

Selbsthilfegruppe Fackelträger

# WIR brechen das SCHWEIGEN

Gedichte, Gedanken  
und Geschichten



# Wir brechen das Schweigen

Anthologie

Gedichte, Gedanken  
und Geschichten

Selbsthilfegruppe Fackelträger

**Dies ist eine eBook-Fassung im PDF-Format  
Alle Rechte liegen bei der SHG Fackelträger**

**Impressum**

Selbsthilfegruppe Fackelträger

Rosenweg 5

D-79865 Grafenhausen

Tel. 07748-9297200

[www.shg-fackeltraeger.de](http://www.shg-fackeltraeger.de)

[fackeltraeger@gmx.de](mailto:fackeltraeger@gmx.de)

Erstauflage: November 2020

Umschlaggestaltung: Petra Pauls-Gläsemann

Alle Rechte liegen bei den Autorinnen und Autoren

Druck: Wir machen Druck



Mit freundlicher Unterstützung

Siemens Betriebskrankenkasse



# Vorwort

*Wir brechen das Schweigen* - mit diesem Buchtitel wird deutlich, um was es hier geht.

Menschen, die schweigen, haben etwas erlebt, was sie nicht unbedingt mit anderen teilen möchten. Dieses Schweigen kann Bequemlichkeit sein oder eine Art Schutz; kann aber auch Ausdruck eines Traumas sein oder die Unfähigkeit, sich anzuvertrauen. Die Frauen und Männer in diesem Buch haben alle ein Trauma erlebt und haben dennoch den Mut aufgebracht, auf ihre Art und Weise darüber zu reden.

In einigen Texten wirst du als Leserin oder Leser vielleicht mit deinen eigenen Gedanken und Gefühlen konfrontiert, andere bewegen dich zum Nachdenken. Wieder andere Texte mögen eher beschwingt und leicht daherkommen, andere dagegen fühlen sich einfach nicht gut an. Deshalb müssen wir an dieser Stelle auch darauf hinweisen, dass einige dieser Geschichten, Gedanken oder Gedichte auch triggern können!

Geh also behutsam mit dem um, was dir diese Menschen anvertrauen.

Dieses Buch ist in einer Projektarbeit der Selbsthilfegruppe Fackelträger entstanden und war dazu gedacht, Betroffenen in der Gruppe, die Missbrauch überlebt haben, ein Sprachrohr zu geben, um ihr Schweigen auf literarische Art brechen zu können. Die durchweg positiven Erfahrungen der letzten Jahre haben uns als Gruppenleitung immer wieder bestätigt, dass *Schreiben die Seele heilen kann*.

Alle Autorinnen und Autoren dieses Buches sind unterschiedlich weit in ihrer Entwicklung und dementsprechend wirst du auf sehr unterschiedliche Texte stoßen. Wir bitten um Verständnis, dass wir aus Kostengründen auf ein Lektorat verzichtet haben.

Wir danken allen, die uns unterstützt haben, sodass es möglich war, dieses Buch zu drucken.

*Petra Pauls-Gläsemann*  
*Gruppenleitung*

# Gedanken zum Buchcover

Wer Petra Pauls-Gläsemann kennt, weiß, dass sie nichts dem Zufall überlässt und gerade was die Umschlaggestaltung angeht, lässt sie ihre jahrelange Verlagstätigkeit wieder zum Vorschein kommen.

*„Natürlich habe ich mir Gedanken zu diesem Buchcover gemacht und ich wusste, dass es auf alle Fälle auffallen muss, nicht nur wegen der Thematik, sondern vor allem, weil es ein ganz besonderes Buch ist. Alle Autorinnen und Autoren kennen das Schattendasein – jeder auf seine ganz persönliche Art und Weise. Ein Leben, in dem es nur Schwarz oder Weiß zu geben scheint.*

*Und dann – plötzlich, oftmals unerwartet oder endlich nach langen Jahren eines bitterlichen Kampfes - zeigt sich ganz zaghaft unsere Persönlichkeit. Das, was wir geworden sind, was das Leben mit allen Höhen und Tiefen aus uns gemacht hat.*

*Ich habe ganz bewusst einen bunten Schmetterling in dieses graue Bild gesetzt, um auf die Transformation aufmerksam zu machen, die jeder früher oder später durchlaufen kann, wenn er sich aus seiner Opferrolle löst. Quasi wie aus einer geschundenen Seele eine starke Frau, ein starker Mann wird, mit einer ganz eigenen Schönheit. Und genau um diese Schönheit geht es, – ob äußerlich oder innerlich betrachtet – wenn wir von Überlebende sprechen. Sich im Spiegel zu sehen und sich annehmen zu können; stolz auf sich, und was geleistet wurde, zu sein.*

*Die Hoffnung auf ein neues Leben, auf ein schönes und gesundes Leben nach dem Missbrauch, das drückt für mich dieser bunte Schmetterling aus.*

*Und alle, die sexuellen Missbrauch, seelische Folter und Gewalt überlebt haben, haben ein Recht auf ein normales, menschenwürdiges Leben. Dieses Buch soll allen Hoffnung schenken und den Autorinnen und Autoren, die sich hier getraut haben, ihre Texte zu veröffentlichen zeigen, dass in jedem von ihnen ein Schmetterling steckt.“*

Somit schicken wir dieses außergewöhnliche Buch auf die Reise und hoffen, dass es euch allen auch die ehrenamtliche Arbeit der Selbsthilfegruppe näher bringt, denn wir zeichnen uns in erster Linie durch Bewegung und Kreativität aus – jeder so, wie es ihm gut tut nach dem Motto von Peter Levine: *„Wecke den Tiger in dir.“*

*Euer Fackelträger-Team*

# Inhalt

Der Verstand sucht <i>Susanne Banas</i>	8
Real oder Unreal? <i>Moni</i>	9
Die Marionette und die schwarze Macht <i>Susanne Banas</i>	10
Schattentheater <i>Mia Mara</i>	12
Du siehst meine Wunden ... <i>Susanne Banas</i>	14
Das bin ich auch <i>Ursula.Antonia</i>	16
Die Gedanken sind frei <i>Ursula.Antonia</i>	19
Endlich frei <i>Seelenfrieden</i>	20
Happy Birthday, Liebes <i>Susanne Banas</i>	21
Strickmuster <i>Ursula.Antonia</i>	22
Tanz des Lebens <i>Mia Mara</i>	23
Mein Kampf im Inneren <i>Sonja Preininger</i>	25
Verletzt und ausgestoßen <i>Paula Peters</i>	26
Klarheit siegt <i>Susanne Banas</i>	28
Befreiung <i>Bernd Kaiser</i>	29
Manchmal <i>Susanne Banas</i>	30
Was ich noch sagen wollte ... <i>Bernd Kaiser</i>	31
Wieder zurück <i>Susanne Banas</i>	32
Was für ein Urteil <i>Paula Peters</i>	33
Im Sommer <i>Ralf Graner</i>	34

Was mich bedrückt <i>Beate Müller</i>	35
Ich weiß <i>Ralf Graner</i>	38
Eltern mein <i>Ralf Graner</i>	39
DIALOG <i>Carina Wächter</i>	40
Tatenlos <i>Seelenfrieden</i>	42
Eisbrecher-Philosophie <i>Ralf Graner</i>	43
Tränen der Liebe <i>Susanne Banas</i>	45
Generationskonflikt oder vererbtes Trauma? <i>Paula Peters</i>	46
EnergieräuberInnen müssen draußen bleiben <i>Ursula.Antonia</i>	49
Winterliche Stille <i>Susanne Banas</i>	51
Darf ich reden? <i>Heidi Schmid</i>	52
Tagebucheintrag <i>Carina Wächter</i>	57
Wohin weisen die Weisen ... <i>Judith Dagota</i>	58
Trauerweide <i>Anja Flieder</i>	62
Du bist wieder bei mir! <i>Susanne Banas</i>	63
<i>Nachwort</i>	66

# Der Verstand sucht

*Von Susanne Banas*

Der Verstand sucht,  
doch die Liebe führt.

Der Verstand sucht,  
unentwegt ein Ziel  
in der Zukunft,  
versucht zu sehen,  
was sein könnte,  
will begreifen und  
wissen was kommt.

Doch die Liebe,  
führt mich ganz leise,  
auf ihre eigene Weise,  
ganz zärtlich und still,  
irgendwann ans Ziel.

*Susanne Banas schrieb bereits für das Bittere-Tränen-Projekt und hat mehrere Bücher unter ihrem Pseudonym veröffentlicht. Jetzt tritt sie zum ersten Mal mit ihrem realen Namen an die Öffentlichkeit.*

# Real oder Unreal?

*Von Moni*

Ich frage mich seit Jahren, ob ich meinem Verstand noch trauen kann? Ich bin jetzt 45 Jahre alt und wurde im Alter von vier Jahren sexuell missbraucht. Meine Kindheit war nicht schön, mein Leben danach auch nicht besonders. Ich bin an einem Punkt angelangt, wo ich mich frage, ob das alles wirklich ist?

Mein Kopf sagt ja, aber mein Gefühl rebelliert.

Ich soll meiner Wahrnehmung trauen, sagt meine Therapeutin. Was aber, wenn gerade diese Wahrnehmung mich in Krisen und in ein Chaos stürzt?

Wem soll ich glauben?

Kopf oder Herz?

Ich kann mich nicht auf mich selber verlassen und das ist schlimm. Das weckt das Gefühl, nicht wirklich da zu sein.

Ich fühle mich oft wie in einer Blase und schirme alles von außen automatisch ab. Das macht das Leben erträglicher. Das hilft mir, mich zurechtzufinden in dem ganzen Chaos. Das ist dann meine Realität. Alles andere ist unwirklich, ein Traum, aus dem ich irgendwann erwache.

Kopf oder Herz.

Ich bin mir immer noch unsicher.

Aber ich spüre, wie sich kleine Bruchstücke aus meinen Träumen gut anfühlen.

Das ist schon mal ein gutes Zeichen.

Finde ich jedenfalls.

*Moni, seit 2020 Mitglied der Selbsthilfegruppe Fackelträger. Sie veröffentlicht zum ersten Mal einen Text von sich.*

# Die Marionette und die Schwarze Macht

*Von Susanne Banas*

Die Marionette tanzt im Rampenlicht.  
Nur nachts, da sieht man ihre Fäden nicht.

Sie tanzt und tanzt, so wie man ihr befiehlt.  
Sie bewegt sich, wie sie soll.  
Tut nichts, was ihr die Fäden nicht erlauben.  
Sie kann nichts, außer reagieren.

Sie hampelt und sie strampelt sich ab,  
bis zur völligen Erschöpfung.

Und nachts im Schlaf, statt sich zu erholen,  
zu schlafen und friedlich zu träumen,  
da kommt Sie,  
**die gnadenlose und fadenlose Schwarze Macht.**

Überwachung zu jeder Zeit.  
Hinterhältig, still und verborgen  
raubt sie mir meine letzte Kraft des Lebens.

Nimmt mir meine Entscheidungen,  
sperrt mich ein,  
lässt mich nicht entkommen.

Worte sind wie Fäden,  
sie navigieren mich - in alle Richtungen.  
Weit weg von meinem Selbst.

Sie spielen mit mir, meistens ein falsches Spiel.

Ich fühle mich abhängig und überwacht,  
am Faden hängend, vollkommen unfrei,  
umgeben von einer schwarzen Macht.

Wo ist die Grenze???  
Und die Schere für die Fäden???  
Wo ist das Licht im Kampf gegen die schwarze Macht???

Freundschaft !!!  
Rücksicht hier, Respekt da,  
Anstand, Mitleid, Vorsicht, usw. usw.

**Und???**  
**Wann lebst du???**  
**Wann lebe ich???**  
**Wann bewege ich mich???**  
**Wann bin ich???**

# Schattentheater

*Von Mia Mara*

Ich bin eine Puppe in einem Schattentheater. Mich halten die Fäden aufrecht oder lassen mich ineinander fallen, als hätte ich kein Leben in mir. Das Schlimmste, ich habe darüber keine Kontrolle.

Das Schattentheater hat nur in der Dunkelheit der Nacht seine Aufführungen: Bizarre Gestalten wechseln den Raum, Stimmen flüstern durch die Nacht. Die Puppen tanzen über die Bühne, verrenken sich, suchen im Publikum nach erkennbaren Gesichtern. Halten den Schmerz in den Beinen kaum aus. Und immer wieder werden sie an den dünnen Fäden hochgezogen – tanzen und verrenken sich. Bis sie plötzlich von eisiger Hand losgelassen und in sich zu Boden stürzen.

Vorbei der Tanz.

Vorbei das Flüstern.

Stille.

Und Dunkelheit.

Sobald es hell wird, taucht das Theater in ein neues Licht.

Ganz anders, als in den Vorstellungen der Puppen, sieht es hell und freundlich aus. Plüschtiere umranden die Bühne, Bilder hängen an den Wänden.

Die Sonne scheint.

Vögel zwitschern.

Alles scheint normal zu sein.

Ein Tag wieder jeder andere auch.

Und dennoch.

Irgendwo sind sie.

Die Augen des Publikums. Die Augen der Nacht, die wie unsichtbare Fremde den Tag begleiten, bis es wieder Abend wird und eine neue Vorstellung beginnt.

Irgendwann war ich alt und hässlich, abgenutzt und unansehnlich geworden. Meine Fäden waren zerschlissen und ich wurde in einen Karton verfrachtet zu den anderen ausrangierten Puppen.

Einige waren verstaubt, andere nicht ansprechbar. Einige schienen tot zu sein. Andere warteten so wie ich auf einen letzten Auftritt.

Irgendwann öffnete sich der Karton, doch statt der gewohnten Bühne fand ich eine neue Welt vor mir. Statt wie gewohnt zu funktionieren, lag ich wie tot im Bett. Ich war nicht in der Lage zu leben, weil meine Fäden zerschlissen und nicht erneuert wurden.

Stattdessen bekam ich Medizin, die meine Wunden heilen sollte. Doch solange ich mich auch bemühte, die Fäden blieben kaputt und unbrauchbar.

Das Schattentheater gibt es immer noch. Ab und zu höre ich davon in den Nachrichten oder lese etwas darüber in der Zeitung.

Ich musste lernen, auch ohne Fäden leben zu können. Ein mühsamer Weg, ein schwerer, langanhaltender Prozess.

Aber ich lebe noch.

*Mia Mara ist seit 2020 Mitglied der Selbsthilfegruppe und arbeitet gerade daran, für die Gruppe künstlerisch tätig zu werden, indem sie 2021 kreative Workshops anbietet. Mit dem Text Schattentheater spricht sie zum ersten Mal offen über einen Teil ihrer Vergangenheit und Kindheit.*

# **Du siehst meine Wunden, doch du siehst mich nicht**

*Von Susanne Banas*

Du siehst meine Wunden,  
doch du siehst mich nicht.

Lebst an mir vorbei - ziehst keine Grenzen.

Kein Weg war je zu weit.  
Doch plötzlich Stillstand - Stille Zeit.

Rückwärts -  
von nun an geht's ins Tal hinab.  
Rückwärts an der Zukunft,  
am Leben vorbei.

Angst ist immer der Grund,  
doch du schweigst.

Die Sehnsucht der Seele schreit,  
nur innerlich,  
außen verstummt sie und schweigt.

Auf einmal ist jeder Weg zu weit!  
Der nach Vorn und der Zurück.  
Stillstand, kraftlos, entzweit.

Wunderschön und traurig zu gleich,  
eine Erkenntnis des Herzens zu mir schreit.

Spürst du mich?  
Siehst du mich?  
Hörst du mich?  
Liebst du mich?

Dann würden meine Wunden endlich geheilt.

Die Angst und die Verzweiflung versuchen mir zugleich  
zu erklären ...

sie wüssten nicht wie,  
sie hätten keine Ahnung was.  
Wie komme ich mit allem klar?  
Was soll ich tun?  
So viele Fragen – so viel Unbehagen.

So schwer zu „Sein“ - nur einfach  
„Ich zu sein“

Würde ich mich lieben,  
das wäre wie fliegen ...

**FREIHEIT und stiller FRIEDEN**

# Das bin ich auch

*Von Ursula.Antonia*

## WADO R YU KARATE

90 Minuten ganz allein für mich. Abtauchen – eintauchen - wegtauchen. Ganz bei mir sein – im Angriff und Verteidigung.

Seit vielen Jahren bin ich jetzt wieder beim Karate – vor vielen, vielen Jahren habe ich angefangen mein Selbst zu verteidigen und habe mit knapp 40 Jahren mit Karate begonnen, dieser Sport hat mich schon immer fasziniert.

Einige Jahre konnte ich trainieren – auch bei AURA – einem Selbstverteidigungsverein für Mädchen und Frauen hier in Nürnberg. Da hatte ich die Gelegenheit, sechs Jahre Wado R yu Karate zu trainieren, ausschließlich mit Frauen und ohne Gürtelprüfung. Unsere Trainerin wurde dann schwanger und es gab leider keine Fortsetzung für uns mehr.

Dann folgten zehn Jahre Pause. Es kamen andere Aufarbeitungen dazu - für Körper – Geist und Seele. Immer wieder habe ich nach einem passenden Trainingsplan gesucht, und dann – es sollte so sein - bin ich im Karatezentrum Süd angekommen – meine Stilrichtung.

Oh je – mit Männern zu trainieren, das war mir fremd! Die ersten Monate kam ich seelisch an meine Grenzen, aber ich wollte nicht aufgeben und habe auch gespürt, dass das Training für mich Therapie ist. Beim Angriff, bei der Verteidigung – immer bin ich präsent. Nach einem halben Jahr habe ich alle Angriffe verteidigen können, meine Trainerin meint auch heute noch, nach über fünf Jahren, mein Angriff ist zu schwach. Ich arbeite dran und hole mir dann Bilder, damit die Schärfe stimmig ist.

Ich lerne und übe mit einer Begeisterung und merke, wie ich gewachsen bin:

Zu spüren – ich kann mich wehren.

Zu spüren – den Augenblick des Angriffs auszuhalten.

Zu spüren – ich b l e i b e stehen.

Zu spüren, den/die Partner/in (ich trainiere fast ausschließlich mit Männern).

Aufzufordern, anzugreifen, das ist für mich ein Geschenk.

In den ersten Jahren hatte ich zwei Trainerinnen, dann kam ein Wechsel. Wir mussten unser geliebtes DoJo verlassen, die eine Trainerin konnte am festgelegten Trainingstag nicht, also haben wir den höchsten DanTräger als Trainer bekommen, was für mich/uns ein unglaublicher Gewinn auch heute noch ist. Unsere Trainerin, auch eine Schwarzgurtträgerin und seit über 40 Jahren im Karatezentrum, lehrt uns die Kampfsportkunst.

Ich schreibe diese Geschichte ausführlich für dich/euch, gerade weil wir Überlebende mit Angriff, Gewalt derart belastet sind. Es ist ein Gewinn von unschätzbarem Wert, sich nämlich damit auseinanderzusetzen - ein Gewinn für die Heilung einer verletzten Seele.

Karate ist Serotonin für Körper, Geist und Seele. Es fördert nicht nur den inneren Frieden, die Merkfähigkeit, die Kondition, beide Gehirnhälften werden angeregt, es geht auch um die eigene Wertschätzung, den Respekt dem Trainer und dem/der Partner/in gegenüber. Diese Kampfsportkunst ist ein Jungbrunnen.

Wenn ihr diese Geschichte lest, dann habe ich die Orangegürtel-Prüfung schon bestanden ... und kann jetzt an Lehrgängen teilnehmen. Ich bin stolz auf mich!

Ein Geschenk für mich zu meinem 70. Geburtstag.

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.

*Dieser Text wurde Ende Juli 2017 aufgeschrieben und jetzt auf den neuesten Stand gebracht.*

*Ab Herbst 2019 habe ich zweimal wöchentlich 90 Minuten trainiert und im Januar 2020 zweimal zwei Stunden zusammen mit hochkaräti-*

*gen Schwarzgurtträgerinnen – die Trainingseinheiten wurden zusammengelegt, weil die Anzahl der Anfängerinnen zu wenig war. Was für eine Bereicherung für uns Anfängerinnen; bis „Grüngurt“ gelte ich als Anfängerin.*

*Die Vorbereitung zum „Grüngurt“ wurde durch „Corona“ unterbrochen, aber ich bleibe dran – es wird einen Weg geben, immer!! Mit diesem Artikel möchte ich Mut machen, dran zu bleiben, was Freude macht, es ist für die Seele ein heilsamer Gewinn.*

*Ursula.Antonia gehört zu den ältesten Fackelträgerinnen in der Gruppe und hat schon 2003 ihre ersten Texte im Bittere-Tränen-Projekt veröffentlicht. Ihr Heilungsprozess ist für viele ein Vorbild.*

# **Die Gedanken sind frei**

*Von Ursula.Antonia*

Die Gedanken sind frei  
ohne Maske und Schutz.  
Ohne Abstand und Risiko -  
die Gedanken sind frei!  
Oder doch ein Risiko?  
Für wen?  
Die Gedanken sind frei.

# Endlich FREI

*Von Seelenfrieden*

Als ich ein Baby war, war ich gefangen in meiner eingeschränkten Welt der Hilflosigkeit.

Als ich ein Kleinkind war, wurde meine Entwicklung durch die Nachlässigkeit und Verantwortungslosigkeit der Erwachsenen beschnitten und eingegrenzt.

Als ich in die Schule kam, wurde aus den wenigen Stunden Freiheit schnell ein Martyrium, das Zeit und Raum vergaß.

Als ich ein Teenager wurde, nahm ich mir das, was ich haben wollte und glaubte, endlich erwachsen zu sein.

Als ich Mutter wurde, musste ich erkennen, wie wenig erwachsen ich war und wie eingengt ich mich in meinem Leben fühlte.

Es dauerte viele Jahre, bis ich überhaupt Einsicht in meine Vergangenheit gewann und das ändert konnte, was ich ändern musste, um lebensfähig zu sein.

Stück für Stück kämpfte ich mich in ein Leben zurück, das mir völlig fremd war. Ich merkte, wie ich Stück für Stück an Selbstsicherheit gewann, an Zuversicht, Hoffnung und auch Selbstachtung.

Ich fand mich irgendwann zwischen Therapiestunden und verweinten Augen wieder.

Ich war frei – endlich frei!

*Unter dem Namen Seelenfrieden schreibt eine tief verwundete Seele, die lernen musste, sich aus den Fängen von emotionalen und sexuellen Missbrauch zu befreien. Heute, mit fast 46 Jahren, sagt sie von sich: „Ich bin endlich frei!“*

# Happy Birthday Liebes

*Von Susanne Banas*

Wenn die Welt sich mir zu Füßen legt,  
der Wind draußen durch die Straßen fegt  
und von oben aus der Ferne  
strahlen Millionen leuchtende Sterne.

Demut und Dankbarkeit durchdringen  
mein Sein und bitten mich herein,  
zu mir zu meinem eigenen Sein.

Freude, Frieden und Stille  
und die Dunkelheit wird zu strahlendem Licht,  
inmitten der tiefsten Nacht.

Tränen der Freiheit fließen,  
Tränen der Freude genießen.  
Das Gefühl der Liebe breitet sich aus,  
in mir, um mich rum,  
durchdringt mein innerstes Sein.  
Wärmt mich, liebt mich.

Welch wundervolle Nacht,  
so ganz mit mir allein und doch zusammen.  
Nicht getrennt, sondern vereint mit mir,  
meinem Sein.

**In Mir**

23.November 2019

# **Strickmuster**

*Von Ursula.Antonia*

Wird es in der Familie nicht weitergestrickt,

von den nachfolgenden Generationen,

gilt es, ein Neues zu finden.

Und das ist anstrengend.

Sehr anstrengend und bedarf vieler, vieler Jahre

der Aufarbeitung und Reflektion.

Soll ich es auf mich nehmen?

Ja, ich nehme es auf mich!

Es ist mein Leben und meine Verantwortung,

ich nenne es mal: Befreiung!

# Tanz des Lebens

Von Mia Mara

Ich bin wie immer ganz vorsichtig, wenn es um Gefühle geht. Ich weiß nicht immer, ob ich ihnen trauen kann und soll.

Als ich die Möglichkeit hatte, einen Tanzkurs zu besuchen, zauderte ich natürlich und hatte 1000 Ausreden parat, nicht daran teilzunehmen. Doch dann schließlich sagte ich zu und besuchte mit einer Bekannten die erste Stunde kurz vor Ostern.

Das Tanzlehrerpaar war schon sehr alt und ich war dadurch etwas verwirrt. Wie sollte das gehen? Die Besucher des Tanzkurses waren gut um die 35 Jahre alt; einige auch etwas jünger, nur ganz wenige waren so alt wie ich. Aber die Krönung waren diese beiden alten Leute!

Als sie uns nach der ersten Doppelstunde ihr Alter verrieten, waren wir alle sprachlos. Herbert war 76 und seine Frau Agnes 72 Jahre jung!

Sie erzählten uns, wie sie sich kennenlernten (in der Tanzschule), von ihrem Tanz des Lebens und warum sie auch noch in diesem Alter nicht aufhören konnten, ihn zu tanzen.

Der Tanz war Ausdruck ihrer Liebe.

Es gab Zeiten, in denen sie vor lauter Verletzungen nicht miteinander reden konnten. Dann fingen sie einfach an zu tanzen. Egal, wo sie waren, egal wie die Umstände ihnen trotzten.

Als sie ihr erstes Kind verloren, tanzten sie am Sterbebett.

Als Agnes an Krebs erkrankte, tanzten sie mit all den Infusionen und Schläuchen auf der Onkologie.

Als Herbert einen schweren Unfall hatte und im Koma lag, schwang seine Frau seine Arme und Hände zu seinen Lieblingsliedern, die sie ihm auf einen Walkman überspielt hatte. Er behauptete später felsenfest, er habe es gespürt, wie die Bewegungen sein Herz schneller schlagen ließen. *Ihr Tanz des Lebens* half ihnen über viele Schicksalsschläge hinweg.

Ich fragte mich nach dem Tanzkurs, der immerhin drei Monate dauerte und angefüllt war von wundervollen kleinen Geschichten, ob ich das

Tanzen nicht auch für mich neu erfinden könnte, um mir in Zeiten meiner Einsamkeit helfen zu können.

Das habe ich getan!

Wenn auf Antenne Bayern im Radio alte Lieder aus meiner Vergangenheit gespielt werden, fühle ich mich nicht wie ein Oldie, sondern tanze quer durch die Küche. Das tut mir richtig gut!

Ich kann dann für einen Augenblick meine ganzen Sorgen und Ängste vergessen. Es ist sogar, als könnte ich die Zeit zurückdrehen.

Das Tanzen ist für mich ein Ausdruck von Freiheit geworden, denn ich bestimme jetzt über mich und meine Gefühle. Ich weiß, wie ich mir selber in Krisenzeiten helfen kann.

Ich verstehe jetzt, was Herbert und Agnes gemeint hatten, als sie sagten: „*Du bist deines Glückes Schmied. Du musst dich nur an das Feuer trauen. Du bist der Balsam für deine verletzte Seele, du musst ihn nur selber auf die Wunden auftragen.*“

# **Mein Kampf im Inneren**

*Von Sonja Preininger*

Kampf im Inneren aushalten, das so Dunkle.  
DU bist schlecht, schuld – in unseren Augen.

Nicht hinausschauen aus Feigheit.

Laden wir es dir auf:

Machen dich Kind zum Täter!

*Sonja Preininger war jahrelang Abonnentin des Magazins Bittere Tränen / Weil wir so viele sind. Mit diesem Text wagt sie zum ersten Mal den Schritt an die Öffentlichkeit.*

# Verletzt und ausgestoßen

*Von Paula Peters*

Ich gehöre zu den Frauen, die von ihrem Partner vergewaltigt wurden.  
Denen nicht geglaubt wurde, weil es ja der eigene Mann war.

Der liebe nette Mann.

Der charmante Kerl.

Immer freundlichen zu Nachbarn und Freunden.

Als es passierte, brach meine Welt zusammen. In mir starb etwas, auch  
die Liebe war schlagartig gestorben, einfach weg.

Von einem Moment auf den anderen.

Meine Verzweiflung, meine Wut und Ohnmacht machten mich stumm.

Machten mich krank. Nahmen mir alles Vertrauen in die Menschen.

Menschen, die ich liebte.

Menschen, die meine Familie waren.

Meine Verletzung schien niemand wirklich zu interessieren, die sich  
wie ein eiterndes Geschwür in meinem Körper ausbreitete.

Einen Körper, den ich fortan hasste.

Ich quälte ihn, ließ ihn verwahrlosen. Wurde fett und hässlich, mochte  
mich selber kaum noch im Spiegel sehen oder gar ertragen. Meine  
Launen waren unerträglich, mein Leben auch.

Dass ich nur noch mit einem Messer im Bett schlief, hatte ich jahre-  
lang verdrängt. Ich war bereit, diesen Mann abzustechen, umzubrin-  
gen, sollte er sich noch einmal mir zu nahe kommen.

Eine Trennung war unausweichlich.

Doch wie trennt man sich von einem Mann, der eine narzisstische Per-  
sönlichkeit hatte, der den Psychiatrien im Umkreis von 40 Kilometern  
längstens bekannt war?

Wie trennt man sich von einem Mann, dessen Kind man in sich trug  
und das mich ein Leben lang an diese Tat erinnern würde?

Meine Verletzung war rein seelischer Natur.

Wie sollte mir da auch jemand Glauben schenken?

Wie nur?

Ich hatte weder blaue Flecken noch andere äußerliche Verletzungen.

Selbst der Arzt, der meine Schwangerschaft feststellte, wäre nie darauf gekommen, was mit mir passiert ist, hätte ich nicht so reagiert, wie ich reagiert hätte. Die Zweifel an meiner eigenen Wahrnehmung waren für mich jedoch das Schlimmste! Ich fragte mich tatsächlich, ob ich mir das alles vielleicht doch eingebildet hatte.

Es folgten Monate, in denen ich meine Schwangerschaft versuchte abubrechen. Ich wollte dieses Kind nicht und gleichzeitig spürte ich aber auch etwas in mir, das für mich unverständlich war, denn ich hatte keine Gefühle mehr. Ich wurde ständig krank, bekam frühzeitig Wehen und meine Tochter war schließlich vier Wochen zu früh dran, als sie per Kaiserschnitt geholt werden musste.

Ich hatte mich im sechsten Monat von dieser Bestie getrennt, weil ich sonst tatsächlich zum Mörder geworden wäre.

Innerlich war ich immer noch tot, vor allem nach der Entbindung. Es war die Hölle für mich, und ich schäme mich all meiner Gefühle und Gedanken, die ich danach hatte. Es war für mich ein Wunder, dass ich mein Kind behalten habe, aber die ersten Wochen und Monate waren für mich unerträglich. Sie haben ein großes Loch in meinem Leben hinterlassen. Ein schwarzes Loch, angefüllt mit Erinnerungen, an die ich mich nicht mehr erinnern kann.

Ich hatte ein Kind und doch war ich allein.

Meine Eltern verstanden mein Verhalten nicht. Sie glaubten mir nicht. Sie wollten uns nicht.

So wurde ich eine alleinerziehende Mutter.

Eine Mutter, die keine Gefühle mehr hatte. Die innerlich tot war und nur noch funktionierte.

Heute ist meine Tochter erwachsen.

Ohne Therapie hätte ich es nie geschafft, ein gutes Verhältnis mit ihr aufzubauen. Weder sie noch ich haben Kontakt zu der Bestie.

Wir haben unser eigenes Leben aufgebaut und achten darauf, dass wir niemanden ausstoßen, der anders ist oder denkt wie wir.

*Paula Peters schreibt seit 2018 Märchen und lyrische Texte. Als Mitglied der Selbsthilfegruppe bricht sie hier zum ersten Mal ihr Schweigen und schreibt über ihren Missbrauch als junge Frau.*

# Klarheit siegt

*Von Susanne Banas*

Manchmal steht die Zeit so still,  
als wenn sie uns was sagen will.

Wartend, dass die Klarheit siegt,  
während die Vergangenheit  
ganz still und leise verfliegt.

Die Klarheit der Wahrheit  
nun tief ins Innere blickt,  
während neu erfahrene Weisheit befreit,  
auf dem Weg in die Freiheit.

Und all das,  
nur für die Gesundheit!!!

Klarheit  
Wahrheit  
Weisheit  
Freiheit  
>>> Gesundheit <<<

Ganz leise und auf meine Weise  
sage ich noch kurz:

Von Herzen vielen lieben Dank!!!

# Befreiung

*Von Bernd Kaiser*

Seit ein paar Jahren bin ich frei. Entlassen aus der Haft. Ich saß ein, weil ich meinen Peiniger kastriert hatte. Mit einem Fleischermesser. Weil es weder Notwehr war noch ich meine Tat bereute, wurde ich wegen schwerer Körperverletzung zu fünf Jahren verdonnert.

Nur fünf Jahre?

Ja, weil es der einzige Weg war, mich zu befreien. Das sahen auch meine Anwälte so, meine Gutachter.

In den fünf Jahren, gut eigentlich waren es nur 3 Jahre und 11 Monate, wegen guter Führung und so, hatte ich genug Zeit, um nachzudenken. Die Psychologen halfen mir, mein Trauma aufzuarbeiten und gaben mir eine gute Prognose mit auf dem Weg. Das ist jetzt schon gut sechs Jahre wieder her und ich lebe hier in Ostdeutschland in einer kleinen Siedlung, wo jeder weiß, was ich getan habe und vor allem warum ich es tat. Ich bin nicht sonderlich stolz auf diese Tat, aber es brachte mich meiner seelischen Befreiung ein Stück näher.

Was der Richter als Selbstjustiz betitelt hat, bezeichne ich als Gerechtigkeit. Es hat den ganzen Schmerz in mir erträglicher gemacht, wenn nicht sogar ein Stückchen weit ausgelöscht.

Was für mich erschreckend ist, ist die Tatsache, wie viele Kinder und Jugendliche in der ehemaligen DDR sexuell missbraucht wurden!

Ich ahnte zwar immer, ich bin nicht der Einzige gewesen, doch es erschreckte mich tatsächlich, was für eine Masse an Kindern das angetan wurde, egal ob Junge oder Mädchen.

Die meisten der damaligen Täter befinden sich heute in Politik, gehobenen Positionen in Wirtschaft und Handel. Sie sind gut organisiert und ich glaube auch, sie werden vom Staat gedeckt. Pädophile Kreise sind vor allem da gut organisiert, wo unkontrollierte Menschenmassen aufeinandertreffen.

Und davon gibt es erschreckend viele ...

*Bernd ist Mitglied der Online-Gruppe seit August 2020 und veröffentlicht zum ersten Mal seine Gedanken. Das Schreiben nutzt er, um sich mitzuteilen.*

# Manchmal

*Von Susanne Banas*

Meistens ist manchmal  
ganz weit weg ...

Meistens meinen wir zu wissen,  
meistens glauben wir zu verstehen,  
meistens glauben wir zu wissen,  
dass wir immer im Recht sind  
und verstehen dabei gar nichts.

Denn manchmal,  
ist eben nichts mehr so,  
wie es einmal war.

Und manchmal,  
sind die Dinge eben ganz anders,  
als wir denken, oder überhaupt  
erahnen könnten.

Denn meistens ist alles,  
was manchmal wirklich schien,  
in Wahrheit nur ein Schein.

Ich wünsche dir,  
viel Glück, auf der Suche,  
nach deinem wahren „Sein“.

# Was ich noch sagen wollte ...

*Von Bernd Kaiser*

Ich bin durch Zufall auf die Selbsthilfegruppe Fackelträger gestoßen und fühlte mich gleich angesprochen. Für Männer ist es nicht einfach, vor allem nicht mit dieser Vorgeschichte, Kontakte zu anderen zu schließen, die gleiche oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Ich bin nicht der Typ, der unbedingt etwas von sich erzählt oder jetzt mit der Geschichte hausieren geht. Mir geht es darum, anderen zu helfen, die in ähnlichen Situationen sind und ein bisschen die Augen zu öffnen, was da in der Welt vor sich geht. Es hat immer Gründe, warum dies oder jenes passiert. Nicht jeder Ex-Häftling ist ein schlechter Mensch, nicht jeder Mörder eine Bestie.

Im Knast habe ich einen jungen Mann kennengelernt, ich nenne ihn mal Tobi. Er hat seinen Vater umgebracht, nachts, als er schlief. Als Mörder bekam er lebenslänglich. Was die Presse aber nicht veröffentlicht hatte war, warum er das getan hat.

Der Vater war ein Vergewaltiger. Erst die Mutter, dann die Kinder. Das ging über Jahre hinweg, bis Tobi das Messer nahm und einfach nur noch einstach.

Ich habe viele Schicksale gesehen, viel Elend in der JVA - und das macht dich nachdenklich.

In was für einer Gesellschaft leben wir eigentlich? Wer hat das Recht über diese missbrauchten Menschen zu urteilen? Was sind die Beweggründe, so zu handeln?

Tobi tut mir immer noch leid. Er macht da zwar jetzt eine Ausbildung zum Möbelschreiner, aber sein Leben ist kaputt. Wir stehen in Kontakt, ich muss aber sagen, es fällt mir manchmal extrem schwer. Dann könnte ich nur noch losheulen.

# Wieder Zurück

*Von Susanne Banas*

Ich bin wieder zurück,  
zurück von einer langen Reise.

Weit in die Ferne,  
musste ich gehen,  
um zu verstehen ...

In der Ferne,  
habe ich alles gesucht.  
Alles und noch mehr,  
versucht zu erreichen  
und zu sein.

Vergeblich, denn dort –  
Ist **Nichts** – nur **Leere** ...

Doch jetzt,  
jetzt bin ich wieder zurück,  
von meiner langen Reise ...

Und ich habe etwas mitgebracht.

Etwas wahnsinnig Aufregendes,  
etwas super Spannendes,  
etwas absolut Wundervolles,  
in Worten kaum Beschreibbares:

**„MICH SELBST“**

# Was für ein Urteil!

*Von Paula Peters*

Ich stelle mir die Frage, und das darf auch mal sein,  
wie würde ich als Richter, verurteil'n dieses Schwein?

Ja, ein Tier ist dieses Wesen, das ohne Scham und Reu',  
er misshandelte jene, unschuldig junge Frau.

Es drückt in meiner Kehle, die Wut steigt in mir empor.  
Versuche zu verstehen, verschaffe mir Gehör.

Das eigene Interesse scheint tiefer, als es scheint.  
Der Missbrauch an mir selber, ist das, was in mir weint.

Ich brauche keinen Richter, der unfair ist und inkorrekt.  
Gerechtigkeit ist Mangel, das ist, was mich erschreckt.

Vielleicht würd jener Täter, wenn seine Haft vorbei ...

Die Frage stellt sich mir jetzt etwas anders:  
*„Urteile und verurteile ich einen Sexualstraftäter aus Angst  
oder aus Unwissenheit?“*

# Im Sommer

*Von Ralf Graner*

Immer wenn er kam,  
wurde es dunkel  
am hellichten 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.

*Ralf Graner, Gründer der Selbsthilfegruppe Eisbrecher, gab uns die Erlaubnis, einige seiner Texte in diesem Buch zu veröffentlichen. Auch er schrieb für das Buchprojekt Bittere Tränen und wagte sich somit an die Öffentlichkeit, um auf das Schicksal missbrauchter Jungen und Männer aufmerksam zu machen.*

# Was mich bedrückt

Von Beate Müller

Ich bin eine Mutter, die miterleben musste, wie das eigene Kind sexuell missbraucht wurde. Das ist jetzt 10 Jahre her, aber ich kann immer noch nicht darüber frei sprechen. Ich bitte dies zu berücksichtigen und zu entschuldigen.

Wie fühlen sich Eltern, die so viel Unfassbares, soviel an Kummer und Leid, Schmerz und auch Wut durchmachen müssen?

Mehr als einmal fragten sich mein Mann und ich uns nach dem Warum. Waren wir so schlechte Eltern? Haben wir unsere Kinder nicht genug geschützt? Haben wir Anzeichen nicht beachtet? Übersehen oder vielleicht vor lauter Arbeit gar nicht beachtet? Wir hatten gerade eine Neubauphase an unserem Haus, waren viel beschäftigt, als es pasierte. Ich kann nicht sagen, wie hart unsere Selbstvorwürfe waren. Wir bekamen als Familie Therapie, wir mussten neu lernen, aufeinander zuzugehen, ohne den schlechten Gefühlen nachzugehen, denn jeder gab dem anderen die Schuld.

Wenn wir von sexuellem Missbrauch lesen und hören, werden die Angehörigen oft übersehen. Über sie spricht niemand, über sie scheint sich niemand Gedanken zu machen.

Dabei leiden sie genauso und werden psychisch auffällig.

In der Klinik - wir haben als Familie alle zusammen einen Klinikaufenthalt von sechs Wochen (mein Mann), bzw. 12 Wochen, meine beiden anderen Söhne und ich, hinter uns – lernte ich viel über persönliche Grenzen, Schuld und Vergebung.

*Sich selber zu vergeben* ist das Wichtigste, was ich allen Angehörigen mit auf dem Weg geben möchte. Jeder fühlt eine andere Schuld in sich. Sie muss ja nicht einmal berechtigt sein, aber unser Gehirn funktioniert nun einmal anders. Eltern machen Fehler, aber sie sind nicht für alles schuld- und haftbar!

Es hat lange gedauert, bis ich das tief in mir verwurzeln konnte. Die Arbeit in der Familientherapiegruppe half mir sehr dabei. Zwar ging meine Ehe unmittelbar nach dem Aufenthalt in die Brüche, aber ich konnte meine Psyche soweit in Ordnung bringen, dass ich nicht nur für

meine Kinder funktionierte, sondern neue Grundlagen als Familie für uns legen konnte.

Der Missbrauch hat nach wie vor Spuren hinterlassen, auch bei mir. Manchmal werde ich nachts wach und habe Angst um meine nun schon erwachsenen Söhne. Das Gefühl überrennt mich dann mitten im Schlaf, ich bekomme dann keine Luft, bin fix und fertig. Zwar kann ich mich mittlerweile ohne Medikamente wieder beruhigen, aber die Tatsache ist, ich verarbeite immer noch nach so vielen Jahren meine Ängste, mein Erleben, meine Ohnmacht und meinen Schmerz als Mutter. Ich habe aber auch Ursache, mich zu freuen. Ich werde jetzt Oma und die Normalität scheint endlich Fuß gefasst zu haben. Mich haben zum ersten Mal nach so vielen Jahren wieder Gefühle erreicht, die ich nicht mehr für möglich gehalten hatte.

Aber was ist schon normal?

Die Angst vor Missbrauch bleibt, wenn auch nur im Moment unterschwellig. Ich werde sie vielleicht auch nie mehr verlieren, dafür war das Erleben einfach zu schrecklich. Ich kann diese Angst aber steuern. Und das ist wichtig. Ich bin ihr nicht hilflos ausgeliefert.

Auch mussten wir lernen, auf die Eigenarten und Bedürfnisse des anderen neu einzugehen. Bei uns wird doch noch sehr viel geschwiegen und das Reden fällt gerade meinen Kindern sehr schwer.

Auch belastet sie nach wie vor der Verlust ihres Vaters, denn seit der Familientherapie bestehen keinerlei Kontakte mehr. Er hat sich quasi von seiner Alt-Familie verabschiedet und lebt jetzt mit seiner Neufamilie irgendwo in Brandenburg. Das war für uns alle ein weiterer Schock, der verarbeitet werden musste.

Sexueller Missbrauch ist ein Familiendrama, eine Tragödie.

Meine wunderbare Wegbegleiterin und Leiterin der Selbsthilfegruppe Fackelträger sagte beim Kennenlernen zu mir: *„Sexueller Missbrauch mag in der Familie wie eine Bombe einschlagen und zur Tragödie werden, aber denken Sie immer daran: Der Sinn einer Tragödie besteht darin, dass ein Sinneswandel angestrebt wird, dass eine Reinigung unserer Gefühle stattfindet.“*

Diese Tragödie hat unser aller Leben geändert und jetzt, wenn ich zurücksehe, kann ich sagen: wir haben das Beste daraus gemacht! Es fand tatsächlich eine Sinneswandlung statt und wir haben jeder eine Entwicklung durchmachen müssen, die ohne das, was geschehen ist, niemals stattgefunden hätte.

*Beate Müller hat sich im Herbst 2019 der Selbsthilfegruppe angeschlossen und arbeitet mit den Angehörigen zusammen. Auf ihre Idee hin erschien im Februar 2020 der erste Online-Workshop.*

# **Ich weiß**

*Von Ralf Graner*

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.

# Eltern mein

*Von Ralf Graner*

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.

# DIALOG

*Von Carina Wächter*

Und wieder habe ich mein ganzes Leben vor mir selber ausgepackt an nur einem Tag.

Und gegen den Husten sammelte ich mir die Hand voller Weintrauben, grüne Trauben.

Vielleicht geht es doch mit dem Schreiben, immer nur einen Satz, dann ganz lange Pausen.

Tage- oder wochenlang Pause.

Es scheint so, als würden die Lampen wackeln, das Licht vor dem Einschlafen schaukeln.

Die Luft draußen riecht eines Abends nach Blut.

Immer alle Lösungswege in Gedanken ausspielen.

Und doch wache ich jede Nacht auf, gepeinigt von seinen Sünden.

Ich mag keine dicken Bücher zum Lesen.

Gerne hielt ich mich an der Zigarette in der Hand fest.

Und lausche deiner Stimme.

Unter uns die Kanalisation!

Ratten im Dreckwasser.

Daraus alleine könnte man eine ganz eigene Geschichte schreiben.

Dann die Flüchtlingsunterkunft gebaut auf einem Feld, müssen Rattenfallen aufstellen mit Giftködern. Manchmal bin ich zu erschöpft meine Gedanken zu steuern.

Und was machst du?

Doch Zeiten ändern sich.

Ich habe immer öfter graue Haare in den Händen beim Durchkämmen der Haare mit den Fingern. Sie fallen also auch aus! Noch haben die caramell farbene Haare eine Chance gegen die Grauen, sie sind in der Überzahl und vielleicht schaffen sie es ja, durch den Ausfall der Grauen doch langfristig die Überhand zu behalten.

Ich stelle mir vor, der Prozess des Ergrauens ist ein innerer Kampf im Körper, vielleicht sogar meiner Gehirnzellen, die nach Sauerstoff lech-

zen. Die Auswirkungen der unterversorgten Gehirnzellen sind bis in die grauen Haarspitzen zu sehen.

Ich schiebe die armen, unterversorgten Gehirnzellen auf die langjährige Einnahme der Medikamente. Psychopharmaka. Eigentlich ein Missbrauch derer, angeregt durch die Psychiatrie und empfohlen von *großartigen* Ärzten. Dies erscheint mir als keine Lösung auf Dauer, vor allem in Anbetracht der sich zurückbildenden Gehirnteile.

Doch Zellen können sich erneuern, sagt Mensch.

Ich bin auch der festen Überzeugung, dass meine linke Gehirnhälfte, welches die durch das Trauma am meisten in Leidenschaft gezogene Gehirnseite ist, besser heilt, wenn ich den Kopf zur Seite neige und die linke Hälfte gen Himmel wende. Es hat weniger mit dem Himmel als mit der Bewegung nach oben oder ans Licht zu tun.

Schon die Vorstellung an diese Bewegung löst ein Kribbeln in der Kopfmuskulatur aus.

Gleichzeitig löst diese Bewegung auch sehr gut die Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich auf.

Für heute gehe ich schlafen.

Es geht nie wieder weg. Du hast es kaputt gemacht.

Erschrick nicht, vor deinem Schatten.

Ein Freitagabend im August und es regnet.

Wenn der Freund zum Feind wird ...

Und wie soll die Geschichte weiter gehen?

Plötzlich fließt wieder Lava aus dem Vulkan

Und alles geht von vorne los!

*Carina Wächter veröffentlichte bereits Texte im Bittere-Tränen-Projekt und zeigt sich nach vielen Jahren wieder der Öffentlichkeit. Sie war der Anstoß, dieses Buchprojekt im Sommer 2020 zu starten, weil „Schreiben die Seele heilt“ und gut tut.*

# Tatenlos

*Von Seelenfrieden*

Tatenlos

Vergessen zu widerrufen

Sich zu wehren und aufzubegehren

Tatenlos

Wegschauen und schweigen

Verdrängen und aufgeben

Tatenlos

Erstarren und innerlich sterben

Sich einfach auslöschen aus dem Geschehen

# Eisbrecher – Philosophie

Von Ralf Graner

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!

# Tränen der Liebe.....

*Von Susanne Banas*

Tränen der Liebe  
und die Heilung beginnt.

Tränen der Freude  
und die Freiheit siegt.

Tränen der Dankbarkeit  
und das Leben beginnt.

Tränen der Liebe und in mir  
unbeschreiblich stiller Friede.

Tränen der Herrlichkeit  
und die Einsamkeit ist besiegt.

Tränen trocknen.....

Tränen trocknen  
von der Wärme meines Herzens.

You are here – hier bei mir

Ich bin wieder bei mir.

***Danke!!!!***

# Generationskonflikte oder vererbtes Trauma?

Von der Kunst, sich nicht täuschen zu lassen

*Gedanken von Paula Peters*

Nicht wenige von uns, die sexuellen Missbrauch und Gewalt überlebten, fragen sich manchmal, warum ausgerechnet ihnen DAS passiert ist oder vielleicht immer noch passiert.

Auch ich musste mich dieser Frage stellen.

Schon als Kind schrieb ich Gedichte, Geschichten und auch Tagebuch. Als mir DAS passierte, hatte ich einen Platz für mich, für meine Gefühle, um alles abzuladen. Es sind Schlüsselbotschaften, die ich niedergeschrieben habe und doch versteht sie jeder, der selber ähnliches erlebt hat, sprich, der sexuellen Missbrauch überlebt hat.

*Überlebt hat* – das ist für mich wichtig, das zu betonen, denn nicht jeder hat das Glück. Viele Jahre ist das Leben nach dem Missbrauch auch kein wirkliches Leben. Die meisten sind geflohen, weggelaufen, wenn sie konnten. Andere sind erstarrt und empfinden sich heute immer noch als Opfer und können einfach nicht aus dieser Rolle ausbrechen. Andere sind tatsächlich gestorben, haben entweder den Missbrauch selber nicht überlebt oder sind an den Folgen gestorben – ich kenne sogar Menschen, die sich selber getötet haben.

Ich habe mich viele Jahre gefragt, warum ausgerechnet mir das passierte. Und es hat noch mal so viele Jahre gedauert, bis ich endlich eine Antwort fand. Natürlich gibt es zu dem Thema viele schlaue Bücher, ich habe meine Antwort aber ganz woanders gefunden: in meiner Familie!

Durch Zufall stieß ich auf eine Verwandte, die Ende der 50er Jahre in die USA ausgewandert war. Ich war damals noch ein Kind, erinnere mich an ihr wasserstoffblondes Haar, an die Koffer, an die leere Wohnung, die sie hinterließ. Ich wusste nicht, wo „Amerika“ war, aber es schien weit weg zu sein. Ich würde sie nie mehr wiedersehen, das stand fest. Vor ein paar Jahren klopfte dieser Zufall an die Tür und eine Cousine meldete sich bei mir. Wir tauschten uns per Internet aus

und siehe da, nach und nach sprudelten kleine Familiengeheimnisse nur so aus ihr heraus.

Ich erfuhr, warum meine Tante Deutschland verlassen hatte: sie war vergewaltigt worden. Nicht nur als junge Frau, sondern auch schon als Kind, kurz nach dem Krieg. Wer die Täter waren, das wusste nur sie und wahrscheinlich meine Großmutter. Darüber schwieg man.

Sie wollte ein neues Leben anfangen und floh, soweit es eben nur möglich war. In einer kleinen Stadt in Ohio ließ sie die Vergangenheit hinter sich, heiratete und bekam sogar ein Kind.

Auch meine Großmutter ist geflohen.

Sie kam mit einem Flüchtlingstreck aus Ostpreußen, über Umwege fand sie in der Nähe von Lübeck eine neue Heimat.

Auch sie wurde auf der Flucht mehrmals vergewaltigt.

Großmutter war ein uneheliches Kind.

Wer der Vater war, konnte ich nie herausfinden.

Doch jetzt erfuhr ich von meiner Cousine, dass auch ihre Mutter vergewaltigt wurde, von ihrem Dienstherrn auf einem Gut in der Nähe von Königsberg, wo sie als Dienstmagd tätig war.

Ich möchte nicht wissen, wer von all den Frauen in meiner Familie noch vergewaltigt wurde! Es scheint sich wie ein rotes Band durch die Generationen hindurch zu ziehen, als wäre es Standard, als gehörte der Missbrauch einfach mit zum Leben einer Frau.

Es gibt diese vererbten Traumata tatsächlich. Es hat nichts damit zu tun, dass die Mütter ihre Töchter nicht beschützt hätten oder es Probleme zwischen Kind und Eltern gab, die zum Missbrauch führten. Es war auch keine Verwahrlosung, Sittenlosigkeit oder ein Übel der Zeit, die hier die ausschlaggebende Rolle spielten, sondern tatsächlich ein vererbtes Trauma, das von Generation zu Generation unbewusst weitergegeben wurde.

Ich fing an, mich von den schlaun Büchern nicht mehr täuschen zu lassen und das, was mir Therapeuten versuchten einzupflanzen, nahm ich nicht als Wahrheit oder neue Erkenntnis an. Ich machte mich alleine auf die Suche nach den Gründen meines Familientraumas und stieß auf viele interessante Persönlichkeiten, die mir da ein großes Stück

weiterhelfen konnten. Ich besuchte Vorträge an der Universität, studierte dicke Fachbücher und wälzte in alten Briefen und Zeitschriften. Als ich am Ziel meiner Arbeit war, wusste ich: es waren nicht die Frauen in meiner Familie, die schuld waren, dass ihnen DAS passiert war. Ich kam mir vor wie ein Detektiv, der den Täter finden musste, um die Frauen von ihrer Schuld, denn sie hatten alle – über Generationen hinweg - ein Schuldpaket bei sich, zu befreien.

Es gibt gute Bücher über die Vererbung und Übertragung von Schuld, Missbrauch, Bindungstheorie, transgenerationale Weitergabe usw. Sie sind meist schwierig zu lesen, aber es lohnt sich, sie zu verstehen.

Seit ich mein Familiengeheimnis aufgedeckt habe, habe ich meinen inneren Frieden für mich gefunden. Ich fühle mich verstanden, auch wenn ich so vieles von den Frauen nicht weiß, die vor mir gelebt haben. Ich kann zumindest nachempfinden, wie sie sich gefühlt haben müssen, was sie durchgemacht haben. Sie hatten weder einen Therapeuten noch eine Familie, die dafür Verständnis hatten. Sie mussten ganz alleine damit klar kommen.

Ich habe so etwas wie Stolz für diese Frauen entwickelt.

Ich bin stolz, dass sie nicht aufgegeben haben. Ich bin stolz, dass sie gegen die Einsamkeit und den seelischen Schmerz gekämpft haben. Sie haben sich nicht das Leben genommen.

Trotz aller Umstände haben sie alles ausgehalten.

Sonst wäre ich nicht, mich hätte es nie gegeben.

# EnergieräuberInnen müssen draußen bleiben

Von Ursula.Antonia

Nein sagen.  
Abgrenzen.  
Hinspüren.  
Nicht helfen müssen (dürfen).  
Dieses Gefühl aushalten.  
Das innere Wachstum spüren.  
Loslassen.

Mich nicht mehr verantwortlich fühlen.  
Meine innere Haltung nach außen bringen.  
Keine Löcher mehr stopfen - es werden immer mehr.  
Zu spüren: mir darf es gut gehen.  
Ich bin berechtigt, dieses Gefühl zu spüren und zu leben.

Wenn ich gebe, dann,  
wenn und wann ich es will,  
mit einem freien Gefühl,  
und nicht fühlen – mich wieder benutzen zu lassen.

Mein großes liebendes Herz darf sich auch zurücknehmen.  
Das *HerzensZimmer* der Hilfsbereitschaft hat das Schild  
„FERME“ - VORRÜBERGEHEND BIS AUF WEITERES  
GESCHLOSSEN.

Die Auszeit genießen – nachdenken -  
was will ich  
und was will ich nicht (mehr).  
Das funktioniert!  
Ich hab‘s schon ausprobiert -  
Wunderbar!

Ich höre jetzt noch genauer hin und habe mich entschlossen, mich nicht mehr missbrauchen zu lassen, mit dem Siegel der „Gutmütigkeit“.

Ich möchte zu mir gut sein – meine eigene Wertschätzung und Berechtigung fühlen und leben,

so wie innen, so außen.

**EnergieräuberInnen bleiben draußen!**

*September 2017*

# Winterliche Stille

*Von Susanne Banas*

Schneeflocken tanzen leise  
auf ihre eigene Weise

Lautlos gleitend  
durch die finsterne Stille

Alles erhellend zum  
weißen Wunderland

Kälte lässt frösteln  
auch im Sonnenschein

Sturm und Wind  
tanzen draußen  
wie ein kleines Kind  
voller Freude  
übers einfach sein

so herrlich kann auch  
ein kalter und dunkler  
Wintertag sein ...

# Darf ich reden?

*Von Heidi Schmid*

Mittlerweile bin ich über 50 Jahre alt. Habe mich nun entschieden ein Buch zu schreiben, denn ich muss mir endlich eine Stimme geben. Es muss raus. Raus aus mir. Ich weiß nun in Zeiten von *me too* und den Missbrauchsskandalen der kath. Kirche, sowie der Selbsthilfegruppe..., dass wir viele sind! Ich bin nicht alleine mit diesem Schicksal und den Folgen. Man hört die Geschichten nicht gerne ..., aber es muss raus.

Dies nun ist mein Anfang. Ich traue mich, aber in mir wütet die Angst, denn bisher hatte ich keine Stimme.

Mindestens seit dem Alter von fünf Jahren wurde ich jahrelang vom Mann meiner Cousine missbraucht. Bis heute habe ich diese, meine Geschichte, weitestgehend aus Angst für mich behalten

Ich wurde von drei Männern missbraucht, alles geschah innerhalb der Familie. Der Haupttäter, der das über viele Jahre mit mir machte, war der Mann meiner Cousine, zu der ich ein enges Verhältnis hatte. Sie war wie meine große Schwester, wuchs im selben Haus auf wie ich. In diesem Haus wurde ich mehrfach missbraucht. Später, als sie diesen Menschen geheiratet hatte, holte sie mich immer zu sich. Dort musste ich übernachten, im „Gräble“ schlafen, zwischen den beiden. Er wartete bis sie rechts von mir eingeschlafen war, dann ging's los.

Einmal hatte ich den Mut, ihr zu sagen, dass ich nicht mehr zwischen ihnen, sondern am Bettrand schlafen möchte. Da wurde sie böse und laut. Sie herrschte mich an: „Jetzt stell dich nicht so an, du legst dich jetzt da hin.“ Ich hatte keine Chance. Später ging sie einfach abends auch weg, kellnern. Ich war alleine mit ihm.

An einen Abend habe ich nur Erinnerungsfetzen, die Erinnerung ist gespickt mit schwarzen Schleiern. Ich sehe mich ihm ausgeliefert. Panik. Es ist eine lange Geschichte. Meiner Mutter hatten wir das damals auch erzählt, sie meinte: „Man müsse verzeihen können“, und arbeitete weiter. Wir hatten keine Stimme, meine Schwester und ich. Da ich katholisch bin, war es auch Pflicht am Samstag zu beichten. Schuldbe-

laden und traurig ging ich in den Beichtstuhl und sagte: „Ich war nicht schamhaft und keusch.“ Ich hatte solche Angst vor der Strafe Gottes. Diese Schuld auf meinen Schultern. Niemand konnte mir helfen.

Wie gesagt, er war auch nicht der Einzige. Ich lernte früh, dass man Erwachsenen nicht vertrauen darf. Man lebt mit diesen Erfahrungen wie in einer Art Parallelwelt. Ich wurde ängstlich, schüchtern, unsicher, weinte viel, verlor meine Stimme.

In der Schule wurde ich zur Außenseiterin, ich war die, die alleine mit ihrem Pausenbrot in der Ecke stand, immer darauf konzentriert, ja nicht zu weinen. Ich durfte im Schulbus nicht neben „den Anderen“ sitzen, ich musste stehen. Ich war sonderbar und die anderen bemerkten das. Also wurde ich über Jahre gemobbt. Zog mich zurück. Auch in der Ausbildung erging es mir nicht besser, auch da wurde gemobbt. Man wird oft gefragt, warum man sich nicht gewehrt hat. Es ist die Angst eines unreifen Kindes die lähmt, eine Art Schockstarre. Die Sicht auf die Täter wirkt übermächtig. Immer wieder werde ich von dem Gefühl übermannt, dass sich unter mir der Boden auftut. Eine Art Erdbeben, was mich zittern lässt. Einsamkeit, Unverstanden sein. Zum Überleben verdonnert. Karriere, kein Thema für mich! Ich brauche meine Kraft, um zu überleben. Man lebt in einer Welt, in der erwartet wird, dass man funktioniert. Schließlich muss man sich auch finanziell über Wasser halten. Also, Kräfte einteilen und immer wieder auftanken, z.B. in der Natur. Wer könnte das tatsächlich verstehen, der das nicht selbst erlebt hat?

1989 mussten mein damaliger Freund und ich umständehalber wieder vorrübergehend in dieses Haus ziehen. Wir schliefen auch in dem Zimmer, in dem der Missbrauch stattfand. Ich hatte einen tollen Job, er war oft weg - Fortbildung. Irgendwann holte mich diese Depression und Angst ein. Ich war dem Gefühlschaos von damals ausgeliefert. Die Folge war, dass ich nichts mehr Essen konnte. Ich nahm 20 kg ab, hatte starke Herzrhythmusstörungen, konnte nicht mehr schlafen. Ich war krank. Keiner konnte sich das erklären. Ja, sie war ja schon immer sensibel, so hieß es. Als wir endlich eine Wohnung gefunden hatten, weit weg von meinem Heimatort, ging es mir spürbar besser. Warum? Ich verstand es noch nicht.

Anfang der 90er hatte noch mal eine enorm schwere Phase nach der Geburt unseres Kindes, da hatte ich dann das Glück in einer Psychosomatischen Klinik aufgefangen zu werden. Erst da wurde mir das Thema Missbrauch überhaupt bewusst. Mir war das bis dato überhaupt nicht klar, was das für mein gesamtes Leben und Leid bedeutet. Danach wollte ich mit der Reinigung beginnen. Ich sprach meine Eltern darauf an, ob sie hinter mir stünden. Meine Mutter sagte mir dann: „Wenn du das Leben deiner Cousine zerstören willst, dann musst du das alleine tun, wir stehen nicht hinter dir.“

Ja, da waren sie wieder, meine Schuldgefühle. Schuldgefühle sind Druckmittel.

Familienfeiern und Beerdigungen sind für mich aus diesem Grund, ein Gräuël mit schweren körperlichen Symptomen, weil ich da noch auf zwei dieser Männer treffen muss.

Letztes Jahr traf ich diese Cousine in der Stadt per Zufall; wir sahen uns an und wussten, es gibt da was Unausgesprochenes zwischen uns. Ich war fest entschlossen, mein Schweigen zu brechen.

Wir trafen uns am Nachmittag. Sie begann zu erzählen. Sie habe kürzlich einen Nervenzusammenbruch erlitten. Ihr lieber Mann habe sie dann in die Klinik gefahren, weil sie nicht mehr wusste wie sie heiÙe, wer sie sei usw. Dort blieb sie für eine Nacht. Am nächsten Tag konnte sie dann wieder entlassen werden. Sie erzählte mir ihre Geschichte. Sie wurde von einem Onkel mehrfach vergewaltigt und diese Erinnerungen lieÙen sie nicht los. Sie war nie in Therapie, hat sich nie Hilfe geholt. OK, nun wollte sie von mir wissen, was bei mir geschehen sei.

Ja, aber nachdem sie mir ihre Geschichte erzählt hatte, wurde ich von meinem Gewissen zurückgehalten. Die Erde unter mir tat sich wieder auf und ich schwieg wieder, um sie zu schützen.

Der Satz meiner Mutter immer im Ohr: *„Wenn du das Leben deiner Cousine zerstören möchtest, dann musst du das alleine machen, wir stehen nicht hinter dir.“* SCHULDGEFÜHLE!

Ich erzählte ihr nur von den anderen beiden Tätern, nicht aber von ihrem Mann. Wenn ich das Schweigen breche, bin ich schuld, wenn sie mental komplett zusammenbricht. Kann ich diesem Sturm, den ich da

auslösen würde standhalten? Was, wenn sie die Wahrheit nicht erträgt? Kann ich dem Chaos in mir standhalten, wenn ich nicht rede und versuche weiter durchzuhalten? Darf ich die Wahrheit sagen?

In der Selbsthilfegruppe der Fackelträger hatten wir besprochen, dass ich sie damit konfrontieren sollte, aber da wussten wir auch noch nichts über ihre Geschichte.

**DARF ICH DAS LEBEN MEINER COUSINE ZERSTÖREN?**

Schweigend ging ich also wieder nach Hause.

Kreuz- und Nackenschmerzen und der „Schwindel“, Magenschmerzen, Ekel, all die Symptome, damit schlug ich mich die nächsten Tage wieder rum.

Tagelang war ich damit beschäftigt zu grübeln. Fragen über Fragen in meinem Kopf.

Wenn er mich und meine Schwester missbrauchte, was war mit seiner eigenen Tochter? Wer ist ihm alles zum Opfer gefallen, darf oder muss ich weiter schweigen? Wessen Leben hat er noch zerstört oder ist er gerade wieder dabei? Kann es tatsächlich sein, dass meine Cousine nichts davon wusste?

Merkwürdig, wie ich jetzt finde. Warum hat sie damals so barsch reagiert, als ich nicht mehr zwischen den beiden schlafen wollte? War es Selbstschutz? Hat sie mich geopfert? Fragenchaos!!

Einige Zeit später traf ich mich mit einer weiteren Cousine und mein Bauchgefühl, dass auch sie betroffen sein könnte, bestätigte sie mir. Mein Gott.

Was ist das bloß für eine Krankheit?

Pädophilie was soll das sein? Und wie viele Leben werden zerstört. Es ist an der Zeit etwas zu ändern, zu reden. Kein Kind auf dieser Welt, sollte so etwas jemals noch erleben müssen. KEINES!!

Ich weiß ich brauche endlich eine Stimme, diese Geschichten dürfen nicht so weiter gehen. Also hab ich mich entschlossen, ein Buch zu schreiben. Es wird eine Weile dauern, bis ich mich da durchgearbeitet habe, aber ICH WILL REDEN.

Ich muss reden, für die nächste Generation.  
Diese Krankheit „Pädophilie“ muss endlich ernst genommen werden.

Ich bitte Euch in Gottes Namen:  
Gebt den Kindern eine Stimme!

*Heidi Schmid ist seit 2018 ein Mitglied der Selbsthilfegruppe Fackelträger und mit diesem Text traut sie sich an die Öffentlichkeit. Sie ist endlich in der Lage, über den Missbrauch in ihrer Kindheit zu reden und hat sich vorgenommen, dies in Buchform zu machen.*

# Tagebucheintrag

Von Carina Wächter

Ich weiß es nicht.

Wache nachts auf.

Habe Bauchschmerzen. Muss mehrmals auf Toilette. Mein Körper ist überhitzt. Ich verbrauche einen Berg Taschentücher für Nase und Spucken.

Messe Fieber - doch alles normal.

Muss mich beruhigen. Ich will alles tun, nur nicht wieder schlafen.

Nicht in dieses Bett!

Nicht liegen.

Sitze zwei Stunden rauchend auf der Couch. Höre Radio, dann Musik. Frauenstimmen, die singen. Habe ich geträumt?

Ich ertrage manchmal die Stille nicht. Doch fällt mir nichts ein. Außer die alte Leier.

Madonna singt: „*Don't let memories playing games with your mind*“.

Ich fürchte es ist zu spät.

3:53 Uhr - nachts oder schon Morgen?

# Wohin weisen die Weisen wenn die Gedanken um den Sinn des Lebens kreisen?

*Von Judith Dagota*

*Für dich als Antwort  
schrieb ich fein,  
ein Märchen  
in dies Büchlein ein.*

Es war einmal ein kleiner, lieber Vogel. Der saß gemütlich in seinem warmen Nest und zwitscherte eine fröhliche Melodie. Er besaß eine zarte, zu Herzen gehende Stimme und Singen war seine Lieblingsbeschäftigung.

Da kam der große Bruder und stieß den kleinen, lieben Vogel aus dem Nest. Die Mutter, die den kleinen Vogel sehr liebte, war nicht zu Hause und der Vater, der den Vogel festhalten könnte, interessierte sich nicht für ihn. Denn er war eifersüchtig, weil die Mutter so oft mit dem Kleinen herzte und küsste. Deshalb merkte der Vater gar nicht, dass der große Bruder den Kleinen hinaus schubste. Oder wollte er es nicht sehen? Als die Mutter zurück- kam, schimpfte sie den kleinen Vogel aus und der Vater tat dies kräftig mit. „Warum war mein kleiner Vogel so böse und sprang aus dem Nest?“, fragte die Mutter. Der Vater widersprach ihr nicht. Doch der kleine Vogel war ganz still, denn er hatte große Angst vor dem Vater und besonders auch vor dem großen Bruder, da dieser ihm sehr wehgetan hatte.

Nun hatten die Eltern den kleinen Vogel nicht mehr lieb. Und die Mutter herzte und küsste das ungezogene Vögelchen nicht mehr.

Jedoch brauchte der kleine Vogel noch sehr viel Liebe und Wärme zum Wachsen und Gedeihen. Und als dann der große Bruder die Arme weit öffnete, kuschelte sich unser kleiner Vogel in dessen starke Arme. Denn er fror ganz jämmerlich. Der Kleine drückte sich an ihn und suchte die Wärme der Nestes, welche er bisher immer von der Mutter erhielt. Entsetzt und leider viel zu spät erkannte jedoch der kleine Vo-

gel, dass ihn der große Bruder wieder und wieder missbrauchte und ihn quälte, so oft es jenem Spaß machte.

Der kleine Vogel floh und flog in die große Welt, um sich ein neues warmes Nestchen zu suchen. Und er hatte Glück, traf einen schönen, großen und starken Vogel, welcher ihm ein Nest bauen wollte. Denn unser kleiner lieber Vogel war schon ein ganzes Stück gewachsen. So führte denn auch bald darauf der große starke Vogel unseren lieben Vogel als süße Braut in das neu erbaute Nest. Obwohl noch viele weiche Daunen fehlten, die dem Nest die Wärme bringen sollten, begann sich unser junges Vogelweibchen gleich ins Nest zu kuscheln und legte wie es Vögel nun einmal so tun, ein großes und fast rundes Ei. Es währte auch nicht lange, da schlüpfte aus diesem ein winzig kleines Vögelchen. Doch der frisch Geschlüpfte brauchte viel Wärme. Und weil er viel fraß und prächtig heranwuchs, verbrauchte er die gesamte Wärme des Nestchens. O weh, welch' Entsetzen ergriff da unsere Vogelmama als sie nun wieder zu frieren begann und vor Kälte ganz erbärmlich zitterte. Deshalb legte sie schnell noch ein Ei und hoffte, dass ihr Nest nun wieder wärmer würde. Doch kaum war das zweite kleine Vögelchen auf der Welt, da fror und fror sie abermals so stark, dass der große Vogelpapa schließlich ganz besorgt beschloss, ein größeres, schöneres und wärmeres Nest zu erbauen. Denn er war ein sehr fleißiger Vogel und er liebte die Vogelmutter und seine beiden Jungvögel über alles. Je mehr die Kleinen aber heranwuchsen, umso magerer wurde das mittlerweile nur noch traurig dreinschauende Vogelweibchen. Denn das Frieren nahm kein Ende. In seiner übergroßen Magerkeit rutschte das Weibchen durch die Ritzen seines Nestes und stürzte tief auf die harte, kalte Erde. Nur mühselig gelangte es wieder ins Nest und wollte sich an den beiden nun schon kräftigen Jungen aufwärmen. Doch diese waren wohlgenährt und brauchten ihren Platz, sodass das kleine arme Vogelweibchen abermals auf den Grund des Nestes rutschte und wieder hinunter stürzte.

Das geschah so oft, dass unser frierendes Vögelchen völlig mutlos wurde und am liebsten gegangen wäre, um sich noch einmal ein neues warmes Nest zu suchen. Doch wie konnte es dies - denn zu sehr liebte es die beiden Jungen und den großen starken Vogelpapa.

Da aber mittlerweile die beiden Jungen flügge wurden und nicht mehr mit der Mama kuscheln wollten, klammerte sich das so sehr frierende Vogelweibchen an den Vogelhausherrn. Und tat dies ganz so, wie es das früher als Kind bei seiner Vogelmama oftmals getan hatte – bis, ja bis der große Bruder es aus dem warmen Nest warf. Doch ohne diese Wärme hatte es unser kleines Vögelchen niemals geschafft, gemeinsam mit seiner Seele zu wachsen, wie es ja andere Vögel tun, um dann erwachsen zu sein. Deshalb klammerte sich das nicht erwachsen werdende Vogelweibchen nun an den großen Vogelpapa, genau so, wie es das früher bei der Mutter im warmen Nest getan hatte. Allerdings wunderte und befremdete dies den großen Vogel sehr. Er ließ sein Weibchen jedoch gewähren, denn er hatte ein großes Herz. Das Vogelweibchen allerdings verkroch sich vor Scham in einer dunklen Ecke und weinte still vor sich hin. Und dies geschah wieder und wieder.

Der große Vogel liebte die Geselligkeit und weil seine Vogelfrau nun immer stiller wurde, nahm er sie wie in jungen Jahren auch, überall wohin er flog mit. Doch selbst daran konnte sich das Vogelweibchen längst nicht mehr erfreuen. Die vielen, laut schreienden Vögel jagten ihm Angst ein. Bei dem Geschubse und Gedränge wurde dem stillen Vögelchen himmelangst und es brachte kaum mehr als nur noch ein heiseres Piepsen heraus. Ihm war, als wäre es das einzige Kind unter all den erwachsenen Vogelpaaren, wohl wissend, dass dies nicht so sei. Vor den großen Vögeln hatte es Angst und auch vor denen, die fast flügge waren. Denn die liebten derbe Spiele. Doch zu den kleinen Vögeln gehörte es ja längst nicht mehr und so fühlte es sich völlig allein und unendlich einsam. Dieses Wissen machte unser armes Vogelweibchen so traurig, dass es ganz krank davon wurde. Nun klang seine bisher schöne Stimme ganz krächzig und brannte ihm wie Feuer in der Kehle.

Nach langen Wochen voller Schmerz und Qual beschloss es schließlich, seinem Leben ein Ende zu bereiten.

Abschiednehmend schaute das Vögelchen noch einmal tief in den großen blauen Himmel hinein. Da sah es die Sonne und ein warmer Sonnenstrahl liebte sein Gefieder. Davon wurde ihm ganz, ganz warm

um sein kleines, ängstlich flatterndes Herz. Es breitete die Flügel aus und schwang sich in die Lüfte, der Sonne entgegen. Je höher das Vogelweibchen hinaufstieg, umso leichter wurde ihm. Fast so als würde es von einer Wolke getragen schwebte es dahin.

„Oh, wie schön“, hörte es plötzlich sein eigenes und nun gar nicht mehr krächzig klingendes Stimmchen. Und da begann es zu singen. Die Freude darüber ließen seine Worte wie zarte Perlen an einem seidigen Faden aufgereiht erklingen. Weich und fast schluchzend wie der Nachtigallen Gesang erzählte es den Wolken, den Bergen und dem Fluss von seinem Nest, den zwei Jungvögeln und seinem Vogelmännchen. Die Erinnerung daran war so stark, dass ihm ganz warm ums Herz wurde. Und plötzlich spürte das Vogelweibchen wie seine Seele zu wachsen begann. Die bisher völlig verkümmerte Kinderseele reckte und streckte sich, wurde weit, hell und stark. Oh wie geborgen fühlte sich nun unser Vogelweibchen, geborgen von der eigenen Seele tief in seinem Inneren.

Und jubelnd schoss es hinab.

Den Sonnenstrahlen nach, welche ihm den Weg zurück zu seinem warmen, kuscheligen Nest zeigten.

Doch die Nestwärme sucht es seitdem nicht mehr.

Du fragst „Warum nicht?“ – Nun, diese Wärme hat es endlich gefunden und sie wird ständig bei ihm sein. Wir sagen dazu Geborgenheit.

Diese Geborgenheit wächst dort, wo reine Liebe zu Hause ist. Sie ist das Wichtigste auf dieser Welt, um glücklich zu sein.

*Judith Dagota ist Buchautorin und berühmt für ihre Ratgeber zum Thema Fibromyalgie. Mit diesem Märchen greift sie ein ganz persönliches und sensibles Thema auf. Weitere Informationen über die Autorin unter:  
<https://judithdagota.beepworld.de/index.htm>*

# Trauerweide

*Von Anja Flieder*

Da stehst du nun mit hängenden Armen  
und gesenktem Kopf.  
Dein Blick fällt schwer zu Boden,  
nicht als suche er etwas,  
vielmehr als wäre er der Schwerkraft erlegen.  
Es scheint, als könntest oder wolltest du nicht mehr dagegen  
ankämpfen, als hättest du aufgegeben.  
Schütteln möchte ich dich,  
anschreien, auf das deine Lebensgeister  
wiedererwachen.  
Aber es ist sinnlos,  
auch die Sonne vermag deine Glieder  
nicht mehr zu erwärmen.  
Hattest du früher noch einen Funken Hoffnung verspürt,  
ist dieser längst erloschen.  
Oh du liebe Trauerweide,  
wie gerne würde ich dich  
von deiner Traurigkeit erlösen.  
Auf dass du in einer besseren,  
leichteren Welt leben könntest.

Aber es ist zu spät, ich bin zu spät.  
Lebe wohl, liebe Trauerweide.

19.10.2020

*Anja Flieder ist eine bekannte Schweizer Buchautorin und Hobbyfotografin. Weitere Informationen zu ihren Büchern findest du unter:  
<http://anja-flieder.mozello.ch>*

# Du bist wieder bei mir

*Von Susanne Banas*

Juni 2014

Du bist bei mir. In meinen Armen liegst du und fühlst tiefe Liebe und Geborgenheit. Deine Sehnsucht wird langsam gestillt. Komm mit mir, ich zeige dir eine Welt - eine neue Welt, die du noch nicht kennst. Eine Welt aus Stille, Ruhe und voller Liebe. Wir beide lieben uns und brauchen niemand mehr von außen, der es nicht zu schätzen weiß, wie wertvoll wir sind. Wir sind zusammen, dank dir. Denn du hast alles gegeben, um mir zu zeigen, wie ich dich spüren kann.

Wie tief verborgen du doch warst, wie lange es gedauert – bis du, mir vertraut hast. Was auch immer jetzt noch geschieht, ich bin da!!!

Ich lasse dich nie wieder allein, denn du gehörst zu mir. Ich umarme dich aus tiefstem Herzen und sage ja zu dir. Und freue mich – denn, du bist endlich wieder hier, hier bei mir.

Wir gehen Hand in Hand in eine neue Welt. Schritt für Schritt und Tag für Tag werden wir ein Stückchen heiler.

*Ich hatte ein Inneres Kind gefunden und dachte jetzt ist alles wieder gut!*

**Von wegen, nach dieser wunderbaren Erkenntnis folgten sechs lange Jahre, in denen ich immer noch nicht begriff ...**

Die Therapie endete, der Alltag kam zurück und ich machte weiter wie früher, vor allem mit meinem Schweigen, denn die Vergangenheit sollte ja abgeschlossen, vergeben und vergessen sein. Es ging bergauf, dann wieder bergab, meistens drehte sich alles und ich wurde kränker und kränker, bis ich endlich verstand, was ich da in mir nicht leben lassen wollte, was ich immer noch und immer wieder aufs Neue verdrängte und verleumdete ...

**Seelenfrieden, ich freue mich auf Dich.**

Juni 2020

Seelenfrieden, ein schwer verletzter Teil meiner Selbst, der damals abgespalten wurde, kehrt heim, zu mir, in mich hinein. Weil ich erst heute zulasse, was mir vor sechs Jahren schon bewusst wurde. Eine lange und schmerzhafteste Geschichte nähert sich endlich einem wundervollem Ende.

Seelenfrieden lebt in mir, wächst in mir, zu mir, zu uns.

Sie verschmilzt mit mir, mit jeder Zelle meines Seins.

Der ganze Raum meines Körpers wird durchflutet von ihrem Sein. Es wächst zusammen, was niemals hätte getrennt sein dürfen.

Verschmolzen sind wir wieder „Eins“, für den Rest unseres Lebens.

**Jetzt, hat Susis Seele endlich Frieden.**

**Lass uns gehen..... :-))**

\*\*\*



# Nachwort

Eigentlich verdient so ein Buch kein Nachwort, weil alles gesagt wurde, was gesagt werden musste, sollte und durfte.

Dennoch – der letzte Satz in diesem Buch soll uns allen Hoffnung machen. Hoffnung, dass es ein Leben nach dem Missbrauch gibt, und zwar ein wirklich gesundes und gutes Leben!

Ein Leben, wo unser Körper nicht mehr rebelliert, wo wir wissen, warum wir so handeln wie wir handeln. Warum wir so empfinden, wie wir empfinden.

Ein Leben, wo wir Verständnis für uns gefunden haben, um uns nicht zu entschuldigen oder ständig zu rechtfertigen, sondern um uns Anerkennung und Wertschätzung entgegenzubringen.

Hoffnung auf ein Leben, wo wir endlich Frieden mit uns und unserer Vergangenheit schließen und das Schreckliche hinter uns lassen können.

*Denn - wer Missbrauch überlebt hat, gehört zu den mutigsten 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!*

Danke!

Und nun schließe ich mit den letzten Worten dieses Buches, die uns Susanne Banas mit in die Zukunft gibt: „*Lass uns gehen!*“

*Petra Pauls-Gläsemann*

**Schreiben heilt die Seele**  
Schreiben heilt die Seele  
Ein Projekt der Selbsthilfegruppe Fackelträger