



# WARUM

ich über meine  
Erlebnisse schreibe

Von Marie

Selbsthilfegruppe Fackelträger

Diese eBook-Version ist urheberrechtlich geschützt und dient nur privaten Zwecken.

WARUM  
ich über meine  
Erlebnisse  
schreibe

von  
Marie

eBook-Version

Selbsthilfegruppe Fackelträger

Im Rahmen unserer Selbsthilfearbeit stellen wir unsere Bücher auf Spendenbasis zur Verfügung. Sie unterstützen damit direkt die Autorin.

Wir würden uns über eine kleine Buchspende freuen und bedanken uns recht herzlich. Diese Art von Spende nennen wir HERZTALER und wird direkt an die Autorin weitergeleitet.

**Per PayPal:**  
herztaler@gmx.de

**Bankverbindung:**  
SHG Fackelträger  
DE37680512070000335125  
BIC SOLADES1BND

Selbsthilfegruppe Fackelträger  
www.shg-fackeltraeger.de  
Rosenweg 5 – 79865 Grafenhausen  
Fax: 03212-1059200  
Tel. 07748-9297200  
Lektorat und Covergestaltung: Eva Michel  
Foto: Antje Brucker  
fackeltraeger@gmx.de  
Alle Rechte liegen bei der Autorin  
1. Auflage Juli 2021

# Kapitelübersicht

Vorwort

- 6 -

Warum ich über meine  
Erlebnisse schreibe

- 7 -

Als es passierte

- 15 -

Danach

- 21 -

---

# Vorwort

Diese kleine Geschichte handelt von einem jungen Mädchen, dem schreckliches widerfahren ist und das Jahre später den Mut und die Kraft hat, darüber zu schreiben.

Das ist nicht immer möglich oder gar selbstverständlich. Jeder, der das eigene Schweigen bricht – egal in welcher Form – leistet einen enormen Kraftakt.

Vielleicht findest du dich in Maries Geschichte wieder und sie hilft dir, dein eigenes Schweigen zu brechen – oder deine Geschichte zumindest bewusst werden zu lassen. Das ist viel wert und sollte nicht unterschätzt werden, denn viele Therapien zielen darauf ab, unbewusste Empfindungen, Vorgänge und Erlebnisse bewusst zu machen.

Die Frage ist dann: Was mache ich damit?

Die Antwort: Lass sie los und gehe weiter!

Ändern kannst du an der Vergangenheit nichts, doch du kannst die Zukunft ändern, indem du das dir Unbewusste bewusst machst und nicht weiter darüber nachdenkst. Das reicht in vielen Fällen schon aus, um etwas zu verarbeiten. Wenn du stark genug bist, kannst du das dir nun Bewusste auch in Worte fassen, in Bilder ausdrücken – um es für dich weiter zu verarbeiten.

Wir danken Marie, die uns mit diesem kleinen Buch einen Einblick in ihr Leben gibt und die vielen Wunden aufzeigt, die durch Gewalt und Missbrauch entstehen.

*Petra Pauls-Gläsemann*

---

# Warum ich über meine Erlebnisse schreibe

**E**s ist schon Jahre her, seit ich vergewaltigt wurde. Ich war 16 und ganz allein. Denn wie hätte ich mich jemandem anvertrauen können, wenn ich es herbeigeführt hatte?

Ein verstohlener Blick zu ihm über die Schulter, meine Finger, verspielt in meinem Haar und ein unschuldiges Lächeln, sobald sich unsere Blicke trafen. Unschuldig. Das war es, was ich bis zu diesem Abend noch gewesen war. Doch nicht nur mein Verhalten musste ihn in seinen Gedanken bestärkt haben, sondern auch die Wahl meiner Klamotten, meiner Frisur und selbst der Klang meiner Stimme, schrien geradezu nach einem Schuldgeständnis. Denn nichts davon wirkte abstoßend auf ihn, im Gegenteil, ich schien mich wie für ihn zu recht gemacht zu haben.

Ich schreibe nicht darüber, um anderen diese Schuld zu nehmen. Das kann ich auch nicht. Aber ich kann euch zeigen, dass ihr nicht so alleine seid, wie ich mich damals fühlte. Ein *Es ist nicht deine Schuld* von jemand anderem zu hören hätte mir in dem Moment auch nichts gebracht. Sie waren nicht dabei, also woher wollten sie das wissen? Wir vertrauen ihnen etwas an, womit sie überfordert sind.

---

Es gibt nichts anderes, das sie darauf sagen könnten, weil sie nur das offensichtliche Problem angehen. Wir sagen, dass wir uns die Schuld geben und sie sagen, dass das falsch ist. Aber was hat man von diesen Worten? Die Schuld direkt loszulassen ist nicht möglich. Aus welchem Grund auch immer, sah ich die Schuld nur bei mir. Und genau deshalb liegt es auch nur an mir, die Wahrheit zu erkennen und mich selbst frei zu sprechen. Solange das nicht der Fall ist sind die Worte der anderen unbedeutend.

In meinem Fall half es die Geschichten von anderen anzuhören, denen das gleiche passiert war. Ich hatte dabei das Gefühl, dass sie meinen Schuldgedanken nachvollziehen konnten, weil es ihnen genauso ging. Redeten wir dann aber längere Zeit und sie erzählten mir ihre Geschichte, sah ich die Schuld ganz eindeutig bei dem Kerl und in keinsten Weise bei ihnen. Je mehr ihre Erlebnisse mit mir teilten, desto klarer wurde meine Sicht auf mich selbst. War es möglich, dass sie mich als genauso unschuldig sahen, wie ich sie? Die Erlebnisse waren so unterschiedlich und doch so gleich. Jedes Mal nahm sich ein Kerl was er wollte, ohne sich von der Gegenwehr durch Worte, Schläge oder Tritte davon abhalten zu lassen. Es bestätigte ihn nur immer weiter in dem was er tat und befriedigte seine kranken Vorstellungen, was er uns mit seiner Härte spüren ließ.



---

Durch die Schuld, die ich mir daran gab, war ich nicht mehr wer ich einmal war. Ich funktionierte nach außen hin, war innerlich aber ein Trümmerhaufen und anstatt etwas dagegen zu unternehmen, trat in selbst nur weiter auf mich ein und machte alles noch schlimmer. Ich war mir so sicher nie mehr wirklich glücklich sein zu können und widerete mich selbst an. Ich war so festgefahren und danke Gott dafür, dass er mir geholfen hat diese Ansicht aus meinem Kopf zu vertreiben. Ich kann nicht sagen, inwieweit ich an diesen Gott glaube, der das Meer teilen und Tote auferwecken kann, denn derselbe Gott hatte auch zugelassen, was mir passierte. Aber die Vorstellung, mich selbst aus meinem Teufelskreis befreit und mir die richtigen Ziele gesetzt zu haben, erscheint mir bis heute noch unwahrscheinlicher als auf dem Wasser laufen zu können.

Mein erstes Ziel war es, mir selbst keine Schuld mehr zu geben und mich wieder lieben zu lernen. Ich musste einsehen, dass ich verletzt war und zu schwach, als dass ich auch noch meine eigenen Bestrafungen ertragen könnte. Hatte mir dieser Kerl nicht schon genug genommen? Sollte ich mich auch noch selbst zum Feind haben? Ich konnte wegen ihm nicht mehr schlafen, ertrug keine Nähe und fühlte mich so allein, wie noch nie zuvor. Ich befand mich in einem Sturm, den ich selbst heraufbeschworen hatte und anstatt zu schwimmen und

---

mich zu retten, sank ich immer tiefer. Ich wusste nicht wofür ich noch hätte kämpfen sollen und die Schuld hing wie ein Stein an mir, der jeden noch so kleinen Hoffnungsschimmer mit sich in die Tiefe zog. Es wäre sicher ein Leichtes gewesen, diesem Stein alles zu überlassen und aus dieser Welt zu verschwinden. Aber unter Wasser wäre zwar alles um mich herum ruhig, doch die Gedanken wären dafür umso lauter. Das leise Flüstern weicht einem Geschrei, das die Oberfläche zu durchbrechen versucht.

Es gab einen Moment, in dem ich nicht über mich selbst hatte bestimmen können. Aber anstatt mich dagegen aufzulehnen, war ich gedanklich kurz davor, ihm noch einen Moment der Macht zu schenken. Doch diese Genugtuung würde ich ihm nicht geben. In mir sammelte sich eine Wut, die ich bereit war allen um mich herum entgegenzuschleudern. Diesem Kerl, weil ich begriff, wozu er mich selbst ohne seine Anwesenheit fast hätte drängen können. Mir selbst, weil ich auch nur eine Sekunde daran gedacht hatte das zuzulassen. Und meiner Familie, weil sie nicht erkannte, was in mir vorging. Am liebsten wäre ich auf die ganze Welt wütend geworden, denn je größer die Schuld aller anderen war, desto kleiner würde mein Anteil daran werden.

Das nächste Ziel war es, meine Schwäche zu akzeptieren. Er hatte die Kontrolle übernommen und

---

ich hatte es zugelassen. Doch das war Vergangenheit. Es war an der Zeit die Kontrolle zurückzugewinnen, anstatt sie weiterhin ihm zu überlassen. Scheitere ich alleine daran, ist es vielleicht an der Zeit mir Unterstützung zu suchen. Das macht es nicht weniger zu meinem Sieg und er wird auch nicht kleiner, weil ich ihn teile. Im Gegenteil. Das heißt nur, dass ich mich jemandem geöffnet habe und er nicht länger das Monster unter meinem Bett ist, das nur ich sehen kann. Mein Leben kann ich schon dann ein Stück mehr zurückbekommen, wenn ich alles mache was ich will, so banal es auch klingt. Das heißt nicht gleich wieder jemanden zu küssen und sich in die Männerwelt zu stürzen. Aber Nähe und vor allem auch Liebe, findet man auf so vielen anderen Wegen. Es ist leicht, beängstigenden Situationen aus dem Weg zu gehen, doch wie leicht man sich erst fühlen muss, wenn man frei ist. Ich wusste eine ganze Weile nicht mehr wie sich das anfühlt.

Ich will wieder Hoffnung haben! Er hat mir so viel genommen, doch ich darf nicht vergessen, was noch alles vor mir liegt, oder vor mir liegen könnte, sobald ich es zulasse. Ich will eine Familie mit Kindern, die mir die Nerven rauben und einen Mann, mit dem ich über alles Streiten kann, nur um später darüber zu lachen. Mit jedem neuen Ziel das ich mir setze, nehme ich ihm ein Stück seiner Macht über mich und zeige jedem der es sehen

---

will, dass ich lebe. Ich werde nie mehr sein wer ich einmal war, aber wer ich später bin, kann mir niemand mehr nehmen.

Damit will ich nicht den Schein erwecken, dass ich keine Betroffene mehr bin. Ich weine auch heute noch, nur nicht mehr alleine, sondern in den Armen eines Idioten. Das muss er meiner Meinung nach sein, weil er bei mir geblieben und nicht weggelaufen ist, als ich ihm davon erzählte. Das, was ich jetzt habe, wünsche ich jeder, der dasselbe passiert ist. Natürlich ergeben sich noch Dinge, die mich vor allem an mir selbst zweifeln lassen, aber auch da steht er nicht nur hinter mir, sondern umschließt mich in seiner Umarmung, sodass ich kaum noch ins Schwanken geraten kann.

Hätte ich meine Fassade nicht fallen lassen, hätte ich nie erfahren, was noch alles möglich ist. Die Erinnerungen daran werden nie weg sein, aber es ist besser einen Weg für sich zu finden damit zu leben, als sich gleich aufzugeben. Dafür musste ich denjenigen davon erzählen, die es verdient hatten mich besser zu verstehen. Erst dann schaffte ich es, das mir aufgezwungene Leben zu überleben, als die, die ich wirklich sein wollte und schlussendlich geworden bin.

Wie es jemandem passiert ist und danach das Leben beeinflusst hat, habe ich vor meiner Gruppe noch von niemandem gehört. Natürlich gibt es Bü-

---

cher über Depressionen, die teilweise durch eine Vergewaltigung ausgelöst wurden. Doch wie oft beschreiben sie darin ihre Selbstmordversuche und reden dir und wahrscheinlich auch sich selbst ihre anschließende Heilung ein, nur um es nach der Veröffentlichung des Buches doch zu Ende zu bringen. Diese Bücher gaben mir zwar Einblick in die Köpfe anderer Menschen, denen es ging wie mir, aber so viele von ihnen schienen schlussendlich doch besiegt worden zu sein. Der gefundene Frieden in ihren Büchern erscheint wie eine Lüge, sobald sie sich danach doch umbringen. Ich weiß, dass es bei Depressionen Höhen und Tiefen gibt, aber es muss doch eine Möglichkeit geben, einen Mittelweg zu finden. Ich habe genau darin den Ansporn gefunden, meine Geschichte anders zu schreiben. Wobei es nicht darum geht, dass mein Weg der bessere oder richtige ist. Festzustellen, dass ich etwas in eurer Sicht falsch mache, kann vielleicht auch helfen, den eigenen Weg zu finden, so wie es bei mir der Fall war.

Ich habe gemerkt, dass ich meine Gedanken durch das Aufschreiben viel besser sortieren kann, weil niemand vor mir steht und Antworten erwartet. Darüber zu reden scheint aus mehreren Gründen unmöglich. In dem Moment, in dem ich schreibe, geht es mir besser. Aber was bringt mir das auf längere Sicht gesehen? Zuerst dachte ich - gar nichts. Denn wo liegt der Unterschied zu vorher? Erst war es in meinem Kopf und dann steht es auf

---

den Seiten, die wie meine Gedanken, nur für mich erreichbar sind. Doch es hilft, um ein paar der Gedanken aus dem Kopf zu verbannen. Ich habe das Gefühl, dass mein Gehirn Angst davor hat Erinnerungen zu verlieren und sie deshalb immer wieder abspielen muss, egal um was es geht. Sobald ich sie aber raus lasse und aufschreibe, spüre ich eine Erleichterung. Ich kann mein Gedächtnis damit beruhigen, dass es jetzt in Ordnung ist, manches zu vergessen, weil es trotzdem nicht verloren geht. Es ist nicht so, als würde ich sie wegschmeißen, sondern einfach an einem anderen Platz aufbewahren.

Ich kann verstehen, wenn es nicht jeder lesen will. Aber egal ob aus eigenem Interesse, oder um jemandem beizustehen, ist es dennoch ein wichtiges Thema. Denn je mehr Menschen sich mit damit auseinandersetzen und begreifen, dass es Realität ist, desto eher verstehen sie, dass das schlimmste nicht die Tat selbst ist.

Es ist das Leben danach.

---

## Als es passierte

**E**r sah gut aus. Wie sehr es mich auch anwidert das zu sagen, hatte er mir gefallen. Ich ließ mich von seinen Komplimenten blenden und genoss die Aufmerksamkeit, die er mir schenkte. Die Anderen schienen ihm vollkommen egal zu sein, dabei stellte er sich wahrscheinlich nur schon vor, was er mit mir machen würde.

Warum hatte er mich ausgesucht? Ich bin der Typ Frau, der mit dezentem Make-Up ausgeht, weil ich einfach nicht talentiert genug bin für mehr. Vielleicht war aber genau das sein Geschmack. Ich hatte mich also nicht nur wie für ihn zurecht gemacht, ich flirtete auch noch und ging mit ihm aus dem Festzelt, als es ihm drinnen zu laut wurde.

Das war es, was er sagte.

Wie hätte ich daran erkennen können, dass meine Zustimmung für ihn so viel mehr mit einzuschließen schien? Trotzdem, ich hatte es ihm so leicht gemacht. Was wäre passiert, wenn ich ihn von Anfang an abgewiesen hätte? Wäre ich es ihm wert gewesen, eine Jagd daraus zu machen? Oder war er auf etwas Leichtes aus gewesen und ich war diejenige, die ihm genau das geboten hatte?

Wir liefen ein Stück bis unter die Brücke, wo einige Autos parkten. Wir standen zwischen ihnen und der Fluss war ganz nah. Es sah schön aus, wie sich die Lichter auf der Oberfläche spiegelten. Das war

---

mein letzter Gedanke, bevor er anfang mich zu küssen. Es fühlte sich gut an und auch als er mit seiner Hand über meinen Oberschenkel fuhr, genoss ich die Berührung. Ich fühlte mich bestätigt und gewollt. Als ich sie dann aber trotzdem wegschob, weil es mir zu schnell ging, und er es daraufhin wieder und wieder machte, ärgerte ich mich über ihn. Ich versuchte ihn von mir wegzuschieben und ihm vorzuschlagen, wieder ins Zelt zu gehen, aber er hielt mich mit einer Kraft ans Auto gedrückt, die den Ärger verdrängte und stattdessen der Angst wich.

Ich war zu schwach, um seine Hände von meinem Arm und aus meinen Haaren zu lösen und in diesem Moment begann ich langsam zu realisieren, in welcher Situation ich mich befand.

Langsam nicht nur, weil ich getrunken hatte, sondern weil ich es nicht verstand. Er musste doch merken, dass ich es nicht wollte. Ich hatte keine Ahnung, wie viel Zeit bereits vergangen war und ob die Anderen schon nach mir suchten. Die Parkplätze waren abseits von der Menschenmenge und die vielen Fahrgeschäfte würden meinen Hilferuf verschlucken, wie der Fluss einen Kieselstein. Seine Hand zwischen meinen Beinen riss mich aus meinen Gedanken und ich handelte rein instinktiv, als ich ihm zwischen die Beine trat. Ich wollte nur noch weg von hier. Das konnte gerade unmöglich passieren, doch seine Hand, die mich am Arm



---

packte und zurück hinter das Auto zog, holte mich in die Realität zurück. Danach passierte alles so schnell. Plötzlich hatte er ein Messer und ich viel zu viel Angst, um noch einen Fluchtversuch zu wagen. Sein Blick war wie eine unausgesprochene Drohung, auf die mein Körper wie von selbst reagierte und ihm die Kontrolle überließ. Ich brauchte nicht glauben, ihm Hoffnungen machen zu können, nur um ihn dann stehen lassen zu können.

Waren die Worte, die er mir ins Ohr flüsterte. An seiner Stimme konnte ich hören, dass er Lust hatte und meine Gegenwehr ihn nicht davon abbrachte, sondern ihm nur noch mehr Lust zu bereiten schien.

Ich wurde an die Motorhaube gedrückt, während er sich die Hose aufmachte und mein Bein mit der Hand umgriff. Er stand so nah vor mir und dann war er mit einem festen Ruck in mir. Ich spürte einen Schmerz in mir heraufsteigen, der mich aufschreien lies. Das Messer drückte sich fester in meine Brust und ich unterdrückte jedes weitere Geräusch aus Angst, was das für Folgen haben könnte. Mir liefen die Tränen und ich drehte den Kopf in Richtung des Flusses. Da waren sie wieder. Etwas verschwommen sah ich die Lichter, die sich bei jeder Bewegung mitbewegten und zu tanzen schienen.

Mit jedem Stoß, den er tiefer in mich eindrang, stieß er mich weiter aus meinem Körper heraus.

---

Irgendwann war es, als würde ich danebenstehen und zwei völlig fremde Menschen sehen. Ich war nicht das Mädchen, das er fest in seinem Griff hielt, sondern stand daneben. Ich konnte sie sehen, mit der Angst in den Augen und den Tränen, die ihr über ihre Wange liefen. Sie stand starr vor ihm und dem Messer, das er an ihre Brust gepresst hielt. Er drückte ihren Körper nach hinten auf die Motorhaube, um es leichter zu haben. Ich konnte nicht eingreifen und egal wie laut ich schrie, bemerkten die Beiden mich nicht. Das Mädchen wehrte sich nicht und der Kerl hörte nicht auf, ihre Brüste anzufassen. Dabei schaute er das Mädchen nicht einmal an. Hätte er es gelassen, wenn er in ihr Gesicht gesehen hätte?

Sie wirkte geradezu teilnahmslos, doch bei der jeder Berührung zuckte sie zusammen, wie auch bei jeder weiteren. Ich hätte ihr so gerne geholfen, doch wie in einem Traum, konnte ich nur zusehen. Ich wollte ihn anschreien und seine Hände von ihrem Körper reißen. Die Zeit verging so langsam und es war widerlich, wie sehr er es zu genießen schien. Ich kann nicht sagen, wie ich mir eine Vergewaltigung vorgestellt hätte, aber sicherlich mit mehr Zorn oder Aggressivität. Deshalb war es aber nicht weniger schlimm, sondern komplett verstörend. Die Kraft, die er am Anfang noch benutzt hatte, um das Mädchen festzuhalten, schien er in das Messer übertragen zu haben, denn es presste

---

sich weiter in ihre Haut, rhythmisch, zu jeder seiner Bewegungen. Trotzdem wurde das Mädchen immer ruhiger. Sie blickte auf die Lichter, die auch ich schon gesehen hatte. Ich war mir nur nicht sicher, ob sie sie wirklich tanzen sah, weil sie in die Leere zu starren schien. Die Angst in ihren Augen war verschwunden, sie hatte aufgegeben und nahm ihr Schicksal an.

Sie sah so verlassen aus, völlig leer. Ich legte ihr eine Hand auf die Schulter und plötzlich durchfuhr mich dieselbe Leere. Auch ich zitterte jetzt und da wurde mir klar, dass *ich* dieses Mädchen war. Ich weiß nicht, wie lange ich brauchte, um zu dieser Erkenntnis zu kommen, aber als ich mich umsah, war der Kerl weg. Ich sah an mir herunter und wollte nicht sehen, was ich sah. Wollte nicht wahrhaben, dass ich die Fremde war. Ich musste mich übergeben.

Warum hatte ich es nicht geschafft zu schreien, oder mich weiter zu wehren? Ich hatte ihn einfach machen lassen, obwohl er ruhiger geworden war. Das wäre meine Chance gewesen, doch stattdessen hatte ich meinen Körper verlassen und ihn im Stich gelassen. Warum hatte ich ausgerechnet heute einen Rock angezogen und es ihm damit noch leichter gemacht? Es gab kein einziges Hindernis, das er zu überwältigen gehabt hätte. Und hatte ich es überhaupt einmal laut ausgesprochen, dass ich es nicht wollte? Oder geschah das alles nur in meinem

---

Kopf? Dieser Gedanke wich mir nicht mehr von der Seite und lies mich über das, was an diesem Tag geschehen war, schweigen.

---

## Danach

**E**s passierte kurz vor meinem 16. Geburtstag. Ich hatte mich so darauf gefreut, dem Erwachsen sein einen Schritt näher zu kommen. Doch plötzlich passierte diese eine Sache, von der man gar nicht glauben konnte, sie selbst erlebt zu haben. Wie hätte man auch ahnen können, dass ein Leben, in dem gefühlt endlich alles möglich war, so brechend beginnen würde. Ja, brechend, denn was bricht einen Menschen mehr, als gegen dessen Willen in ihn und somit in seine Persönlichkeit einzudringen und sie von Grund auf zu verändern.

Heute frage ich mich manchmal, wie ich ohne das alles geworden wäre. Zumindest weiß ich, dass ich auch die vielen Jahre danach noch nicht Erwachsen bin, aber in manchen Punkten wiederum vielleicht doch schon mehr, als ich es sein sollte. Irgendwann Verantwortung für ein Kind zu tragen, dem dasselbe passieren oder am Ende jemand anderem so etwas zufügen könnte, war für mich ab diesem Tag unvorstellbar.

Ich wollte anfangen zu weinen, um diese ganzen Erinnerungen aus mir heraus zu spülen, aber es ging nicht. Irgendetwas in mir lies das nicht zu. Vielleicht, weil ein Teil von mir keinen Grund dafür sah, schließlich war es meine Schuld und Fehler waren nötig, um daraus zu lernen. Oh und ich wür-

---

de daraus lernen, das war sicher.

Die Schuldgefühle konnte ich dennoch nicht ertragen und sperrte sie weg. Dadurch gingen aber nicht nur Schuld, Scham und Angst, sondern auch alles andere. Die Klinge hatte mich dafür zwar nicht tief genug geschnitten, aber trotzdem war mein altes Ich gestorben.

Ich legte einen Schalter in mir um, von dem ich gar nicht wusste, dass ich ihn besaß. Er schaffte die nötige Distanz, um mich nicht völlig zu verlieren. Durch ihn konnte ich ans Flussufer gehen, meinen Mund, meine Brust und meine Oberschenkel abwachen und laufen.