ich war bereits von klein auf emotional auf mich gestellt. Von meiner Mutter hatte ich nicht viel zu erwarten. Sie war in ganzer Linie mit mir überfordert. Das habe ich auch bereits im Alter von fünf Jahren bewusst gemerkt. Andere Kinder hatten ein ganz anderes Verhältnis zu ihren Eltern, als ich zu meinen.

So kam es, dass ich versucht habe, die Zuwendung, die mir bei Mutter fehlte, bei meinem Vater zu finden. Es war für ihn natürlich nicht leicht, neben der Arbeit genügend Zeit für mich aufzubringen. Aber immerhin hat er mit mir an den Wochenenden Radtouren unternommen. Das Verhältnis zu meinem Vater war ausgesprochen gut. Auf ihn konnte ich mich verlassen.

Als ich mit 15 das erste Mal einen Freund hatte, hat mein Vater mich dann noch einmal ausgiebig aufgeklärt. Nicht, dass ich nicht gewusst hätte, worauf zu achten gewesen wäre. Da hat er auch gar nicht mehr groß drüber geredet. Er hat mich über Dinge aufgeklärt, wo ich heute der Meinung bin, das hätte ich selber rausfinden sollen. Er hat mir in aller Ausführlichkeit erklärt, wie bei einer Frau der Orgasmus funktioniert, wo eine Frau am besten zu stimulieren sei, und wie Frau bei einem Orgasmus körperlich reagiere. Ich habe mich damals sehr darüber erschrocken, dass mir das mein Vater erklärte, und mir war das damals schrecklich peinlich. Zumal ich mich auf mein Bett legen sollte und er mich an den angegebenen Stellen berührte und ich sollte mein Becken heben um zu zeigen, dass ich verstanden hatte, wie eine Frau sich dem Mann entgegenstreckt. Außerdem hatten wir damals ein ganz altes Haus, und die Heizung im Bad funktionierte nicht so richtig. Da es dort sehr kalt war, hielt ich es mit der Hygiene nicht so genau. Meine Mutter ermahnte mich mehrmals zu mehr Gründlichkeit. Als gute Worte nichts halfen, erhielt mein Vater den Auftrag, mich mit unter die Dusche zu nehmen, wenn er zum Duschen ging, und darauf zu achten, dass ich mich auch gründlich wusch. Das hat er getan, indem er mich ei-

genhändig wusch. Und zwar überall. Und das Ganze hat sich dann allwöchentlich wiederholt, bis ich etwa 17 war. Jedes Wochenende war es ein Kampf. Ich habe geschrien und getobt um nicht mit ihm duschen zu müssen. Aber meine Mutter hat sich taub gestellt. Und mein Vater hat es genossen. Das Verhältnis zu ihm hat einen gewaltigen Knacks bekommen.

Mit 19 bin ich von zu Hause ausgezogen um endlich meine Ruhe zu haben. Zwar brauchte ich die letzte Zeit nicht mehr mit meinem Vater zu duschen, aber trotzdem war der Aufenthalt zu Hause nur ein Spießrutenlauf. Mit 22 Jahren hatte ich einige Zeit Urlaub, die ich mit einem Bekannten verbrachte, der zur gleichen Zeit Urlaub hatte. Wir gingen schwimmen, inlinen und verbrachten einfach eine nette Zeit miteinander. Nach einigen Tagen fragte er mich, ob wir zusammen seien oder ob er sich weiter umsehen sollte. Ich war wie vor den Kopf geschlagen, dass mir so ein Gedanke noch gar nicht gekommen war. Ich sagte ihm, dass ich nichts für ihn empfinden würde, und für mich war die Sache erledigt. Am nächsten Tag albten wir wieder rum und er wollte mich kitzeln und wir tobten auf seinem Bett herum. Er hat mich fest im Griff gehabt. Ich war erschrocken und sagte ihm, wenn er mich nicht loslasse, würde ich seine Schwester zur Hilfe rufen. Er hat mit einer Hand das Radio auf laut gedreht und gemeint, ich könne es ja versuchen. Ich hielt das alles für einen Scherz und habe noch gelacht, als er anfang, mir unter den Rock zu gehen. Zu spät erkannte ich, was er vorhatte und auch tat. Ich hatte keine Chance mich unter ihm zu befreien. Meine Schreie hat niemand gehört. Wie ich heimkam, weiß ich nicht mehr. Ich bin noch 90 km mit dem Auto allein gefahren. Die nächsten Tage verbrachte ich meist im Bad und ekelte mich vor mir selbst. Ich verunstaltete mich von Kopf bis Fuß. Ich färbte und schnitt mir die Haare selbst, schminkte mich ganz grässlich und zog uralte weite Klamotten an. Ich aß die nächsten Wochen kaum noch was und nahm in wenigen Wochen 18 Kilo ab. An den Wochenenden betrank ich mich bis zur Besinnungslosigkeit in unserer Stammkneipe. Ich hatte mal gehört, dass Männer besoffene Frauen eklig fänden, und tat es aus diesem Grund.

Ich verlor durch diesen Lebenswandel meinen Job und be-
trank mich bis zur Alkoholvergiftung. Meine Eltern holten
mich wieder zu sich und ich kam einigermaßen wieder zur
Besinnung. Ich fand einen neuen Job und kam mit meinem
Leben wieder klar. Nach einem Nervenzusammenbruch
schmiss mich meine Mutter aus dem Haus und gab mir drei
Tage mein Zimmer zu räumen. Ich zog damals zu einem Be-
kannten, mit dem ich angefangen hatte auszugehen. Ich
kannte ihn kaum, doch wusste ich nicht, wohin auf die
Schnelle. Er war eigentlich nicht mein Typ und ich war so na-
iv und habe an das Gute im Menschen geglaubt!

Ich bin im Oktober bei ihm eingezogen. Er war ja ganz nett,
also kam ich mit ihm zusammen. Er forderte täglichen Sex
von mir. Und er hatte Neigungen, die ich bis dahin noch gar
nicht kannte und mich richtig erschrocken haben. Als ich an-
fing, mich zu wehren, wurde er zudringlicher und eines
Abends ging es so weit, das er mir Drogen in den Wein mischte
und sich in dieser Nacht holte, was ich ihm freiwillig nicht
geben wollte. Ich bin am nächsten Tag verletzt aufgewacht.
Ich hatte uner-trägliche Unterleibsschmerzen und konnte
mich an die Ereignisse der Nacht nicht erinnern. Ich war beim
Arzt und er hat mich gefragt, was passiert sei, und ich sagte,
es sei „nur“ Sex gewesen. Ich wusste ja nicht, was wirklich
passiert war.

Das erfuhr ich einige Wochen darauf, als er mir Fotos aus je-
ner Nacht unter die Nase hielt. Er hat Gegenstände benutzt.
All seine dreckigen Fantasien an mir ausprobiert. Ich bin noch
am nächsten Tag ausgezogen. In nur drei Monaten hat er
mein Leben so kaputtgemacht, dass ich noch heute Paranoia
habe. Ich hatte solche Angst vor ihm, das ich ihn überall ge-
sehen und gehört habe, wo er aber gar nicht war.

Ich habe cirka ein Jahr später eine Therapie angefangen, al-
lerdings auf Depressionen, weil ich selbst meiner Therapeutin
nicht erzählen konnte, was wirklich passiert war. Es wurde
viel über die emotionale Vernachlässigung in der Kindheit ge-
sprochen und über meine diversen Beziehungsversuche. Ich
bin von einer Beziehung in die nächste geschliddert, immer
auf der Suche nach Liebe und Geborgenheit. Keine Beziehung
hielt länger als ein paar Monate.

Erst im letzten Jahr, nachdem ich zwei Zusammenbrüche hatte, habe ich der Therapeutin endlich alles erzählt. Ich habe dann eine sechswöchige Psychokur gemacht, die mir wirklich geholfen hat. Dort hat man mir Mut gemacht, die Sache aufzuarbeiten, und dringend geraten, woanders hinzuziehen, damit ich endlich wieder das Gefühl von Sicherheit bekomme. In der Kur habe ich meinen jetzigen Freund kennen gelernt. Bei ihm habe ich auch endlich das Gefühl von Liebe und Geborgenheit gefunden, weil ich gelernt hatte, dass ich zuvor dazu nicht fähig war, weil mein inneres Kind so verletzt war. Ich habe mich intensiv mit dem inneren Kind beschäftigt und mit ihm Kontakt aufgenommen. Es war ein sehr schmerzhaftes Erlebnis, was sich aber durchaus gelohnt hat. Und auch heute, wenn ich scheinbar ohne Grund ein Gefühl der Traurigkeit und Einsamkeit verspüre, tue ich meinem inneren Kind was Gutes und mir geht es besser.

Ich habe mit meinem Freund vor einem halben Jahr, kurz nach der Kur schon, ein neues Leben begonnen. Ich bin zu ihm in ein anderes Bundesland gezogen und kann endlich angstfrei leben.

Ellen Höpker

Nie mehr!

Ich will nie mehr zurück,
an den Abgrund menschlichen Seins,
den ER mir gezeigt hat!

Nie mehr zurück an den Ort
zwischen Leben und Tod,

an den ER mich gebracht hat.

Nie mehr zurück – zu dem Gefühl,
dass alles sinnlos ist, weil ER bestimmt
und ER gewinnt!

Ich will nie mehr zurück – zu Gedanken,
die kreisen und fragen: Wieso? Weshalb? Warum?

Nie mehr gebe ich ihm die Macht zurück, die er damals, als
ich noch ein Kind war, über mich hatte.

Nie mehr!

Und das, weil

ICH – es so will!

Waldtraut Schwarz

Das Chamäleon

Der Körper bewohnt?-
alle brauchen ein Zuhause?
wollen in mir sein,
lassen sich nicht vertreiben,
fühlen sich Daheim.
Wer spricht - wer denkt - wer ist grad zu Haus?
Wer schaut aus meinen Augen raus?
Sie alle wollen's sein,
müssen warten, sich gedulden.
Alle!
Will sie nicht töten-
Nein.
Sollen alle sein!
Sollen vielleicht mal eins in mir sein!

Ich bin ein „Chamäleon“, kann meine Farbe, nach Bedarf, wechseln. Die übergroße Anpassungsfähigkeit lässt mich nicht erkennen, schützt mich aber und macht mich unangreifbar, ich bin gut getarnt.
Jetzt spüre ich aber zunehmend, dass „ich“ dabei verloren habe und nicht weiß, wer ich überhaupt bin. Ich habe für jede Eventualität eine passende „Persönlichkeit“ oder Schublade zur Verfügung, je nachdem, was gerade gebraucht wird.
Alle Persönlichkeiten gehören zu mir, sind in mir, aber sie passen nicht zusammen, kennen sich nicht, sie widersprechen sich, sie sind alle anders. Ich brauche sie alle! Sie haben mir das Leben gerettet - mich überleben lassen. Ich beobachte mich, stehe neben mir, sehe und höre mich, aber bin es nicht. In mir rebelliert es und ich kann nichts tun. Es melden sich andere in mir, jeder will etwas anderes und ich stehe mittendrin und weiß überhaupt nichts mehr, kann mich nicht entscheiden, auf wen soll ich hören. Ich versuche immer mehr mein „wahres Ich“ zu finden, meine wirklichen Bedürfnisse zu spüren, es erscheint unmöglich.

Jeder führt ein Eigenleben in mir – jeder ist wahr - jeder für sich gesehen. Ein wahres Ich gibt es also nicht. Alle sind wahr, auch wenn sie sich widersprechen, aber sie sind da und ich spüre sie immer deutlicher. Auf alle mir gestellten Fragen gibt es viele verschiedene, nicht zusammenpassende Antworten, weil jeder eine andere Meinung, ein anderes Denken hat. Es wird mir schwindelig und eine eindeutige Antwort unmöglich.

Das tägliche Alltagsleben ist ein „Kampf“. Wer will was anziehen, essen oder tun. Jeder will etwas anderes, manchmal gelingt es mir eine Entscheidung zu fällen, manchmal aber auch nicht.

Meine Familie, meine Freunde können mich oft gar nicht verstehen. Plötzlich ist jemand anderes da und mein Sein erscheint ihnen ein Rätsel. Meine Stimme, mein Blick verändern sich, mein ganzes Wesen, meine Erscheinung. Ich versuche es zu verbergen, räuspere mich, schaue schnell weg oder verstumme. Es gibt viele Tricks es anderen nicht zu zeigen.

Auch die Gefühle können sich von einem Moment auf den anderen verändern, passen nicht zu dem, was gerade angesagt wäre, sie erscheinen „unlogisch“. Plötzliche „Gefühlsausbrüche“ - wer sollte sie verstehen? Es ist schwer zu sortieren, im Moment ist es noch schwer.

Das wahre, mir eigene „ICH“, das gibt es noch nicht. Vielleicht später einmal - jetzt gibt es das Viel-Ich!

Ein Chamäleon kann sich nicht körperlich verteidigen und gerät somit in schwierige psychische Situationen. Es bleibt der Farbwechsel als einzige Möglichkeit der Verteidigung. So habe ich es auch immer gelebt, schnell die Farbe wechseln, um mich zu schützen, um zu überleben. Ich beobachte mich immer wieder dabei, fühle mich dann äußerst unwohl, aber kann nichts dagegen tun und sitze in der eigenen Falle.

Das Leben in verschiedenen Welten mit verschiedenen Merkmalen, verschiedene Leben in einem. Es hat keinen Reiz, keinen Nutzen oder Sinn, was bleibt, ist Leere und Sinnlosigkeit, Verzweiflung.

Man kann mir sagen, dass es gut ist, so viele „Persönlichkeitsanteile“ zu haben, aber der Preis, sich selbst nicht zu kennen, keine mir eigene Person in mir selbst zu spüren, nicht alleine aus meinen Augen heraus schauen zu dürfen, der ist viel zu hoch, auch wenn das Positive verführerisch zu sein scheint.

Es ist eine schwere Aufgabe - eine lebenslange Suche.
Diese Suche habe ich jetzt begonnen.

Maria Engelmann

Der Spatz, der die Angst vor dem Fliegen verlor

Ein kleiner Spatz entschlüpfte aus seinem trauten Nest. Die großen Sperlinge erzählten dem kleinen Vogel von den Gefahren des Fliegens.

Völlig mutlos tapste der kleine Spatz von Ast zu Ast. Es kostete ihn sehr viel wertvolle Kraft, sich so vor den Katzen in Sicherheit zu bringen...

Eines Tages traf der kleine, zottelige, mittlerweile stattlich herangewachsene Sperling auf einen in die Jahre gekommenen weisen Vogel.

Dieser erzählte ihm, wie schön das grenzenlose Herabgleiten am Horizont sein könne.

Welch' eine Lebendigkeit man in seinem Federkleid spürt, wenn der sanfte Wind die Flügel umgibt und wie schön die Aussicht von da oben sein kann.

Und so geschah es eines Tages, dass diesen einst kleinen mutlosen Spatz die Neugier packte und er auch etwas von der Brise des „Lebens“ spüren wollte. Ganz behutsam, voller eigener Achtung, Flügelschlag um Flügelschlag, startete der kleine mutige Geselle seine ersten Flugversuche.

Noch etwas holperig, aber mit sehr viel Stolz schaute er sich die „kleine Welt“ von oben an. Der Baum, der ihm einst mächtig und unbezwingbar erschien, war plötzlich nur noch ganz klein.

Von diesem Tage an glaubte er an sich selbst, verließ sich auf seinen Instinkt und stellte sich seinen Lebensaufgaben voller Mut.

Ursula I. Fleischmann

Therapiezeit ist wie Chemotherapie für die Seele

Therapiezeit - Chemotherapie für die Seele
Großbaustelle - weiträumig umfahren
den Umleitungsschildern folgen
Achtung Sackgasse –
schon reingefahren - umdrehen
neu orientieren - auf der Straßenkarte nachsehen
neue Wege fahren
ein Ende der Baustelle in Sicht
langsame freie Fahrt – jedoch
Geschwindigkeitsbegrenzung
da der Belag noch ganz *neu* ist.

*Mit diesem beeindruckenden Gedicht belegt Ursula I. Fleischmann
den 2. Platz im Bittere Tränen Schreibwettbewerb 2013.*

Der alte Mann und ich

Sie versucht die letzte Absatzstufe zu überspringen, als sie plötzlich in sein grinsendes Gesicht hineinblickt. Sekundenlang starren sich beide an, bevor sie in ihre linke Jackentasche greift, die kleine Pistole herauszieht und diese blitzschnell zwischen seine Beine hält. Ihre Stimme vibriert, sie weicht nicht seinem Blick aus.

„Jetzt hab’ ich dich, du mieses Schwein!“

Das Grinsen in dem aufgedunsenen Gesicht verschwindet und der keuchende Atem des Mannes hinterlässt einen säuerlichen Geruch.

„Du kleines Biest, du warst damals schon ganz scharf und jetzt ...“

Der erste Faustschlag prallt gegen seine gerötete Nase, der zweite lässt die rechte Augenbraue aufplatzen und der dritte erwischt den alten Mann direkt aufs Kinn.

„Du kleine Hure, willst du mich umbringen?“

Der Absatz ihres Stiefels durchbohrt die Hose, bis ein greller Aufschrei das ganze Geschehen verblassen lässt. Die dunklen Kellerräume füllen sich mit Licht, jemand scheint die Treppen herunter zu kommen und sofort presst sie ihm die kleine Pistole an die Schläfe.

„Ein Ton und du bist dran!“

Alles erstarrt.

Selbst die Zeit scheint in sich gefangen zu sein. Deutlich können beide das kleine Kind sehen, das sich seinen Roller aus dem Kellergewölbe holen will. Wie es ängstlich um sich schaut, den Schlüssel für die Hoftür nicht findet, wie es in Panik gerät und schließlich laut aufschreit, als es beide da in der dunklen Ecke kauern sieht. Es versucht die letzte Absatzstufe zu überspringen, als es sich noch einmal umdreht und in die schwarze Tiefe hinabschaut.

„Nun lauf’ endlich, mach’, dass du hier weg kommst. Meinst du etwa, ich kann die Bestie die ganze Zeit hier am Boden halten?“ Das kleine Mädchen dreht sich erschrocken um und rennt die Treppen hoch.

Ein Schuss fällt.

Sie kann nicht erkennen, wen die Kugel getroffen hat. Der Schmerz, der unaufhaltsam in ihr aufsteigt, durchdringt jede Faser ihres Seins. Zurück bleibt ein fahler Geschmack im Mund, der sie erbarmungslos fesselt. Einen erneuten Blick in die Tiefe lässt sie nicht zu.

Noch nicht.

Seit Jahren schon träumt sie immer wieder den gleichen Traum, immer wieder fällt dieser Schuss, der sie aus diesem Alptraum reißt.

„Sie haben eine enorme Fantasie, Sie sollten Schriftstellerin werden, um Ihre Neurosen zu verarbeiten.“

Wie Hohn klingen diese Worte ihres Therapeuten und ihre schmale Hand krampft sich fest in ihrer linken Jackentasche zusammen.

Sie kennt diesen Schmerz, der da in ihr aufsteigt. Fast unerträglich scheint er zu sein. Sie kennt dieses Grinsen, das da über den Schreibtisch zu ihr hervordringt. Mordgedanken steigen in ihr hoch, wie gerne würde sie jetzt...

Aber es geht nicht.

Es geht einfach nicht.

Sie kann sich von diesem Alptraum nicht befreien. Noch nicht. Aber sie hat gelernt zu warten – fast schon ein halbes Leben lang.

Manchmal kann der Schmerz auch der Anfang zur Heilung sein.

Flora-Nike Göthin

Boipeba-Brasilien

Aus eigener Kraft

12. Februar 1996

Ich möchte diesen Schmerz auf dem Papier festhalten. Für mich als Erinnerung und Warnung und für alle anderen, die ihn auch irgendwann einmal ertragen müssen. Vielleicht hilft es ihnen.

Der Schmerz ist wie ein Messer im Brustkorb, so wie ich es mir vorstelle, wenn man mit einem salzigen Messer in einer blutigen Wunde herumrührt. Es sticht, brennt, tut höllisch weh, ohne dass mir etwas getan wird oder dass ich selbst etwas tue. Der Schmerz ist nicht sichtbar, es ist nur ein schwer zu definierendes Gefühl. Ist es Einsamkeit, Verletztheit, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit, Trauer und Verzweiflung oder eine Mischung aus allem, von jedem ein bisschen? Ich möchte nur, dass der Schmerz aufhört und wenn ich dafür sterben müsste....

Vor meinem Fenster rauscht das Meer, während ich mit und in diesem Schmerz auf dem Bett liege. Das Geräusch der Wellen, die auf den Strand schlagen und sich wieder zurückziehen, verstärkt zeitweise noch das Gefühl des Herumrührens, sodass Schmerzintervalle entstehen. Dies wäre ein Moment für Drogen – zum Vergessen und Abtöten, um es nicht aushalten zu müssen.

Aber diesen Weg will, werde und muss ich nicht gehen. Ich weiß, es gibt noch diesen anderen Weg, den mühsameren, den längeren, den schwierigeren, aber den einzigen, der ein positives Ziel hat – das Ziel, die eigene Stärke zu finden, sie zurück zu holen und weiter zu verstärken.

Ich habe gelernt, dass diese Art von Schmerz endlich ist, dass in mir etwas lebt, was die Fähigkeit besitzt, den Schmerz früher oder später zu besiegen – ich muss ihn nur überleben.

Ich muss über den Schmerz hinweg leben, mich erheben und ihn unter und hinter mir lassen.

Und es beginnt im Kopf – mit Denken, mit Nachdenken und Durchdenken. Welche Gedanken haben den Schmerz nach dem kurzen Dreiviertelschlaf an diesem Abend hervorgerufen? Und es waren nichts als Gedanken – sie scheinen mit den Gefühlen gekoppelt zu sein, direkt – ohne Filter, ohne Zwischenschaltung, ohne Sicherung.

Jeder Gedanke ein neuer Stich, verstärkt durch die Intervalle der Wellen. So schmerzhaft, dass ich raus und weg will – weg vom Schmerz, weg von mir.

Aber – wenn ich mich verlasse, was bleibt dann von mir? Wer passt auf mich auf, besser noch, auf das, was von mir übrigbleibt? Was würde von mir übrigbleiben? Eine Körperhülle, ein hilfloses Etwas, angewiesen auf das Mitleid und die Unterstützung Außenstehender, denen es vielleicht bald zu viel werden könnte, auf mich aufzupassen?

Und das ist der erste Umkehrgedanke:

„Lauf nicht weg von mir, ich brauche dich, mir liegt an dir, weil ich dich kenne, liebe und schätze. Ich bleibe bei dir und helfe dir. Wir stehen den Schmerz gemeinsam durch und wenn wir es geschafft haben, wachsen wir einmal mehr zusammen und werden wieder stärker.“

Der Umkehrgedanke als Freund an meiner Seite hilft mir aufzustehen, mich anzuziehen und hinauszugehen – das Dunkel, die Einsamkeit und das nächtliche Meer direkt zu konfrontieren. Ich suche mir einen Platz in ihrer Nähe und versuche mit ihnen ins Gespräch zu kommen, aber sie antworten nicht. Sie wirken nur, jeder auf seine Weise.

Das Dunkel schluckt, der Wind kühlt, die Sterne erleuchten die Weite und das Meer – mein allzeit und überall geliebtes Meer – demonstriert mir wieder einmal seine ruhige und doch kraftvolle Bewegtheit, seine majestätische Größe, als wolle es sagen:

„Sieh’ wie klein und unbedeutend ist doch dieser Schmerz im Verhältnis zu mir und zur Ewigkeit. Öffne Dich und spüre unsere Weite und der Schmerz wird frei, weil du ihn nicht mehr einsperrst. Er kann sich nicht mehr halten und fliegt davon wie eine kleine Feder im Wind.“

Zum Dank und aus Erleichterung weine ich ein paar Tränen –
ein kleines Geschenk an das große Meer.
Ein paar Tropfen mehr fürs Meer, damit es niemals austrock-
net.
Vielleicht ist das Meer ja so entstanden – aus Dankestränen
glücklicher Menschen...
Vielleicht tut es uns deshalb so gut.

*(Auszug aus dem noch nicht veröffentlichten Buch „Carstens
Traum“)*

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 hinweg getragen,
mich geschützt und umarmt
in all diesen Jahren.

Danke lieber Schutzengel,
dass du gewacht
bis ich aufgewacht.

Flora-Nike Göthin

Begrabene Engel

Zum Gedenken an zwei Kinder,
neun und elf Jahre.
Gegen das Vergessen
und für all die Ungezählten weltweit

Sie sind tot.
Sie sind an einer Krankheit gestorben. Nicht an einer eigenen, sondern an der ihrer Mörder.

Es ist eine Krankheit, die Angst macht, denn sie rafft nicht die Täter hin, sondern Kinder, über die sie mit ihrer Krankheit herfallen, sie benutzen und dann wie überflüssigen Müll wegwerfen.

Es ist leicht für erwachsene Menschen Kinder auszu tricksen, einzuschüchtern, einzusperren, zu vergewaltigen, zu schlagen, zu erwürgen, ihren kleinen gebrochenen zerstörten Körper, eventuell vorher noch zerkleinert, in einen Müllsack zu packen und irgendwo zu verscharren.

Es ist also keine Heldentat, die besonders viel Kraft oder Mut erfordert. Und dennoch muss es ein *geiles* Gefühl sein, etwas so überdimensional Berausches, für das man alles vergisst, was mit menschlicher Moral, Ethik, Gewissen, Scham, Mitgefühl, Schuldgefühl und Ehrfurcht zu tun hat.

Jenseits meiner eigenen Ohnmacht und Fassungslosigkeit angesichts dieser Taten, wachsen in mir zwei Bedürfnisse:

Das eine wäre, Menschen wie Marc Dutroux, Markus Wirtz und Lewendel, und die unzähligen Kindersextouristen und Millionen pädophilen Nutzer der kinderpornographischen Internetseiten zu fragen, weshalb die zwei Minuten oder auch die zwei Stunden ihres *steifen Schwanzes* mit anschließendem Samenerguss, in ihren Augen die Zerstörung eines Kinderlebens rechtfertigt. Kinder, die von einer Mutter unter Schmerzen geboren wurden, für welche diese Mütter - und meist auch die dazugehörigen Väter - Jahre in Liebe, Sorgfalt und Hoffnung verbracht haben, um diesem Kind, und damit auch unserer Welt, eine lebenswerte Zukunft zu ermöglichen.

Warum hat dieses eine Stück aus Fleisch, Muskeln und Schwellkörpern bestehende männliche Körperteil so viel Macht über den Menschen, der es zur Zerstörung von *fremdem* Leben benutzt, anstatt damit *neues* Leben zu schaffen, wie es unsere biologische Natur vorsieht? Warum investieren diese Männer - und leider manchmal auch von ihnen abhängige Frauen - so viel Geld und kriminelle Energie für ihre Neigung, dass daraus ein gewaltiges Wirtschaftsunternehmen entstehen konnte? Dass diejenigen, die damit reich werden und geworden sind, jenseits jeder Empathie stehen, ist aus anderen Bereichen der Finanzmacht hinreichend bekannt. Aber wie in jedem Wirtschaftszweig bestimmt die Nachfrage das Angebot, und deshalb richten sich meine Fragen derzeit ausschließlich an die Konsumenten der Kinderkörper. An die mutwilligen Zerstörer, an die gefühlslosen Getriebenen, an die, die sich selbst zum Opfer ihrer Sucht nach Befriedigung reduzieren.

Es soll unter ihnen Menschen geben, die hinterher zusammenbrachen und bereuten. Das Ausmaß ihrer Tat erst begriffen, als es schon zu spät war. Die ihre Eltern und die ihrer Opfer um Verzeihung baten, sich freiwillig therapieren und sogar kastrieren ließen, weil sie einsahen, dass sie nicht mehr fähig waren, Verantwortung für ihre Freiheit und ihren Trieb zu übernehmen. Aber im Verhältnis sind es wenige und hinterher ist es zu spät. Zumindest für das Kind, das tot im Müllsack gefunden wird. Ich kann nicht urteilen und verurteilen, weil ich es nicht verstehe, und weil mir bisher niemand diese Fragen beantwortet hat, damit ich es verstehen kann. Vielleicht würde ich aber entdecken, dass auch die Täter sich selbst nicht verstehen, und dass dies die Krankheit ist, die auf dem Grund des Grauens liegt. Oder sie sind Opfer einer höheren Macht, einer übersexualisierten Gesellschaft, die alles verspricht und möglich macht, von unseren Seelen in Wirklichkeit aber nicht ausgehalten werden kann. Die Reizüberflutung, die einerseits zur Abstumpfung und Langeweile führt, aber gleichzeitig den neuen Reiz weckt, den so oft erwähnten *ultimativen Kick* zu finden. Es ist eine Sucht, eine Droge, und die Dealer, die Geschäftemacher, die damit das große Geld

verdienen, haben die Welt mittlerweile im Griff. Eine Welt voller Menschen, die sich offenbar nicht dagegen wehren können, weil sie einerseits Opfer der Droge Sex sind oder Opfer der Abhängigen, und die nicht mehr in der Lage zu sein scheinen, innezuhalten, nachzudenken und genau hinzusehen, was um uns herum passiert. Oder wie beurteilen Sie die Lage, die Sie sich bereitgefunden haben, meinen Überlegungen zu folgen?

Das zweite Bedürfnis, welches aus dem Ersten erwächst, wäre einen Antrag beim Papst auf Heiligsprechung dieser Kinder zu stellen. Jedes einzelne ermordete Kind, das auf diese Welt kam, um sein Leben der Krankheit seiner Täter zu opfern, sollte heiliggesprochen werden. Wenn es einen Sinn in ihrem frühen Tod und ihrem grausamen und einsamen Ende geben soll, dann den, dass sie gestorben sind, um das Grauen sichtbar für ALLE zu machen.

Ein sexueller Missbrauch an Überlebenden zählt in unserer Gesellschaft noch immer zu wenig, obwohl die meist lebenslange Seelenzerstörung oft einem Tod im Leben gleichkommt - aber ein getötetes Kind erreicht die Massen, lässt sie aufschreien, tut ihnen weh, schreckt sie in ihrer Gleichgültigkeit auf. Zwar immer nur für einen kurzen Moment, solange die Medien das Thema aufwühlen, bis etwas Interessanteres den Blick wieder weglenkt, aber immerhin.

Diese kurzen Momente aneinander gereiht und unvergesslich gemacht, könnten einen langen roten unübersehbaren Faden durch das Grau des Alltags legen. Die Heiligsprechung wäre eine Ehrung und eine ewig währende Erinnerung. Sie macht die Kinder nicht wieder lebendig, würde aber in ihrer Summe deutlich machen, wie viele Engel wir auf unseren Friedhöfen schon begraben haben - Wesen, die auf diese Welt kamen, um Licht in das Dunkel zu bringen, das Licht des Erkennens, das uns auch bleibt, wenn ihr eigenes Lebenslicht erloschen ist.

Zusätzlich zu dieser Forderung stelle ich auch denselben Antrag für die beiden überlebenden Opfer von Marc Dutroux, denen laut einer Dokumentation bis heute kaum Hilfe zukam. Sabine Dardenne und Laetitia Delhez haben das Grauen der toten Kinder überlebt. Sie konnten direkt aus der Hölle be-

richten, und sie werden mit diesen Erinnerungen ihr Leben lang eins bleiben. Sie leiden unter uns, sie leben als Fanal gegen die Gleichgültigkeit und als Mahnmal für die Fehler eines ganzen Staates. Jedem Morgen, dem sie mit ihren zerrissenen Seelen entgensehen müssen, folgt ein anstrengender Tag. Gezeichnet von den Folgen des Martyriums, und endet vielleicht - mit ein bisschen Glück - in eine Nacht, die für ein paar Stunden das Vergessen erlaubt.

Wenn sie schlafen können...

Das sind genügend Gründe für eine Heiligsprechung zu Lebzeiten. Und wir sollten sie ehren und jeden Tag dafür dankbar sein, dass wir mit ihnen zwei Engel weniger begraben mussten!

Sonja Haas

Einsichten auf meinem Weg der Heilung

Verantwortung.

Warum trage und empfinde ich als erwachsene Frau immer noch Verantwortung für meine Herkunftsfamilie?

Warum will ich ihnen *die Augen öffnen*?

Warum will ich, dass sie anders wahrnehmen lernen?

Was ist der wahre Grund für mein Verhalten?

Will ich, dass es ihnen besser geht? (Geht es ihnen schlecht?)

Will ich den Kreislauf durchbrechen, aus Sorge um die Kinder? Oder will ich einfach nur das Schweigen brechen?

Es gibt so viele Gründe, doch einen habe ich bisher außer Acht gelassen, der mir jedoch sehr bedeutend erscheint: Wenn die anderen sich in meine Richtung verändern, dann bin ich nicht mehr anders und somit in die Familie integriert! Dieses frühe Gefühl, nicht richtig dazu zu gehören, könnte durch das Gefühl ein Teil der Familie zu sein, ersetzt werden! Der Gedanke ist neu, aber je mehr ich ihn verinnerliche, desto mehr Bestand bekommt er und ist absolut stimmig. Natürlich will ich immer noch etwas Besonderes sein – und das bin ich durch meine Einzigartigkeit. Das Kind in mir will aber zur Familie gehören; die Erwachsene kann und will so aber nicht leben. Deshalb besteht die Möglichkeit der Annäherung, wenn die anderen sich ändern!

Und je tiefer sich dieser Gedanke setzt, desto mehr Erleichterung spüre ich. Ich bin nicht dafür verantwortlich, dass die anderen ihr Leben bewusst leben. Ich bin nicht für sie verantwortlich! Wir müssen nicht zusammenpassen – wir sind unterschiedliche Menschen, mit unterschiedlichen Meinungen und Ansichten. Und ich brauche nicht mehr das Gefühl, so sein zu müssen wie sie.

Ich bin anders und ich bin stolz darauf!

Ich konnte nicht wirklich ermessen, wie schwer ich immer noch an der Last der Verantwortung zu tragen hatte, aber mit diesem neuen Bewusstsein kann ich sie besser ablegen.

Ich muss meine Familie nicht ändern, ich kann sie sein lassen, wie sie ist! Als Kind hätte ich etwas anderes gebraucht, aber jetzt bin ich erwachsen. Ich bin jetzt nicht mehr abhängig – ich brauche sie nicht mehr!

Ich bin selbständig und sicher!

Ich bin unabhängig und frei!

Ich spüre die Leichtigkeit dieser Erkenntnis und das fühlt sich gut und richtig an. Ich kann damit leben!

Einsichten auf meinem Weg der Heilung.

Susanne Banas

Mittendrin

Das Licht, das Leben –
Was kann es schöneres geben?

Mittendrin, flieg ich durch die Welt.

Ich hab das Leben gefunden,
tausend Hürden überwunden.
Ich fühle mich frei, als würde ich schweben.
Ich spüre, das ist Leben.

Mittendrin, flieg ich durch die Welt.
Es gibt nichts, was mich noch aufhält.
Spüre, wie die Zeit –
meine Seele befreit.
Wenn auch nur für kurze Augenblicke,
es sind wunderschöne Lichtblicke,
voll Dankbarkeit, Freude
und positiver Energie.
So etwas, spürte ich vorher noch nie!!!

Mittendrin, flieg ich durch die Welt.
Ich weiß, es ist das Leben,
und das Gefühl,
kann mir keiner nehmen.
Versuche endlos,
in diesem Augenblick zu schweben.

Mittendrin, flieg ich durch die Welt.

*Meine Dankbarkeit gilt dem Bitteren-Tränen-Projekt, was mir
den Mut zum Fliegen gab.*

*Susanne Banas hat mit diesem außergewöhnlichen Text
den 3. Platz im Bittere Tränen Schreibwettbewerb 2013
gewonnen.*

Flora-Nike Göthin

Die Folgen und ihre mögliche Überwindung

- ein Hoffnungsschimmer

Wie oft habe ich schon gehört oder gelesen, dass ich aufhören solle, in der Vergangenheit zu wühlen, endlich die alten Geschichten loslassen und in der Gegenwart leben müsse. Was aber, wenn nicht ich in der Vergangenheit, sondern die Vergangenheit *in mir* wühlt, wenn die alten Geschichten *mich* nicht loslassen und das Leben in der Gegenwart gerade *davon* geprägt ist?

Die Folgen sind ein Teil von meinem Selbst und je mehr ich versuche, vor diesem Selbst nicht mehr zu flüchten, sondern es mit Bewusstsein zu betrachten, desto klarer erkenne ich sie. Sie durchziehen alle Lebensbereiche wie Schokoladenstreifen einen Marmorkuchen, allerdings schmecken sie viel bitterer. Sie sind so sehr verinnerlicht, dass ich sie immer für die Normalität hielt, weil ich keine andere kannte. Und weil die Menschen in meinem unmittelbaren Umkreis dazu beitragen, diese vermeintliche Normalität aufrecht zu erhalten. Erst seit ich mich gezielt um den Kontakt mit Menschen bemühe, die *keine* Gewalterfahrungen überleben mussten, bekomme ich eine Ahnung davon, dass es jenseits meines Horizontes noch andere Arten Leben geben könnte. Das Betrachten dieser anderen Leben schmerzt, denn es macht bewusst, wie behindert und begrenzt ich mein Leben bisher gelebt habe. Ich möchte leben wie sie, doch ich kann es nicht. Sowenig wie ein Mensch mit gelähmten Beinen einen Marathon mitlaufen kann. Das Tückische an den emotionalen Behinderungen ist, dass sie auf den ersten Blick nicht sichtbar sind. Erst der Rückblick auf die Summe der gescheiterten Beziehungen, Lebensentwürfe und Freundschaften lässt erahnen, dass ein Bemühen alleine nicht ausreicht - nie zum Ziel und zur Heilung führen wird.

Die Folgen haben viele Namen und ebenso viele Gesichter: Suchtkrankheiten, Co-Abhängigkeit, Beziehungsunfähigkeit, Abgrenzungsschwierigkeiten, Misstrauen, Eifersucht, eine gestörte Sexualität, Angst vor Nähe, unkontrollierbare Aggressionen, Hochsensibilität, Depressionen, Selbstzerstörung und Lebensangst, manchmal Todessehnsucht. Und ein Leben an oder sogar jenseits der Grenze zur psychischen „Normalität“. Entsprechend vielfältig sind auch die Beeinträchtigungen des eigenen alltäglichen Lebens. Im Berufsleben ebenso wie in Beziehungen und anderen sozialen Kontakten.

Und gerade wenn ich meine sie alle zu kennen, und durch Therapien gelernt habe mit ihnen zu leben, springt mich wie aus dem Hinterhalt eine Neue an und zerstört etwas mühevoll Aufgebautes. Das Einzige was ich inzwischen mit Sicherheit weiß, ist, dass es keine Sicherheit gibt. Keinen Schutz vor den Tiefen unserer eigenen verletzten Seelen und noch weniger vor denen anderer Menschen. Es gibt nur die Übung der Achtsamkeit und die Schulung des Bewusstseins.

Und die Kreativität.

Das Sichtbarmachen des Unsichtbaren, die Darstellung der Gefühle mit Worten in Geschichten, mit Farben in Bildern, mit Materialien in geformten und gestalteten Objekten und mit Tönen in Musik. Für uns selbst und für die anderen.

Wenn aus Leiden Kunst entsteht, dann sind wir durch unser Überleben alle zu Künstlern geworden. Sich diese Tatsache bewusst zu machen, ist vielleicht der erste Schritt, und der zweite Schritt wäre, das richtige Ausdrucksmedium zu finden und dann zu handeln. Sich einfach zu verlieren in der wirren und irren Innenwelt. Das Innere nach außen kehren; den Schmutz, den Schmerz, die Leere, die Scham, die Schuld, das Kleinheitsgefühl aus sich herausholen um sich dadurch Stück für Stück zu befreien, wenn sie wieder drohen, uns gefangen zu nehmen.

Wenn die Steine, über die wir immer wieder stolpern, sichtbar vor uns liegen, können wir sie auch aufeinanderstapeln und eine Treppe aus der Tiefe ans Licht bauen.

„Per aspera ad astra“, hat es einmal ein Freund von mir genannt.

Durch die Finsternis zu den Sternen...

Ein Sternenhimmel voller Hoffnungsschimmer.
Hebt den Kopf, öffnet die Augen und seht ihn euch an.
Er ist immer da.
Auch für uns.
Vielleicht sogar *gerade* für uns!

Wozu hätten wir sonst überlebt?

Engel der Nacht

Ich hatte die letzte Straßenbahn verpasst. So ein Mist! Sollte ich zurück gehen? Nein! Bei dem Gedanken, wie dann seine Hände meinen Körper berühren und seine Lippen nasse Spuren auf meiner Haut hinterlassen würden, schauerte es mich. Dort zu schlafen und die Vorstellung, wie er angetrunken versuchen würde, mich zu umarmen, war schrecklich. Doch vielleicht war er so betrunken, dass er sofort einschlief, dann hätte ich früh unbemerkt gehen können, um mit der ersten Bahn zu fahren. Nein, ich wollte kein Risiko eingehen! Seufzend hatte ich mich auf den sieben Kilometer langen Weg quer durch die Stadt begeben. Es war sehr kalt und ich war viel zu dünn angezogen. Ach, wenn ich doch jetzt meinen schönen, dicken Wintermantel anhätte. Erschrocken hielt ich bei diesem Gedanken inne. So ein Blödsinn, nie wieder würde ich diesen Mantel anziehen, er würde mich an all das Schreckliche von damals erinnern.

Außer mir war kein Mensch unterwegs, nicht einmal ein Auto kam vorbei. Es war eine trostlose Gegend. Nirgends brannte Licht hinter den Fenstern. Ich musste doch verrückt gewesen sein, als ich mich auf diese Feier einließ. Es war genau so langweilig, wie ich es mir vorgestellt hatte, niveaulose Gespräche und viel Alkohol.

Meine Schritte hallten auf dem Kopfsteinpflaster wieder. Ich näherte mich der Elbbrücke. Als ich an einer leer stehenden Häuserzeile vorbeiging, beschleunigte ich meinen Gang. Es war unheimlich. Offene Fenster gähnten vor Schwärze und ein modriger Geruch wehte aus ihnen heraus. Der Mond schien heller als die vereinzelt Gaslaternen am Straßenrand. Der Weg war noch lang und ich hatte das Gefühl, es würde immer kälter werden.

Bevor ich die Elbe sah, hörte ich das vertraute Plätschern des Wassers. Ich war gern an der Elbe, denn sie erinnerte mich ein wenig ans Meer, das ich liebte. Obwohl ich in Wirklichkeit erst ein einziges Mal an der Ostsee war, stellte ich mir manchmal vor, wie es sein würde, an einem Ozean zu stehen.

Zu beobachten, wie Delphine in eleganten Bögen aus dem Wasser springen und in einer Fontäne glitzernder Wassertropfen wieder eintauchen.

Völlig in Gedanken versunken hatte ich gerade die Brücke betreten, als ich hinter mir ein Geräusch hörte. Den Bruchteil einer Sekunde lang dachte ich, es kommt vom Wasser. Im gleichen Moment wurde ich herumgerissen, so dass ich fast stürzte. Eine Hand hatte sich um meinen Hals geklammert und schnürte mir die Kehle zu. Ich sah in das Gesicht eines Mannes, der etwas größer war als ich. Bevor ich richtig begriff was geschah, wurde ich mit dem Rücken an das Brückengeländer gedrängt und sein Körper presste sich an meinen. Der Versuch ihn wegzustoßen scheiterte. Da ich durch die Umklammerung seiner linken Hand, mit der er sich hinter mir am Geländer festhielt, so eng an diesem stand, hatte ich keine Bewegungsfreiheit mehr. Außerdem rang ich mühselig nach Luft. Plötzlich konnte ich wieder freier atmen. Mit seinem Gewicht drückte er mich noch fester an die Brüstung und ich spürte ein Messer an meinem Hals.

„Wenn de stille büscht, passiert dir nüscht“, zischte er hervor, „los komm mit“!

Schreien war völlig zwecklos. In dieser Einsamkeit würde mich niemand hören. Um den Druck des Messers auszuweichen, hatte ich meinen Kopf und Oberkörper unnatürlich nach hinten gebogen. Ein kleiner Stoß würde genügen und ich würde rücklings über die Brüstung fallen. Dann wäre es wenigstens gleich vorbei. Doch ich würde auf dem steinernen Fußweg aufschlagen und leider nicht im stillen Meer für ewig versinken - dachte ich. Doch er stieß mich nicht, er brauchte mich noch. Ich war innerlich ganz ruhig. Ich wusste, was passieren würde, hatte es schon einmal erlebt. Das Messer machte mir keine Angst, es tat nur sehr weh. Mit meiner linken Hand hatte ich mich an eine Strebe geklammert und wollte mich gerade abstoßen. In diesem Moment packte er meinen rechten Arm und verdrehte ihn auf meinem Rücken, so dass mir vor Schmerz fast die Sinne schwanden. Ausgerechnet mein rechter Arm, der seit dem letzten Mal so empfindlich war. Im Schultergelenk knackte es. Er versuchte mich wegzuziehen, aber ich hielt mich noch immer mit der linken Hand fest.

Sein Atem keuchte an meinem Ohr; es war ein vertrautes, widerliches Geräusch.

Zehn Meter weiter weg war die Uferböschung und unter der Brücke der ideale Ort für sein Vorhaben.

„Lass mich los“, sagte ich ruhig, flüsterte es fast in sein Ohr. Er war so überrascht, dass sich sein Griff an meinem rechten Arm lockerte. Ich riss meinen Arm aus seiner Umklammerung und stieß ihn mit der linken Hand von mir und wollte ihm gleichzeitig mein linkes Bein in den Bauch rammen. Das Messer rutschte von meinem Hals ab, direkt auf meinen Arm und ich spürte einen stechenden Schmerz. Doch er war schneller. Mein Tritt verfehlte ihn. Beim Wegstoßen sah ich, durch seinen offenen Mantel, sein entblößtes Geschlecht. Mit einem Satz warf er sich gegen mich. Rückwärts flog ich wieder gegen das Metallgeländer, der Aufprall im Lendenbereich war eine Explosion aus Schmerz. Einen Augenblick war ich weg. „Das machste nüscht noch ma“, vernahm ich aus weiter Ferne seine drohende Stimme, „ich hab’ doch gesacht, dir passiert nüscht“, nuschetete er zornig. Dabei spürte ich, wie er an meiner Hose zerrte. Meine Jacke war auf. Die Messespitze drückte in meinem Bauch. Mein rechter Arm war wieder auf dem Rücken verdreht und wurde, durch mein eigenes Körpergewicht, an die scharfen Streben des Geländers gedrückt. Ich spürte ihn nicht mehr. Er würgte mich wieder. Mit dem linken Arm versuchte ich Balance zu halten, dadurch den Druck an meinem Hals zu entlasten und dem Messer auszuweichen. Mit diesem Messer versuchte er meine Hose aufzuschlitzen. Sein Geschlechtsteil hatte er an meinen Unterkörper gepresst. Unvermittelt ließ er meinen Hals los, zog mich ein Stück nach vorn und griff blitzschnell nach meinem rechten Handgelenk und drückte den Arm noch weiter nach oben. Automatisch stellte ich mich auf die Zehenspitzen, um den neuerlichen Schmerz zu ertragen. Gleichzeitig waren aus meiner offenen Hose mein Unterhemd und die Bluse nach oben gerutscht, so dass ich sein kaltes steifes Glied an meinem nackten Bauch spürte. Mit der Hand, die das Messer hielt, griff er unter mein Hemd und drückte brutal meine Brust zusammen.

Von der frischen Luft, die plötzlich in meine Lungen strömte, wurde mir schwindlig. Durch meinen Kopf raste der irrsinnige

Gedanke - das Meer, wo ist das Meer, wo der Delphin, ich will mich an ihn schmiegen, seine saubere, samtige Haut spüren, mit ihm untertauchen und nie mehr zurück kommen.

Inzwischen hatte er mich in Richtung Böschung gezerrt. Noch immer war mein Arm unnatürlich verdreht und ich stolperte auf Zehenspitzen neben ihm her. Mit dem Messer begann er wieder an meiner Hose zu nesteln. Mit der linken Hand in seinen Mantel gekrallt, versuchte ich noch einmal, ihn wegzuschieben. Sofort drückte er das Messer noch fester an mein Bein, es hatte bereits einen langen Riss in meine Hose geschnitten. Ich spürte die kalte Luft am Oberschenkel und die Wärme meines Blutes, das an ihm herunter lief. Ich wehrte mich nicht mehr. In meinem Kopf war nur noch Platz für Schmerz und Leere, ich hörte das Meer rauschen, es schien, als rief es mich zu sich!

Unter der Brücke würde heute nicht einmal der Mond mein Zeuge sein!

„Ich bin doch gerade erst 17. Warum muss ich zum zweiten Mal die Hölle betreten!“, schrie meine Seele lautlos.

Es war so still, nur das Keuchen unserer beider Atem klang schrill in meinen Ohren. Mir wurde schwarz vor Augen, ich spürte, dass mein Bewusstsein schwand. Ich ließ mich einfach fallen. Dadurch verlor er die Balance und fiel auf mich. Gleichgültig ließ ich geschehen, dass er sich zwischen meine Beine drängte. Ich hatte kein Gefühl mehr für Schmerz und spürte nicht mehr, was er mit mir tat. Ich wollte nur noch, dass es vorbei ist.

Eine Stimme wie aus weiter Ferne drang an meine Ohren: „He, ihr, was macht ihr da? Braucht ihr Hilfe?“ Ein Auto hatte neben uns angehalten.

„Was ist los?“, rief erneut die Stimme.

Mein Peiniger wälzte sich von mir, stand auf und rannte davon.

Erst jetzt erkannte der Mann, dem die Stimme gehörte, dass nicht wir, sondern ich Hilfe brauchte.

„Bleib' stehen, du Schwein!“, hörte ich ihn rufen und sah wie er ihm hinterher lief.

Ich war frei! Ich sah über mir den Mond und die Sterne, wie ich sie schon einmal gesehen hatte. Ein Engel war gekommen!

Unfähig aufzustehen blieb ich auf dem kalten, harten Boden sitzen. Ich spürte unendliche Schmerzen. Sie lösten sich in Tränen auf.

„Bist du verletzt?“, rüttelte mich die Stimme an meiner Schulter, „komm, kannst du aufstehen?“

„Nicht anfassen, gehen Sie weg“, schrie ich krächzend, „gehen Sie weg“, wimmerte ich noch einmal.

„Ist ja gut, ich tue dir nichts, ich will dir nur helfen.“, sprach er beruhigend und hockte sich zwei Schritte von mir entfernt, vor mich hin. „Soll ich dich ins Krankenhaus bringen?“ Ich schüttelte mit dem Kopf. „Oder zur Polizei?“, fragte er wieder. Erneut wollte er mir aufhelfen. Ich schrie wieder: „Verdammt, fass’ mich nicht an!“, und versuchte allein aufzustehen. Ich zog mich am Brückengeländer hoch und kam taumelnd zum Stehen. Er ging ein Stück zurück.

„Äh, du solltest deine Jacke zu machen, es ist sehr kalt“, sprach er sanft.

Erschrocken wurde ich mir meiner Blöße bewusst. Ich versuchte mit der linken Hand, mein Hemd und die Bluse in die kaputte Hose zu stopfen und die Jacke darüber zu ziehen. Der rechte Arm war taub und baumelte leblos herab. Stockend sagte er: „Hat dich dieser Unmensch...“, er sprach nicht weiter, zu schrecklich kam es ihm selbst vor, was er sagen wollte. „Nein, hat er nicht. Sie sind ja gekommen, wie der Delphin“, murmelte ich.

„Was?“, fragte er verständnislos.

„Ach, nichts, ich wollte doch nur am Meer spazieren gehen.“

In meinem Kopf war ein heillooses Durcheinander.

„Ist mit dir alles in Ordnung?“ Besorgt wollte er wieder auf mich zu kommen Erschrocken trat ich ein Stück zurück und spürte wieder das Geländer in meinem Rücken. Abwehrend streckte ich meinen linken Arm in seine Richtung. Sofort blieb er stehen. „Was machen wir denn jetzt. Soll ich dich nach Hause fahren?“

Entsetzt blickte ich zum Auto, um keinen Preis der Welt würde ich in sein Fahrzeug steigen.

„Wie dumm von mir“, begriff er sofort. Er wandte sich um und öffnete die Fahrertür seines Autos, das noch immer mit laufendem Motor am Straßenrand stand.

Wie schön warm es jetzt darin wäre – dachte ich. „Gehen Sie nicht weg!“, flehte ich ihm hinterher, „bitte, wenn er nun wieder kommt, sich nur versteckt hat“, hektisch blickte ich um mich. Er verschwand im Auto.

„Jetzt fährt er los und ich muss im kalten Meer ertrinken.“ Mich packte eine wahnsinnige Angst, wie ich sie nicht einmal während des Überfalls gespürt hatte. Ich taumelte auf das Auto zu, lehnte mich an die Beifahrertür und rutschte langsam an ihr nach unten. Ich glaubte die Wärme, aus dem Inneren des Wagens, in meinem Rücken zu spüren. Vorsichtig legte ich meinen rechten Arm in meinen Schoß, ein leichtes Kribbeln wich der Taubheit. Mit dem linken umschlang ich meine Knie, ich zitterte vor Kälte und Erschöpfung. Ich hörte den Mann im Auto rumoren. Wenn er jetzt losfuhr, würde ich einfach umfallen, liegen bleiben und schlafen.

Das Öffnen der Autotür signalisierte mir, er fuhr nicht weg! Der Gedanke, ein Engel könne nicht einfach so davon schweben und mich allein lassen, beruhigte mich ein wenig.

„Wo bist du denn, mach’ doch keinen Quatsch!“, hörte ich seine aufgeregte Stimme. Er hatte nicht bemerkt, dass ich an seinem Auto lehnte. Er lief zum Brückengeländer und sah hinunter. Ratlos blickte er sich um, dann entdeckte er mich. Erleichtert stieß er aus: „Mensch, da bist du ja. Ich dachte schon, du bist...“, sein Kopf nickte in Richtung Geländer. Er stand vor mir und hielt mir eine Decke entgegen. „Hier nimm das, dann wird dir wärmer.“ Er ließ sie in meinen Schoß fallen. Langsam stand ich auf und sah, dass es ein Mantel war, ein dicker schwarzer Wintermantel. Ich hatte Mühe, ihn über meinen verletzten Arm zu ziehen. Er wollte mir helfen.

„Nicht anfassen!“

Schrill klangen meine Worte. Panisch wehrte ich ihn ab, verhedderte mich dabei und prallte ausgerechnet mit meiner rechten Schulter gegen das Auto. Das Gefühl in meinem Arm kehrte langsam zurück und durch den aufwallenden Schmerz schossen mir Tränen in die Augen. Ich schrie ihn wieder an: „Verdammt, Sie sollen mich nicht anfassen, kapiere das doch endlich!“ Ich konnte einfach nichts dagegen machen. Er, mein Engel, der mir helfen wollte, bekam all die Schreie ab, die zuvor in meiner Kehle stecken geblieben waren. Der Mantel war

mir viel zu groß, aber er war flauschig warm. Hilflos streckte er mir eine Hand entgegen, in der eine kleine Flasche lag. Er ging ein Stück weg und stellte sie auf das Autodach.

„Trink das“, sagte er, „dann wird dir besser.“

Blind vor Tränen angelte ich sie mir herunter. Ich hielt sie zitternd in der rechten Hand, hatte aber keine Kraft in ihr, um sie so festzuhalten, dass ich mit der linken den verschweißten Verschluss öffnen konnte. Ich stellte sie auf das Autodach zurück, trat beiseite und sah ihn bittend an. Er verstand sofort. Er löste den Deckel und stellte sie offen zurück. Ich trank sie in einem Zug aus. Es war ein Likör, der brennend die Speiseröhre hinunter lief. Wohltuende Hitze bereitete sich sofort in meinem Bauch aus. Mir ging es tatsächlich besser.

Ohne ihn noch einmal anzusehen, ging ich davon.

Er rief: „Wo willst du denn hin?“. Ich reagierte nicht, lief einfach weiter. Mein Weg war noch weit.

Er fuhr im Schritttempo hinter mir. Mein ganzer Körper schmerzte, besonders mein Bein, wo *er* mich mit dem Messer verletzt hatte. Unentwegt liefen meine Tränen, hin und wieder schluchzte ich. Das ständige Umdrehen war anstrengend. Ich gab ihm ein Zeichen. Er verstand und fuhr nun ein Stück vor mir und wartete immer, bis ich wieder auf seiner Höhe war.

Ich weiß nicht, wie lange wir so unterwegs waren. Wie in Trance lief ich weiter. Es war qualvoll. Mein Blick fiel immer wieder auf den Mond. Der schwere fremde Mantel mit dem unbekanntem Geruch, der mir nicht unangenehm war, hinderte mich beim Laufen, aber er wärmte mich. Ich dachte nur daran, zu Hause ein heißes Bad zu nehmen und dass es mir dann wieder besser gehen würde.

Zwei Häuserblöcke von meiner Wohnung entfernt blieb ich stehen. Ich zeigte auf das Haus neben mir. Ich zog seinen Mantel aus und legte ihn über ein Gebüsch. Erst jetzt merkte ich, dass ich noch immer die Flasche in der Hand hielt. Er stieg aus. „Wohnst du hier?“ Ich nickte und machte mit der Hand eine Bewegung, dass er weiterfahren soll.

„Kommst du wirklich allein zurecht?“, fragte er besorgt. Ich wedelte wieder mit der Hand, dass er nun gehen könne. Er nahm seinen Mantel und schien mich dabei traurig anzuse-

hen. Ich wartete so lange, bis die Rücklichter seines Autos nicht mehr zu sehen waren.

Mit einem tiefen Stöhnen öffnete ich die Haustür. Schaute noch ein letztes Mal dankbar zum Mond.

Mein Engel war weg!

Ich habe ihn nie wiedergesehen!

Vom funktionierenden zum lebenden Menschen

Ich wurde seit frühester Kindheit, bereits bevor ich ein Jahr alt war, missbraucht. Viele liebe Menschen in meiner Umgebung ermöglichten es mir allerdings, dass ich mich schon sehr zeitig mit dem Missbrauch und der Heilung beschäftigen konnte. Das war wahrscheinlich das größte Glück meines bisherigen Lebens. Von dem Weg der Heilung, den ich bis heute gegangen bin, möchte ich hier erzählen, auch wenn ich weiß, dass er noch nicht beendet ist.

Im Sommer 1996 bin ich mit meiner Familie aus der Stadt, in der ich missbraucht wurde, weggezogen. Ich glaube heute sagen zu können, dass meine Heilung mit diesem Tag begann. Mein Leben veränderte sich. Ich kam in eine neue Schule, wo ich sehr große Probleme hatte. Die Menschen hier merkten schnell, dass mit mir etwas nicht stimmte, dass ich anders war oder sogar ein bisschen verrückt. Dieses Bild wurde wahrscheinlich durch mein eigenes Verhalten sogar noch verstärkt. Ich habe damals mit Stiften nach meinen Lehrern geworfen, weil ich Angst hatte, sie könnten mir sonst irgendwie zu nahe kommen. Ich konnte einfach nicht mit meiner Umwelt fertig werden, weil immer die Furcht da war, als „so Eine“ ertappt zu werden. In der 9. Klasse drohte ich dann zum ersten (und auch zum letzten) Mal einen Selbstmord an. Daraufhin musste ich mit zwei meiner Lehrer zu einer Beratungsstelle für selbstmordgefährdete Kinder und Jugendliche fahren. Einige Zeit später erfuhren auch meine Eltern und meine Schwester davon. Ich glaube, wenn ich heute darüber nachdenke, haben sie sich damals wirklich Sorgen um mich gemacht. Aber zu der Zeit fand ich, dass sie versucht hatten, zu weit in mein Leben einzudringen. Allein diesen Gedanken konnte ich nicht ertragen.

Wir beschlossen daraufhin zusammen, dass ich eine Therapie machen sollte. Auch wenn der letzte Übergriff damals nicht

einmal zwei Jahre zurücklag, und die Bedrohungen immer noch andauerten, konnte ich mich nur sehr schwer an das Ausmaß und die Tragweite des Missbrauchs erinnern.

Im Laufe der Therapie veränderte sich mein Leben weiter. Ich arbeitete damals mit meinem Therapeuten viel an der Beziehung zu meiner Familie. Ich konnte meinen Papa mit seiner Alkoholsucht und meine Mama mit ihrer Co-Abhängigkeit neu betrachten und erleben. Ich ersetzte Stück für Stück mein schlechtes und ambivalentes Bild meiner Eltern durch ein neues und positives.

Dieser Bereich der Therapie war die Grundlage meiner Heilung. Nur so konnte ich wieder das Vertrauen zu meinen Eltern und Freunden aufbauen, was ich brauchte, um an meinem Missbrauch arbeiten zu können.

Die Arbeit an den Missbrauchserfahrungen konnte ich jedoch in dieser ersten Therapie leider nicht leisten. Aus irgendeinem Grund war ich zu dieser Zeit noch nicht bereit dazu, mich damit auseinander zu setzen. Ich musste mir also mehr Zeit geben. Irgendwann schliff sich damals in der Therapie ein Ritual zwischen mir und meinem Therapeuten ein: Er sagte Hallo, ich erwiderte das und wartete. Wenn er mich nichts fragte, blieb ich eben die ganze Stunde ruhig, ohne etwas zu sagen. Aufgrund dieses Problems, da wir einfach keine Verständigungsebene mehr fanden, stagnierte die Therapie irgendwann, zumindest sehe ich das so. Ich beendete sie, um dann einige Zeit später bei demselben Therapeuten die Therapie wieder aufzunehmen. Ich schrieb damals gerade mein Abitur und brauchte die altgewohnte Unterstützung, auch wenn wir uns diesmal den Missbrauch nicht ansehen konnten.

Unser Kommunikationsproblem stellte sich bald wieder ein, und ich kam mit meinem Problem, dem Missbrauch, einfach nicht voran. Ich war damals bitter enttäuscht. Innerlich war ich mit mir selber unzufrieden und das wusste ich auch, aber nach Außen versuchte ich ihm die Schuld für das „Scheitern“ (so dachte ich damals) der Therapie zu zuschieben.

Erst einige Zeit später begriff ich wirklich, dass keiner von uns beiden Schuld war und das die Therapie schon gar nicht gescheitert oder umsonst war. Sie war vielmehr das Fundament für meine weitere Heilung.

Im Herbst 2002 begann ich dann eine neue Therapie. Schon in unserer ersten Stunde hatte ich Erinnerungen, Gefühle und Gedanken, die ich in dieser Intensität niemals zuvor erlebt hatte. Zum ersten Mal in meinem Leben gelang es mir, meine Gefühle zu verbalisieren. Der Prozess des Erinnerns, Durchlebens und Verarbeitens war losgetreten und ich stecke unaufhaltsam mitten drin. Viele Dinge kamen jetzt erstmalig zu Tage. Details des Missbrauchs, die tief in mir verschüttet lagen, brachen aus irgendwelchen Abgründen hervor, so, als hätten sie nur darauf gewartet, wieder aufgedeckt zu werden. Sehr schwer machte mir in dieser Zeit auch die Entdeckung zu schaffen, dass ich nicht allein in meinem Körper lebte, oder vielmehr lebe. Am Anfang fand ich diese Vorstellung widerlich und beängstigend. Ich fühlte mich als wahnsinnige Bestie, die einer tickenden Zeitbombe gleicht. Inzwischen haben wir uns allerdings ganz gut arrangiert.

Nun begann ich auch meiner (ausgewählten) Umwelt und meinen Eltern von dem Missbrauch und meiner „Vielschichtigkeit“ zu erzählen. Häufig saßen und sitzen wir zusammen, um darüber zu reden. Heute bekomme ich die Hilfe und das Vertrauen meiner Eltern, welches ich schon das ganze Leben lang gebraucht hätte. Heute geben sie mir den Schutz, den ich brauche, um mich gut zu fühlen.

Ich weiß, dass meine Heilung noch lange nicht abgeschlossen ist und das noch viele Dinge angesehen und verarbeitet werden müssen. In jedem Fall bin ich im Augenblick stark genug, um effektiv an meiner Vergangenheit arbeiten zu können. Ich möchte jetzt den Kontakt zu anderen lebendigen und nicht nur funktionierenden Betroffenen finden, um mit ihnen meine Erfahrungen austauschen zu können.

Aus diesem Grund versuchen mein Partner und ich im Augenblick die Selbsthilfegruppe *Sturmsterne* zu gründen. Ich weiß, dass ich die Kraft habe, dieses Projekt zu verwirklichen. Auch wenn es Tage gibt, an denen ich glaube, dass ich so nicht weiter existieren kann, weiß ich doch, dass nur ich mir helfen kann, indem ich an mich glaube. Eine ganz liebe Freundin schrieb mir einmal: *Bleib' wie du bist, kleiner Engel und lass' die Flügel nicht hängen, auch wenn es manchmal*

schwer ist. Ich denke sehr häufig an diesen lieben Satz und versuche danach zu leben.

Ich möchte all den lieben Menschen danken, die mich bisher auf dem Weg meiner Heilung begleitet haben oder ihn immer noch mit mir gehen.

Ihr habt uns geholfen so weit zu kommen. *Danke!*

Flora-Nike Göthin

Drei Tropfen Wasser

Tatort Airport International – ein Märchen

Da stand er vor mir.
Vollkommen unerwartet.
Eigentlich hatte ich an diesem Schalter nur mit Passagieren nach Kuwait gerechnet, fühlte mich sicher.
Bis ER kam.
Weiterflug nach Manila. Über Kuwait.
Groß, dick, schwitzend, der Prototyp, voll ungeduldiger *geiler* Erwartung.

Meine Antennen schlagen Alarm, mein Körper reagiert. Möchte abwehren, was sich nicht abwehren lässt, möchte davonrennen, wovor ich nicht davonlaufen kann.

Nachdem ich mich schon zweimal geweigert hatte, Bangkok-Flüge abzufertigen, musste ich zum Betriebspsychologen, und danach eine Therapie beginnen. Meine Chefin befreite mich auf Zeit von dieser Aufgabe, mit dem dezenten Hinweis jedoch, dass ich es irgendwann schaffen müsse, denn die Zeiten seien schlecht, Entlassungen vielleicht nicht mehr lange abwendbar, und da die Firma ein Wirtschaftsunternehmen sei ...

Ich verstehe sie, verstehe die Argumente, dennoch wird mir jedes Mal schlecht, wenn einer von ihnen vor mir steht. Ich sehe die zartgebauten Frauen und Kinder, die er mit seinen fetten ekligen Wurstfingern begrapschen und missbrauchen wird. Für einen Klicker und einen Knopf, eine Tafel Schokolade, ein Versprechen oder vielleicht sogar umsonst und mit Gewalt. Die Szene ist gut organisiert, er wird alles kriegen, was er will.

Ich bin nicht dafür verantwortlich, hat mein Therapeut gesagt. Ich könne die Welt nicht retten und verändern, wenn ich meinen Job aufs Spiel setzte, sagen andere gutmeinende Stimmen. Sie haben Recht, dennoch ertrage ich die Ohnmacht so schwer, wenn einer von ihnen vor mir steht. Schwitzend, geil und ungeduldig, mit der Forderung nach einer hübschen Sitznachbarin.

Woher ich denn wissen wolle, dass es so *einer* sei? Es gäbe doch auch genug normale Touristen und ich solle mich vor Vorverurteilungen hüten.

Ich weiß es, weil ich es spüre - weil mein Körper reagiert!

Ich atme tief durch. Ich werde es schaffen.

Nicht kapitulieren.

Nicht vor so einem.

„Bitte stellen Sie Ihr Gepäck auf die Waage. Sie haben 10 Kilo zu viel Gepäck.“

(10 Kilo weniger Ohnmacht. Das Schicksal meint es gut mit mir).

„Ach Fräuleinchen, Sie drücken doch heute bestimmt mal ein Auge zu.“

„Tut mir leid, ich kann Ihnen fünf Kilo nachlassen, die restlichen müssen Sie bezahlen.“

Förmlich, höflich, bestimmt, unnachgiebig. Sein Gesichtsausdruck verändert sich schlagartig, die gespielte Freundlichkeit verschwindet, roter Zorn macht sich auf seinem dicken Gesicht breit. Ich beginne das Schauspiel zu genießen.

„Das Kilo kostet 15 Euro oder Sie müssten etwas hier lassen.“ Fünf mal fünfzehn rattert es hinter seiner Schweinestirn, wie viele *Ficks* könnte er dafür kriegen, wie viele Kilo Kinderfleisch, wie viele *enge Muschis*?

„Ich bezahle nichts, dann lasse ich eben etwas hier.“

Der Schweiß beginnt zu fließen, er schnaubt vor Wut, holt den Koffer vom Band und öffnet ihn.

Ganz obenauf liegen billige Glitzer-T-Shirts, für Damen, aus dem Ramschladen. Der halbe Koffer ist damit voll. Und mit Kaffee, Schokolade und Bonbons von Aldi. „Geschenke für die Armen“ nennt er sie und meint damit die Armen, die sich ihm dafür schenken müssen. Mir kommen fast die Tränen. Fünf Kilo „Geschenke“ landen im Mülleimer - fünf Kilo, die er nicht mehr gegen Sex tauschen wird. Es ist ein kleiner Trost, aber es ist einer. Genau wie der Mittelsitzplatz in der letzten Raucherreihe, bei welchem sich die Rückenlehne nicht verstellen lässt. Er wird dreizehn Stunden in einer aufrechten Sitzposition darüber nachdenken können, was er denn in Manila so alles anstellen kann. Vielleicht bekommt er ja Rückenschmerzen, einen Bandscheibenvorfall, eine Thrombose oder eine

Rauchvergiftung. Vielleicht straft ihn der liebe Gott auch mit Aids. Dann ist sein Fall in spätestens sieben Jahren erledigt. So in Gedanken versunken tippe ich aus Versehen die falsche Flugnummer für den Koffertransport ein. Ich vermute, es war Moskau. Es wird wahrscheinlich etwas länger dauern, bis er seine Geschenke an die Armen verteilen kann. Wenn überhaupt. Russland ist auch arm und manche Gepäckanlagen dort führen ins Nirwana, sagt man.

Nun ja...

Ich könnte ihm jetzt auch noch den Weg zu seinem Flugzeug falsch beschreiben, sodass er zu spät käme und seinen Flug verpassen würde, aber wahrscheinlich ist er ja sowieso ein Vielflieger, der sich bestens auskennt.

Ich gebe die Verantwortung ab, als er meinen Schalter verlässt. Ich habe getan was ich konnte, und es geht mir gut. Aber bitte - erzählen Sie diese Geschichte nicht weiter, sonst verliere ich doch noch meinen Job. Und das wäre schade, gerade jetzt wo ich einen Weg gefunden habe, die Sache für mich erträglicher zu gestalten.

Es ist ein bisschen wie die Geschichte vom kleinen Kolibri, die mir eine brasilianische Kollegin kürzlich erzählt hat:

Der Regenwald brennt und ein kleiner Kolibri fliegt mit dem Schnabel voll Wasser darüber, um zu löschen. Ein anderer Vogel sagt zu ihm:

„Spinnst du, siehst du nicht wie groß das Feuer ist, da braucht es viel mehr Wasser.“

Darauf öffnet der kleine Kolibri seinen Schnabel, lässt die drei Tropfen Wasser auf den brennenden Regenwald fallen und antwortet ganz ruhig:

„Ich habe getan, was ich im Rahmen meiner Möglichkeiten tun konnte und habe somit meinen Beitrag geleistet.“

Lassen Sie mir also meinen kleinen Triumph. Das Ende der Ohnmacht ist so ein wertvolles Gefühl für eine Frau, die als Kind missbraucht wurde.

Petra Pauls

Starke Helden

Wer Missbrauch überlebt hat,
gehört zu den mutigen und stärksten Menschen
in unserer Gesellschaft,
ausgestattet mit Sensibilität,
Mitgefühl und einem hohen Maße
an Kreativität.

Diese Menschen sind über sich selbst
hinausgewachsen und haben
Unvorstellbares geleistet –
nur viele von ihnen
wissen das gar nicht!

Monika Schütz

Gibt es ein Leben danach?

Referat in der Berufsschule 1998

Vielleicht ist es etwas ungewöhnlich, aber bevor ich mein Referatthema vorstelle, möchte ich einige einleitende Bemerkungen machen, die mir sehr wichtig sind. Ich erwarte von niemanden, dass er versteht, worum es mir geht. Ich erwarte auch nicht, dass hier jemand unter Ihnen ist, der nachvollziehen kann, was heute so wichtig für mich ist.

Aber was ich erwarte, ist Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, während ich spreche. Ich will keine dummen Sprüche hören und keine Gespräche unter Ihnen bemerken, wenn ich Ihnen einen Einblick in etwas verschaffe, das normalerweise für sie unfassbar ist, und in das auch alle Bücher zu diesem Thema Ihnen nicht den Eindruck vermitteln können, wie ich es kann. Genug dazu, ich erzähle heute kein Märchen und auch keine erfundene Geschichte; dies ist nichts, was Sie hinterher als bösen Alptraum oder Gewäsch abtun können. Aber seien Sie sicher, Sie werden eine Geschichte hören, die Sie vielleicht etwas nachdenklich macht oder auch einmal Ihre Träume heimsuchen wird. Nicht, dass ich deswegen Mitleid mit Ihnen empfinden würde, denn Sie hören nur ein wenig von dem, was war, und heute noch ist. Doch Sie können sich glücklich schätzen, wenn Sie zu denen gehören, die nie dergleichen erlebt haben. Es ist eine wahre Erzählung, es geht um mein Leben oder wie man aus dem Totenreich zurückkehrt ins Leben.

Woher zurückkehren oder warum, werden Sie jetzt vielleicht fragen, und ich will es Ihnen sagen, in einem kleinen Vers, denn darin steckt alles, worum es heute geht:

Zum Missbrauch geboren
durch Missbrauch gestorben
Männer, was tut ihr
unschuldigen Kindern
noch alles an?

Es ist jetzt wohl nur die Frage, was mit denen geschieht, die nicht sterben, denn dieses "Sterben" ist hier nicht körperlich gemeint. Es geht eher um die Ermordung der Seele von Menschen, von Kindern, von wehrlosen Geschöpfen, die auf Sie angewiesen sind, die Ihnen vertrauen - und die dann von ganz normalen Menschen wie Ihnen umgebracht werden.

Kann man Missbrauch überleben?

Gibt es ein Leben danach?

Und wenn ja, wie lebt man danach?

Vielleicht interessieren Sie diese Fragen nicht so besonders, aber das sollte Sie interessieren! Vielleicht sagen Sie auch, dass Sie das Ganze ja gar nichts angeht. Aber überlegen Sie, was wäre, wenn Sie an meiner Stelle wären, an die Ihrer Schwester oder Ihrer Tochter? Wären sie dann immer noch mit Taubheit und Blindheit geschlagen? Ich denke doch, dass die Sache für Sie dann anders aussehen würde, glauben Sie nicht? Ich werde mein Referat damit beginnen, dass ich eine *Lesung* halte. Dabei geht es um Gedichte, die ich geschrieben habe, als ich anfang, mir einen Weg aus meiner Hölle zu bahnen. Sie waren also so etwas wie ein erster Schritt auf dem Weg hinaus und sind noch heute sehr wichtig für mich. Denn was ich in ihnen ausdrücken konnte, würde mir so mit Worten nicht gelingen. Ich kann mich nicht hinsetzen und mir vornehmen, ein Gedicht zu schreiben, dass würde so nie funktionieren. Es ist, als ob etwas in mir mich dazu zwingt, Papier und Stift zur Hand zu nehmen - dann klappt es! Und nur dann kann ich in wenigen Worten ausdrücken, was ich sonst in einem Roman nicht schaffen würde. Jetzt fragen Sie sich vielleicht, wie ich auf dieses Thema komme und warum gerade ich mir anmaße zu behaupten, davon mehr zu verstehen als die meisten von Ihnen. Das ist im Grunde ganz einfach, denn wovon ich hier schreibe, das habe ich selbst erlebt. Das, und noch vieles mehr, aber darum geht es ja eigentlich gar nicht.

Wissen Sie, man kann nicht von *einfachem* oder *schweren* Missbrauch reden, denn wie der Mensch, dem dies geschieht, damit umgeht, das ist von der Art und auch von dem Zeitraum her, in dem es zum Missbrauch kommt, sehr unabhän-

gig. Am meisten hängt es davon ab, wie der Betroffene damit umgehen kann, und das vor allem in psychischer Hinsicht. Nicht, dass ich Ihnen meine persönlichen Fakten vorenthalten will, denn diese sind wirklich schnell erzählt:

Geboren	1976
Gestorben von	1981 bis 1990
weiter gestorben bis	1997
Wiedergeboren	1997

Erste Gehversuche dauern noch an

Jetzt mögen Sie sich an den Kopf fassen und sich fragen, was ich mit diesem *Quatsch* denn bitte ausdrücken möchte, immerhin kann ein Mensch wohl kaum mehr als einmal sterben und auch nicht über 16 Jahre hinweg. Ach, wenn Sie nur wüssten, dass der Tod das kleinste Übel gewesen wäre, und wie oft ich mit Freuden gestorben wäre. Aber das bin ich nicht, wenn's auch ab und zu etwas knapp war, doch irgendetwas in mir, das ich bis heute noch nicht verstehe, hat sich an das Bisschen festgekrallt, was vom Leben übrig blieb, und das war weniger als wenig! Um es anders - und sehr gekürzt auszudrücken - ich bin von meinem Stiefvater sexuell missbraucht worden, und zwar über einen Zeitraum von etwa acht Jahren. Ich war ungefähr fünf oder sechs, als es anfang und 14 Jahre alt, als es endlich aufhörte. Und nur um es am Rande zu bemerken:

Ein Leben habe ich in dieser Zeit nicht gehabt. Alles, was zählte, war zu FUNKTIONIEREN, aber ansonsten habe ich an diese Zeit sehr wenige Erinnerungen, mal von dem abgesehen, was mich noch heute in Alpträumen heimsucht... Das Problem war nur, dass es mit meinem Stiefvater nicht aufhörte. Es ging einfach weiter, so, als ob ich eine Markierung hätte, die sagt, dass man mit mir ruhig alles machen kann - da ich es ja schon gewohnt bin, ich mich eh nicht wehre, man bei mir ja doch nichts mehr kaputt machen kann.

Alles in allem gaben mir auch die folgenden Jahre nichts, was man als Grundlage nehmen könnte, um ganz neu LEBEN zu lernen.

Aber zurück zur Hauptfrage: Gibt es ein Leben danach? Heute kann ich sagen, dass das wohl möglich sein muss, immerhin bin ich keine zwei Meter "tiefer gelegt" worden, sondern schaue recht lebendig aus. Und wie ist das möglich? Das dürfen Sie mich leider nicht fragen, aber ich halte es für sehr wahrscheinlich, dass ein Teil von meinem eigentlichen ICH, das während der Jahre des Missbrauchs getötet wurde, überlebt hat, und zwar mit genügend Lebenswillen und Hoffnung, dass es auch für den Rest von mir gereicht hat. Im Nachhinein bin ich froh, noch am Leben zu sein, aber ich könnte diesen Weg kein zweites Mal gehen. Ganz ungeachtet meines Alters und meiner Lebenserfahrung, auf die ich gern verzichtet hätte, wäre mir dadurch meine Vergangenheit erspart geblieben, fange ich gerade erst an zu leben. Muss dies aber als Erwachsene tun, da ich von skrupellosen Menschen um meine Kindheit und meine Jugend betrogen worden bin. Menschen, denen ihr Tun auch heute noch nicht leid tut oder die gar bedauern würden, was sie damals getan haben.

Das sollte als Einführung wohl reichen, denn ich habe jetzt nicht vor, all die Jahre in Einzelheiten vor Ihnen auszubreiten. Da muss ich Sie wohl enttäuschen, denn es geht mir nicht darum, Mitleid oder Bedauern von Ihnen zu bekommen, dadurch ändert sich auch nichts.

Aber ich will damit etwas ändern, darum geht es mir, ich möchte auf etwas aufmerksam machen, mit dem unsere Gesellschaft heute noch nicht umgehen kann, und das aus gesellschaftlicher Sicht überhaupt nicht existiert, da das Wegschauen ja zweifellos der bequemste Weg ist, das selbst in der "Süddeutschen" so skandalös ausgeschlachtet wird, wie wir's eigentlich nur von der "Bild" her gewohnt sind. Ich will damit erreichen, dass nicht mehr alle von Ihnen einfach wegschauen, sondern versuchen zuzuhören und dadurch zu helfen. Wissen Sie, ich hätte viel eher den Weg aus dieser Hölle finden können, wenn mir die Menschen zugehört hätten, bei denen ich den Mut fand, von all dem Unaussprechlichen zu erzählen. Immerhin war das unter Höchststrafe verboten. Das Problem war nur, dass mir niemand half, ich wurde von allen genau so allein gelassen, wie ich mich fühlte. Wissen Sie, wenn

ich es durch diese *Lesungen* und die anschließenden Gespräche schaffe, dass sich auch nur eine einzige Betroffene traut, Ihr Schweigen zu brechen, dann hat sich das alles schon für mich gelohnt, denn glauben Sie mir, leicht fallen tun mir solche Aktionen auch nicht gerade. Aber eben weil es für mich so wichtig ist, werde ich weitermachen und hoffen, dass ich wenigstens ein wenig Erfolg damit habe. Das Schlimmste, was jemandem passieren kann, der sexuellen Missbrauch durchlebt hat, und endlich den Mut aufbringt, darüber zu reden - und Sie können sich gar nicht vorstellen, WIE VIEL Mut dies erfordert! - ist, dass ihm nicht zugehört oder nicht geglaubt wird. Denn danach können Jahre und auch Jahrzehnte vergehen, bis dieser Mensch wieder den Mut aufbringt, es erneut zu versuchen. Glauben Sie mir, ICH weiß, wovon ich rede!

Souzan Beldi

Ich habe einen Traum

Ich habe einen Traum,
wie ich in den Tunnel hinabsteige.
Hinab zu dem verzweifelten
Mädchen in mir.

Ich habe einen Traum,
wie ich seinen Schmerz als wahr annehme
und es tröste.

Ich habe einen Traum,
wie wir zusammen hinauf ins Licht gehen
und uns unser Leben zurückerobern.

Alinja Schumann

Du bist nicht allein!

Du bist nicht allein,
wenn du in der Nacht Schweiß gebadet
aufwachst
und völlig verzweifelt nach den
Beruhigungsmitteln suchst.

Du bist nicht allein,
wenn du die Tabletten schluckst
und dabei betest, dass es die letzten sind.

Du bist nicht allein,
wenn du auf das Eintreten der Wirkung wartest
und dir die Minuten wie Tage vorkommen.

Schon gar nicht bist du allein,
wenn du durch die Straßen gehst, die Angst
dir im Rücken sitzt
und du das Wort „Missbrauch“ auf deiner
Stirn brennen fühlst.

Auch dann nicht,
wenn du nur noch hoffst, dass du den
Psychopharmaka entkommen kannst.

Du bist nicht allein,
wenn du zurückzuckst, wenn dich ein
Bekannter am Kopf berühren will.

Du bist nicht die Einzige,
wenn er eine Entschuldigung stammelt
und du dir nur denkst: „Sei doch einfach
still!“

Du bist nicht allein,
wenn deine Eltern dich nicht unterstützen.
Glaub' mir: Ich war auch schon dort.

Eisbrecher - Philosophie

Wir haben nichts zu verlieren - außer unserer Angst. Denn es gibt ein Leben *mit* dem Missbrauch!

Wir möchten Mut machen - Mut machen, zu wissen. Mut machen, das Wissen unseres Verstandes in unser Herz zu lassen. Mut machen, nicht nur zu wissen - sondern dieses Wissen auch zu fühlen und zu spüren, denn unser Verstand ist manipulierbar. Unser Herz ist es nicht. Unser Verstand kennt die Wahrheit, aber er kann sie nicht behalten - er ist vergesslich.

Was wir aber im Herzen haben, das kann uns niemand mehr nehmen - außer wir selbst. Wir möchten Mut machen - uns selbst einzugestehen, dass wir Opfer eines Gewaltverbrechens geworden sind. Opfer des übelsten und grausamsten Verbrechens, zu dem ein Mensch fähig ist. Es wurde an uns, die wir unschuldig waren, begangen. Unschuldig aus dem einfachen Grund, weil wir es niemals wollten. Wir wurden nie gefragt!

Wir möchten Mut machen – uns einzugestehen, dass wir Hilfe brauchen, dass wir es nicht alleine schaffen. Warum auch?

Du allein kannst es - aber du kannst es nicht allein.

Wir möchten Mut machen - zu akzeptieren, dass wir die Vergangenheit nicht ändern können.

Mut machen einzusehen, dass wir dies auch gar nicht müssen.

Glück ist niemals in der Vergangenheit zu finden, nur Erinnerungen - positive wie negative.

Erinnerungen haben wir im Kopf. Im Herzen aber haben wir *Erfahrungen*. Glück ist nur real in der Gegenwart. Jetzt und hier. Aber irgendetwas in unserem Kopf sagt uns, dass wir niemals glücklich sein dürfen - wegen unserer Vergangenheit, obwohl wir uns tief im Herzen danach sehnen. *Wollen hätten wir schon mögen - aber dürfen haben wir uns nie erlaubt.*

Wir möchten dir Mut machen - Mut machen anzuhalten, stehen zu bleiben und einen Moment innezuhalten. Mut machen,

diese Zeilen *wahrzunehmen*, meine Worte zu *hören*, meine Liebe darin zu *spüren*. *Dich selbst* zu spüren. Jetzt und hier und heute diesen Moment zu nutzen und auf dein Herz zu hören. Dann weißt du, dass du niemals weit genug fliehen kannst, um glücklich zu sein.

Dann weißt du, dass du die Hoffnung niemals aufgegeben hast.

Die Hoffnung, einem Menschen zu begegnen, der genau diese Worte zu dir spricht, die ich dir jetzt sage:

Du kannst nichts dafür!

Und du hörst dein Herz schreien. Dein Herz, das niemals aufgehört hat zu schreien, seit diesem unsäglichen Tage damals. Und du spürst die unbändige Kraft deines Herzens, das in dir schlägt. Und du spürst, wie der Schmerz nach draußen drängt. Und du spürst die Angst, ihn gehen zu lassen. Du spürst den Kampf in dir. Den Kampf, den du immer gefürchtet hast. Den Kampf, vor dem du immer davon gelaufen bist. Du hast es nie geschafft, weil du längst mittendrin warst. Seit *diesem* Tage.

Damals.

Du hast Angst vor diesem Kampf - na und? Du selbst weißt am besten, dass du es mit einem Gegner zu tun hast, der kein Erbarmen kennt. *Wer kämpft, kann verlieren - wer nicht kämpft, hat schon verloren!* Wir möchten dir Mut machen - den Kampf aufzunehmen im Namen der Liebe. Denn genau die ist an deiner Seite. Wie oft haben wir zu spüren bekommen, dass wir absolut machtlos sind gegen die Liebe? Und warum? Weil sie unbesiegbar ist. Gegen die Liebe haben wir keine Chance. Die Perversen zwangen uns ihre Vergewaltigungen Liebe zu nennen. Sie mussten dies tun - weil sie sonst gegen die Liebe hätten kämpfen müssen. Diese erbärmlichen Ahnungslosen! DU weißt es heute besser - weil DIR dein Herz sagen kann, was Liebe und was ein Verbrechen ist. Wir möchten dir Mut machen, deinem Herzen zu glauben und zu vertrauen - und dir selbst. Sexueller Missbrauch ist grausam. Doch niemand außer uns selbst kann uns daran hindern -

TROTZ ALLEM - glücklich zu sein! Niemand sagt, dass es einfach ist. Doch auch niemand sagt, dass es unmöglich ist! Wenn du gelernt hast zu leben, ist das Leben selbst die Belohnung. Und die hast du dir verdient!

Toni Anne Mercado

Engel Gottes

Mein Schutzengel,
mein lieber Beschützer,
der du mir die Liebe Gottes überbringst.
Sei jeden Tag an meiner Seite,
um mich zu erleuchten und zu führen,
zu leiten und zu beschützen.
Amen

Engel Gottes – bist du wirklich ein Engel oder der Teufel?
Das ist meine Frage.

Mein lieber Beschützer – wenn du mein Beschützer bist, warst du vielleicht bei mir in diesem Raum. Darüber lachend, wie der Verbrecher mir nachrannte, mich auf das Bett warf, meine Brüste berührte, in meine Lippen biss, an meinem Haar zog und auch während dieser schmutzige alte Mann in mich eindrang?

Ja, du warst wirklich mein Beschützer. Du hast mich vor jenen beschützt, die diesen alten Mann mit Mundgeruch von seiner Tat hätten abhalten können.

Der mir die Liebe Gottes überbringt – war es deine Liebe, die mich der Prostitution auslieferte? War es deine Liebe, die diesen Mann veranlasste, mir 1000 \$ zu geben? Und war es deine Liebe, dass ich nach dieser Erfahrung weiterleben sollte? Komm', antworte mir!

Sei jeden Tag an meiner Seite - Ja, ich bin so wütend und ich weiß nicht, wem ich dafür die Schuld geben soll, und ob es gut für mich ist, die Menschen, mich selbst oder die Welt dafür zu hassen. Ich bin es leid, die Schuld auf Gott zu schieben. Und deshalb gebe ich dir die Schuld.

So, bitte, bleibe an meiner Seite, denn wenn du gehst, habe ich niemanden, den ich verdammen, verfluchen und auf den ich meine Wut abladen kann

Und...

Zu erleuchten und zu führen – dass ich klar denken kann. Es tut mir leid, dass ich so bin. Ich fühle mich so verwirrt, traurig, verletzt, zurückgewiesen und ungeliebt. Stell' dir vor, ich habe seit meiner Kindheit an dich geglaubt und du hast trotzdem zugelassen, dass mir das passiert. Wo war dein flammendes Schwert, mit welchem du den Vergewaltiger strafen solltest?

Leiten und Beschützen – das war damals deine Aufgabe.

Macht nichts. Der Schaden ist bereits da.

Ich werde dir eine neue Chance geben, mich von jetzt an zu beschützen.

Gut, ich vergebe dir, aber bitte versprich mir, mich nicht noch einmal im Stich zu lassen.

Toni Anne Mercado wurde 1982 auf den Philippinen geboren und im Alter von 12 Jahren von ihrer eigenen Familie an einen Sextouristen verkauft. Zuflucht und therapeutische Hilfe fand sie in dem Kinderschutzzentrum Serra in Manila, das vom katholischen Hilfswerk missio unterstützt wird.

Inzwischen ist Toni-Anne Mercado als Englischlehrerin tätig.

Im Jahre 2004 reiste sie auf Einladung von missio nach Deutschland, um im Rahmen der Aktion Schutzengel für einen verstärkten Kampf gegen Sextourismus und Kinderprostitution aufzurufen. In Ländern wie den Philippinen, Thailand, Sri Lanka, Indien und Kenia fördert missio Präventionsmaßnahmen, um den Kindern zu helfen, bevor es zu spät ist. In Kinderschutzzentren erhalten Opfer sexueller Gewalt – wie Toni-Anne Mercado -die Chance, ein neues Leben zu beginnen.

Übersetzung des Textes aus dem englischen Original: Patricia Richert und Ralf Graner.

Maria Lebt

Mut

Mut bedeutet
den Stimmen
in sich
zuzuhören,
lernen sie zu unterscheiden
und der einen zu folgen...
Unbeirrt
was die anderen sagen,
sich selbst vertrauen,
seinen eigenen Weg gehen
und
zu wissen,
dass man weiß
und
trotzdem
etwas Wertvolles ist!
Mut heißt
zu sich selbst zu stehen
zu gehen,
zu gehen ...
und sich selbst in den Arm nehmend
sich lieben
auch wenn kein anderer
es tut.

Helen Elavar

Befreiung

Ich werde einen Schritt zurück machen.

Weil ich dich liebe,
und weil ich die Kraft dazu habe.

Dich hervortreten zu lassen,
um dir Gehör zu verschaffen.

Du wirst weinen,
Ich werde weinen.

Du wirst schreien vor Schmerzen
und das werde ich auch.

Du wirst dir vielleicht vor Angst in die Hosen
machen,
und du wirst dich vielleicht übergeben.

Aber all das werde ich zulassen,
weil es menschlich ist.

Und weil ich dich dafür lieben werde,
mein misshandeltes Ich.

Ich werde mir anhören, was du mir zu sagen hast.

Und danach werde ich mich umdrehen
und von diesem Ort gehen,
und mich wieder finden.

Denn ich habe noch ein eigenes Leben.

Tango statt Tabletten

„Der Tango ist ein trauriger Gedanke, den man tanzen kann‘
oder

Die etwas andere Therapie, Bewegung in lähmende Depressionen zu bringen.

Der Tag der Erkenntnis war wieder einer dieser Tage, an welchen ich morgens nach dem Aufwachen erst einen imaginären Berg auf meiner Brust lastender Steine beiseite räumen musste. Eine Mischung aus Albtraumschutt und den Resten zusammengebrochener Traumschlösser.

Es war der fünfte Tag in Folge, in denen ich das Bett nur unter größten Anstrengungen und für unverschiebbare Termine verließ. Das ganze Jahr war voll schwer verdaulicher Ereignisse gewesen, die ich während der Aufarbeitung meiner Missbrauchsgeschichte weniger denn je brauchen konnte. Andererseits schienen rückblickend manche dieser Ereignisse gerade Teil der Aufarbeitung zu sein. Aber in der Summe kostete es mehr Kraft als mir zur Verfügung stand.

Von einem Klinikpsychologen hatte ich die Empfehlung bekommen, die Traumatherapie (mit welcher ich hoffte, den Giftmüll der Vergangenheit unter fachgerechter Anleitung entsorgen zu können) in einer ambulanten Praxis einzuleiten.

Unerwarteterweise bekam ich an diesem Tag sofort einen Termin bei einer mit diesem Fachwissen ausgestatteten Ärztin, was zur Folge hatte, dass ich innerhalb kürzester Zeit auf meinen eben noch gelähmt scheinenden Beinen stand. Auf der Fahrt zu der Ärztin wunderte ich mich über meine verschiedenen Energiezustände, die offenbar innerhalb von Minuten von absoluter Bewegungsunfähigkeit zu einer Alles-ist-möglich-Haltung umgeschaltet werden konnten.

In der Praxis brach ich beim Erzählen der bisher bekannten Geschichte wieder in Tränen aus (wie viele Male hatte ich schon bei Ärzten und Therapeuten von vorne angefangen zu erzählen...). Auf die Ärztin machte ich offensichtlich einen

dermaßen depressiven Eindruck, dass Sie mir dringend von der Traumatherapie abriet und zur Stabilisierung eine vierjährige analytische Therapie sowie die Einnahme von Antidepressiva empfahl, welche sie medizinisch einwandfrei begründete. Ihr sicheres Auftreten erlaubte keine Zweifel an ihrer fachlichen Kompetenz und ihrer glasklaren Urteilsfähigkeit.

Es kostete viel Mut und genaues Hinhören, in diesem Moment meine innere Rebellion gegen ihre Ratschläge wirklich wahr- und ernst zu nehmen. Es war wie ein tobendes Kind, das in meinem Inneren gegen die Wände seines Gefängnisses schlug und schrie, was das Zeug hielt: "KEINE Tabletten, KEINE vierjährige neue Therapie, KEINE neuen Experimente, sondern das, was ICH für richtig hielt und ursprünglich angestrebt hatte: meine sanfte Traumatherapie!"

Mein erwachsenes Äußeres hörte der Ärztin noch eine Weile zu, bevor ich aufhören konnte zu weinen, mich im Sessel aufrechtete und ihr mitteilte, dass sich alles in mir gegen ihre Empfehlungen wehrte. Ich fragte sie, wie ich das zu beurteilen hätte, nachdem man mir in den letzten Jahren wieder beigebracht hatte auf meine innere Stimme zu hören und die eigene Intuition als Wegweiser zu benutzen.

Sie hielt inne, sah mich ohne sichtbare Gefühlsregung an, schwieg einen Moment und sagte dann:

„Natürlich können nur Sie wissen, was wirklich gut für Sie ist!“.

Wir beendeten das Erstgespräch (welches auch das letzte bleiben sollte) und ich fuhr ohne Ergebnis nach Hause. Das heißt, *ohne das Ergebnis, das ich erwartet hatte.*

Am Abend musste ich noch mal in die Stadt um meinen Tangokurs zu besuchen. Ich hatte ihn Anfang des Jahres begonnen, nachdem mir auf fast schicksalhafte Weise ein Tanzpartner zugefallen war.

Ich mochte ihn von Anfang an, weil seine Art, Distanz zu halten meiner Angst vor zu viel Nähe sehr entgegenkam. Manchmal war es schwierig, weil viele Figuren des Argentinischen Tangos genau das Gegenteil, nämlich Mut zur Nähe verlangen, aber wir erarbeiteten sie uns im Laufe des Jahres, immer dienstags um 21 Uhr, Schritt für Schritt.

Die Tanzstunden waren so etwas wie eine Oase für meine Seele geworden, in der ich alles vergessen konnte, was sich unter der Woche oder vielleicht sogar am selben Tag noch ereignet hatte. Mein Tanzpartner bekam nie etwas von den Schwierigkeiten in meiner Welt mit und trotzdem trug er mich durch alles hindurch.

Allein durch seine Präsenz und sein Durchhaltevermögen, mit welchem er mich auch in Krisenzeiten vor dem Aufgeben der Tanzstunden bewahrte, heilte er Wunden, von denen er nichts wusste, gab mir Halt und Führung, wenn sie im Alltag verloren gegangen waren und brachte mich in Momenten gelungener Schrittfolgen zum Schweben, ohne dass ich meine eigene Balance dafür aufgeben musste.

Vor allem jedoch brachte er mich zum Lachen! Manchmal so sehr, dass wir der melancholischen Gelegenheit des Tangos nicht mehr gerecht wurden und manchen verständnislosen Blick von unseren Lehrern ernteten.

Wenigstens einmal die Woche, für eineinhalb Stunden, konnte ich sicher sein, wirklich sicher zu sein und deshalb hielt ich daran fest, auch wenn ich mich an manchen Abenden kaum auf den Beinen halten konnte.

So auch an jenem Abend nach der Begegnung mit der Ärztin. Als hätten die Tränen und die innere Rebellion eine Sichtweise frei gesprengt, die mir vorher versperrt gewesen war, konnte ich an diesem Abend während eines (völlig unangebrachten, aber einfach aus mir heraus brechenden) Lachanfalles plötzlich neben mich treten, und die Person betrachten, die da tanzte. Sie in ihrer Leichtigkeit und ihrem Frohsinn wahrnehmen und verstehen dass **ICH** das war, dieselbe Person, die morgens unter Steinbergen erwacht war und mittags beinahe mit einem Rezept für Antidepressiva einen dieser unheilvollen Wege in eine neue Abhängigkeit eingeschlagen hätte. Und das Lachen stammte von demselben Kind, welches mittags in mir getobt hatte und sich jetzt mit all seiner Fröhlichkeit dafür bedankte, dass es gehört und respektiert worden war.

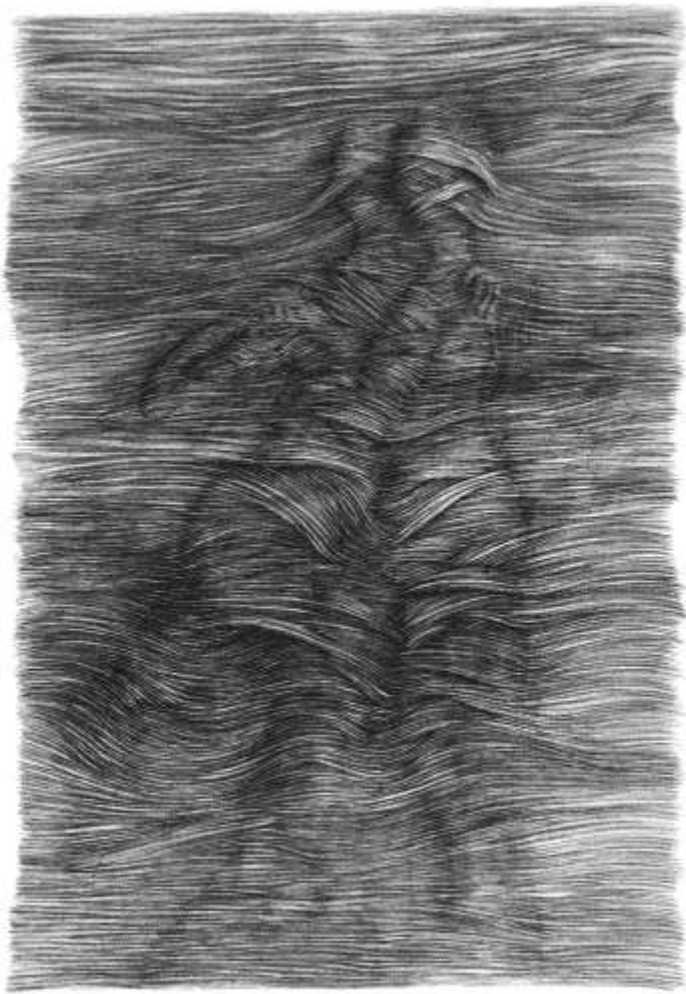
So erfuhr ich am Ende eines langen Tage, irgendwann im Jahr, zu irgendeiner unbestimmten Stunde wieder einmal, dass unsere innere Weisheit jede vermeintliche äußere Fach-

kompetenz außer Kraft setzen kann und es Heilungsmethoden gibt, die wir in keiner Apotheke kaufen können.

Seit jenem Tag lagen morgens auch fast nie mehr Steinberge auf meiner Brust. Stattdessen erwache ich jetzt öfter mit dem neuen Gefühl, dass sich zwei Hände unter meinen Rücken schieben und mich sanft dem neuen Tag entgegen heben. Sie fühlen sich ein bisschen wie Hände meines Tanzpartners an, wenn er mich über die Tanzfläche unseres Tangosalons führt...

Vielleicht sollte man Tanzkurse per Rezept verschreiben und jede zweite Apotheke in eine Tanzschule verwandeln.

Für Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie eine, die es selbst erlebt hat!



LIBERTAnGo von Martin Breuer

Gedanken zum Schluss

Patricia Richert

Luminoso

Portug. hell, leuchtend, Licht

Weil wir auch das sind,
was wir einst waren,
bewahren wir die Erinnerung
an das Helle
und an das Dunkle.

Wissend, dass das Dunkle
Im Hellen verschwindet.

Weil wir morgen werden,
was wir heute auch sind,
zünden wir täglich
beständig, beharrlich und geduldig
jedes Licht und jedes Feuer an,
das wir in und um uns finden.

Ausklang

Es ist geschafft! Vor uns liegt ein Neuanfang, der gleichzeitig das Alte in sich abschließt. Es war nicht immer einfach, sich den massiven Herausforderungen zu stellen, mit denen wir als Verlag konfrontiert wurden. Zwar gibt es den Lumen Verlag nicht mehr, dafür gibt es aber noch einige Autorinnen und Autoren, die sich bereit erklärt haben, in der Autoren-gemeinschaft *Edition Lumen* weiterzumachen.

Weiterzumachen mit Aufklärungsarbeit in Form von Büchern. Weiterzumachen mit eigenen kreativen Werken, wie unser Magazin, die Helferlein-Kissen, Ausstellungen Büchertischen und vielem mehr.

Dabei steht durchaus nicht immer der eigene Missbrauch im Mittelpunkt. Ganz im Gegenteil.

Die Erinnerung und auch die Folgen des Missbrauchs werden nie ganz aus dem Leben der Betroffenen verschwinden, aber sie können lernen damit zu leben. Ein einigermaßen ‚normales‘ Leben zu führen. Dennoch bleiben viele Dinge ungeklärt und unausgesprochen, oftmals sogar unerträglich. Dazu gehört vor allem die finanzielle Situation. Viele Betroffene leben ein Leben in äußerster Armut, erhalten – wenn überhaupt – eine Rente unter dem Existenzminimum. Notwendige Gutachten können nicht erstellt werden, selbst die einfachsten Hilfsmittel sind kaum erschwinglich, da die Kassen an ihrem Sparprogramm weiter festhalten. Politische Versprechen verlaufen im Sand und eine Hoffnung auf Besserung ist leider nicht in Sicht. Vereine kämpfen ums Überleben und auch hier stehen Einsparungen leider an erster Tagesordnung.

Solange sich unsere Gesellschaft und Politik sträubt, die Folgen von sexuellem Missbrauch zu erkennen und vernünftig an einer Nachversorgung zu arbeiten, werden die Kliniken weiterhin gefüllt und das soziale Leid sogar noch verschlimmert werden.

Denn Missbrauch kennt keine Grenzen. Es können Millionen in bundesweite Aufklärung gesteckt werden, von denen ande-

re profitieren, aber nicht die Betroffenen selbst, es können Debatten und Institutionen mit Fondsgeldern finanziert werden – nichts kommt wirklich da an, wo es gebraucht wird.

Was haben Betroffene von schönen bunt illustrierten Aufklärungsheftchen, von Werbefilmen und Kundgebungen? NICHTS!

Was haben Betroffene von Wiedergutmachungen, die sich im ersten Moment verlockend anhören, auf Dauer aber nicht einmal den täglichen Unterhalt decken können? NICHTS!

Was haben Betroffene von Aufklärungsbroschüren und finanzierten Therapiestunden (diese sind eher eine Ausnahme in dem großen Hilfsprogramm, wo ständig Anträge abgelehnt werden), wenn sie nicht einmal wissen, wie sie die Busfahrten zum Therapeut bezahlen sollen? NICHTS!

Was haben vor allem die Betroffenen von Ärzten, die sich über sie lustig machen, sie nicht ernst nehmen, falsche Diagnosen dokumentieren und in Schubladen stecken, aus denen sie zeitlebens nicht mehr heraus kommen? NICHTS?

Doch! Ich muss mich korrigieren: Sie haben ein ruiniertes Leben durch erneuten Missbrauch!

Der Missbrauch alleine war schon schlimm genug, vor allem, wenn man sich nicht mehr daran erinnern kann, doch die Folgen, mit denen jeder zu kämpfen hat, sind weitaus schlimmer.

Das ist einer der Gründe, warum es dieses Projekt gibt. *Warum es Bittere Tränen immer noch gibt.*

Gemeinsam gegen Missbrauch!

BuchPatenschaft

Die Edition Lumen hat mit diesem Buch eine BuchPatenschaft ins Leben gerufen.

Jeder, der sich öffentlich gegen sexuellen Missbrauch stellt, der uns und unser Projekt unterstützen möchte, kann BuchPatin oder BuchPate werden.

Die beiden Organisationen *Wildwasser Freiburg* und *Wendepunkt Freiburg*, die uns seit den ersten Büchern vor 11 Jahren unterstützt haben, für Räumlichkeiten sorgten, damit wir Lesungen machen konnten und diese auch organisiert haben, erhalten hiermit offiziell die EhrenPatenschaft. Damit möchten wir uns recht herzlich bei den Vorständen bedanken und den vielen Wildwasserfrauen, die uns auch als Autorinnen begleitet haben.

Ebenso möchten wir uns bei dem MitarbeiterTeam von Wendepunkt Freiburg bedanken, die auch selbst Autoren aus den eigenen Reihen zu Worte kommen ließen.

Weitere Informationen zu diesen Organisationen finden Sie am Ende des Buches.

An dieser Stelle möchten wir auch ein großes Dankeschön an unsere BuchPatinnen aussprechen, die dafür gesorgt haben, dass dieses Buch gedruckt werden konnte.

Falls auch Sie BuchPate / BuchPatin werden möchten: Im Januar 2014 startet unser neues Buchprojekt. Informationen erhalten Sie direkt über:

www.bittere-traenen-magazin.de

Ich bin BuchPatin, weil ich Frau Petra Pauls für ihren Mut und ihre Selbstreflektion danke – Überlebenden durch das Schreiben ihr Überleben zu ermöglichen.

Ursula A. Zecheus, geb. Fleischmann

Ich bin BuchPatin, weil ich anderen Betroffenen Mut machen möchte, ihr Schweigen zu brechen und dadurch die Schönheit des Lebens zu entdecken.

Susanne Banas

Ich bin BuchPate, weil ich den Wert dieser Bücher zu schätzen gelernt habe und meiner Therapeutin eins schenken möchte.

Harald Wegener

Ich bin BuchPatin, weil ich Mutter eines missbrauchten Mädchens bin, die durch das Projekt endlich Frieden mit sich selbst gefunden hat.

Anitas Mama

Ich bin BuchPatin, weil ich nach 65 Jahren des Beginns meiner Missbrauchszeit noch immer sehr oft mit diesem Geschehen konfrontiert werde. Von dieser langen Leidenszeit müssen *Unbetroffene* erfahren und mithelfen, dass diese Straftaten NIE verjähren.

Judith Dagota



Wildwasser Freiburg e.V.

Beratung und Information für
Mädchen und Frauen
gegen sexuellen Missbrauch
Basler Str. 8 D-79100 Freiburg
Tel: 0761/33645

www.wildwasser-freiburg.de ,
info@wildwasser-freiburg.de

Gegen sexuellen Missbrauch -
Ihre Spende hilft!

Spendenkonto:
Wildwasser Freiburg e.V.
Konto 2 04 47 89
BLZ 680 501 01
Sparkasse Freiburg - Nördlicher
Breisgau

Wir sind Unterstützerinnen der
Kampagne: „Kein Raum für
Missbrauch“

Weitere Informationen unter:
[www.kein-raum-fuer-
missbrauch.de](http://www.kein-raum-fuer-missbrauch.de)

WENDE.

Wendepunkt e.V.

Fachstelle
gegen sexuellen Missbrauch
an Mädchen und Jungen

Neue Adresse:

Kronenstraße 14
79100 Freiburg

Telefonzeiten:

Mo. 15 - 18 Uhr
Di. 10 - 12 Uhr
Mi. 13 - 15 Uhr
Do. 10 - 12 Uhr
16 - 18 Uhr

Spendenkonto:

Konto 2310279 bei der
Sparkasse Freiburg
(BLZ 680 501 01)

Tel. (0761) 707 11 91

Fax (0761) 707 11 92