

BASIC ERFOLGSMANAGEMENT

IMPRESSUM

Der rosarote Elefant – Next Generation

Claudia Brunnmeier-Müller

Verlag:

basic erfolgsmanagement, Worms, 2026

www.basic-erfolgsmanagement.de

Alle Rechte vorbehalten

Buch: ISBN 978-3-949217-70-8

E-Book: ISBN 978-3-949217-71-5

Hörbuch: ISBN 978-3-00-085435-4

Produktion Hörbuch: Heinz Rink

Redaktion: Eva-Maria Popp

Lektorat: Josef Nöhmaier

Umschlaggestaltung, Layout/Satz:

Michaela Adler, www.michaela-adler.de

Buchtitel Illustration:

© Claudia Brunnmeier-Müller

Innenteil Illustrationen:

© Claudia Brunnmeier-Müller und Familienangehörige

Made in Germany

Die Namen der Protagonisten sind frei erfunden,
um die Privatsphäre zu wahren.

Claudia Brunnmeier-Müller

Der rosarote Elefant – Next Generation

Vorwort	8
Stammbaum	11
Bodenlos	13
Strategien und Kraftquellen	18
Wurzeln und Flügel?	23
Unzulänglichkeiten und Ambivalenzen	26
Männer und Frauen	31
Der rosarote Elefant	36
Generationen haltloser Liebender	39
Gott ist da	46
Mutterfreuden und Blindheit	51
Neue Heimat	61
Work in progress	66
Kein Ende in Sicht	68
Abgründe und Gottesmomente	71
Wie würde ich handeln?	84
Perspektiven	85
Opferentschädigungsgesetz	88

Inhalt

Prävention sexueller Missbrauch/sexualisierte Gewalt im kirchlichen Kontext	95
Der Prozess geht weiter	101
Mein Fazit	105
Die Wirkmacht des „rosaroten Elefanten“ in den Generationen	108
Werner, Ehemann (2025)	109
Die Perspektive meiner Tochter Alex (31)	110
Josef (29) – Wie ich mich fühlte	112
Susanna (28) verarbeitet ihre Erfahrungen in eigenen Liedern	114
Lewin (21)	118
Mutter: Meine Eindrücke zum Leben mit dem „rosaroten Elefanten“	121
Geboren im Schatten des rosaroten Elefanten (Schwester)	123
Tipps für Eltern/Prävention in der Erziehung	146
Hier ist Hilfe zu finden	147
Fußnoten	154
Dank	159

**Trotz allem.
Vertraue ich.
Meine Seele ist erschrocken, ja.
Aber sie gewöhnt sich auch nach
vielen Jahren an die Idee,
dass es in dieser Welt eine große
segnende Kraft gibt.**

Christina Brudereck, nach Psalm 6, 3.4¹

Präambel

Das Unsagbare sagen!
Das Udenkbare sagen!
Das Unvorstellbare sagen!
Sagen, was gesagt werden muss!
Dem Unsagbaren eine Stimme geben!
Der Scham, der Trauer und der Wut eine Stimme geben!
Der Heilung eine Chance geben!

WARUM?

Damit der rosarote Elefant endlich gehen darf!
Für alle Kinder dieser Welt, die unendliches Leid erfahren!
Für alle Kinder dieser Welt, denen Täter ihre Kindheit rauben
und sie zu schweigenden und leidenden Opfern machen!
Für alle Erwachsenen, die verstehen wollen!
Für alle Erwachsenen, die endlich helfen wollen!

DAS ALLES HAT DIE AUTORIN MIT DIESEM
BUCH MÖGLICH GEMACHT!
Sie hat den Kampf gegen den sexuellen Missbrauch
von Kindern aufgenommen.

FÜR ALLE!

Im Namen des Verlags danke ich dir, liebe Claudia, von Herzen,
dass du dieses Buch geschrieben hast. Danke für dein Vertrauen.
Dieses Buch wird viele Kinder, Erwachsene und Familien von
der unendlichen Bürde des rosaroten Elefanten befreien.

Ein großer Segen und ein großes Glück!

Eva-Maria Popp
Redakteurin

Vorwort

Ein Blick in die Statistik zeigt, dass meine Biographie kein Einzelschicksal ist. Das Tabu ist groß, trotz #MeToo und der seit Jahren von den Medien begleiteten Aufarbeitung der Missbrauchsskandale in den Kirchen. Wenn in der Familie geschieht, was unfassbar und unaussprechlich ist, ist das Tabu nicht kleiner. Die Fassade muss geschützt bleiben, die Angst, die Frage der Schuld und das Gefühl der Scham lähmen alle Beziehungen. Die Suche nach Antworten, nach Heilung und Frieden, nach Vertrauen, Zuversicht, Sicherheit und Leben scheint zu keinem Ziel kommen zu dürfen. Die Leben von Betroffenen und den Menschen in ihrem nahen Umfeld sind geprägt von den Schäden, die das Trauma² und seine Folgen³ anrichtet. Der Umgang mit den Symptomen wird zu einer echten Herausforderung.

Nicht nur ich fühl(t)e mich oft allein mit den Verletzungen, Demütigungen, der Überforderung, auch die Menschen, die mir am nächsten stehen, beschreiben ihre Situation mit meinem Trauma so. Meine Eltern, meine Schwester und meine Kinder entwickelten als Sekundärbetroffene sogar selbst Symptome eines Traumas⁴. Ich kämpfte um die Lösung aus der Opferrolle, um Aufarbeitung, Normalität, tragende Beziehungen und manchmal um das Leben. Vor über 30 Jahren waren nach 16 Jahren, in denen ich regelmäßig sexuellen Missbrauch und Manipulation erlebt habe, die Übergriffe zu Ende. Zwischen meinem 4. und dem 20. Lebensjahr waren sie fester Bestandteil meines Lebens. Die Aufarbeitung ist bis heute nicht vollständig abgeschlossen. Dank der therapeutischen Begleitung in den letzten Jahrzehnten habe ich viel schaffen können, und auch in meiner Familie ist ein Prozess in Gang gekommen. Ich habe gelernt, mit den Symptomen umzugehen, und ich bin dabei, die traumatischen Ereignisse zu integrieren, wie es in der psychiatrischen Fachsprache heißt⁵. Eine Vielzahl psychotherapeutischer Ansätze⁶ war notwendig, um diese Fortschritte zu erreichen, und ich bin dankbar, Zugang gefunden zu haben zu diesen hilfreichen Therapiemethoden, die mir es möglich machten, meinen Umgang und meinen Weg zu finden.

Es gibt Phasen, sogar lange, in denen es mir gut geht, und es gibt Phasen, in denen ich mich in tiefen „schwarzen Löchern“ wiederfinde. Dann fühle ich mich ohnmächtig und es dauert, bis ich das ganze erlernte Handwerkszeug, wertvolle Skills und meine Ressourcen wieder anwenden kann und meine Stabilität wieder finde. Zeiten, in denen mein Innenleben und mein Außen-

leben wenig miteinander zu tun haben. Die Ambivalenz in meinem Sein ist in der Regel nur für mir sehr nahestehende Menschen wahrnehmbar. Sie tragen das Leid mit und sie leiden selbst daran. Es ist ein hoher Preis, den der Täter nicht nur mir, sondern meinem ganzen Familiensystem, insbesondere meinen Kindern, angetan hat. Ich schäme mich und fühle mich schuldig und verantwortlich. Für meine Kinder schrieb ich meine Geschichte in der Hoffnung auf, dass sie dadurch besser verstehen und begreifen können, warum ich die bin, die ich bin. Tatsächlich hatte meine Erzählung diese Wirkung. Im Gespräch stellten wir fest, dass wir es nicht dabei belassen sollten. Wir wissen, dass mein und unser Schicksal kein Einzelschicksal ist. Die Zeit ist reif, um das Tabu zu durchbrechen, sich zu vernetzen, sichere Orte zu schaffen, um miteinander diese prägenden biografischen Einschnitte zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Der rosarote Elefant⁷, der unsichtbar und nicht thematisiert so unfassbar viel kaputt gemacht hat, soll endgültig seine negative Macht verlieren. Der Elefant ist rosa, nicht grau. In seiner auffälligen Farbe ist die riesige Ambivalenz eingetragen, die dem Missbrauch innewohnt, die ihn überhaupt erst möglich machen⁸. Der rosarote Elefant nimmt sich ungebeten Raum, er lässt die Menschen spüren, dass „etwas nicht stimmt“. Er verändert das Verhalten der direkt und indirekt betroffenen Anwesenden, er verhindert, die innere Not auszudrücken und „das Thema“ zu benennen. Er unterbindet in einem Konglomerat aus Angst, Scham, Überforderung, Wut, Ekel, Schutzbedürftigkeit eine Konfrontation mit dem geschehenen sexuellen Missbrauch und damit die Aufarbeitung. Er verhindert echte Begegnung und lässt Pseudobeziehungen entstehen, die von Unsicherheit und Vertrauensverlust gezeichnet sind.

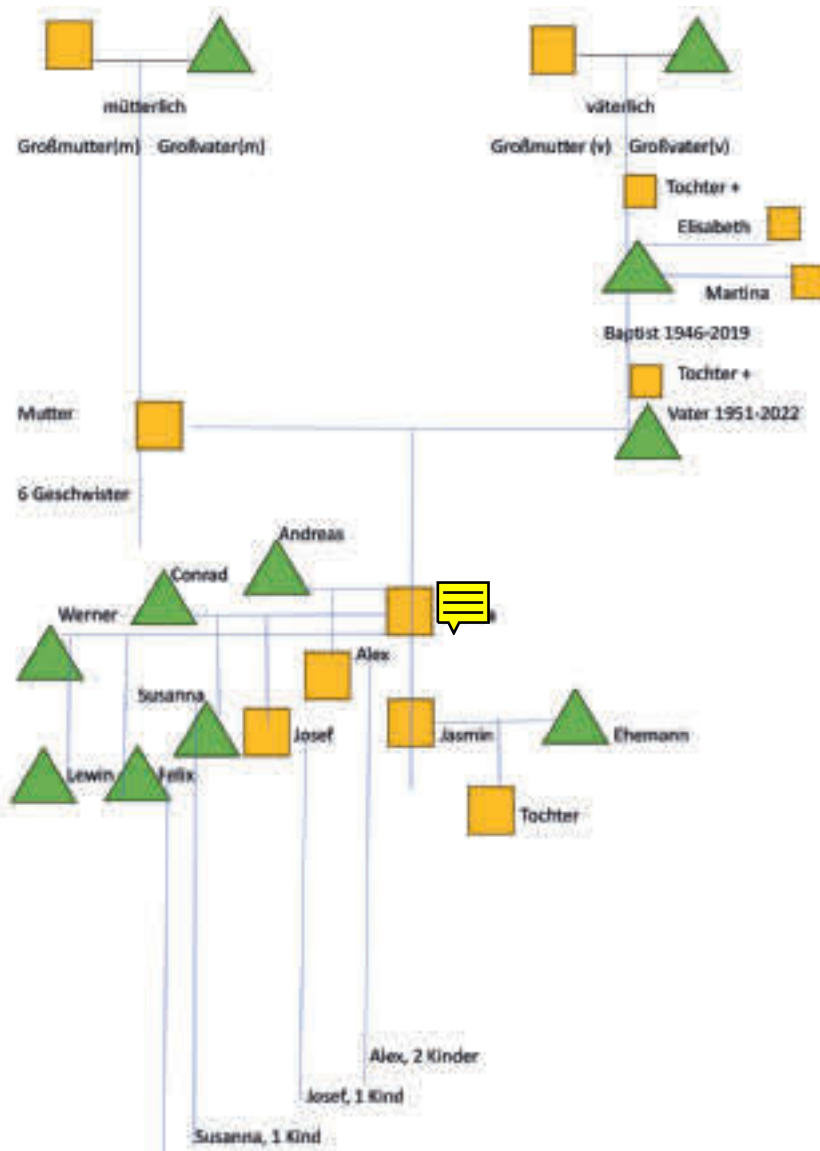
Große Familienfeiern sind für mich beispielsweise eine echte Herausforderung. Ich stehe unter Druck, fühle mich unwohl, will am liebsten gar nicht hingehen. Wenn wir da sind, brauche ich meinen Mann und meine Kinder eng um mich herum, weil ich den Eindruck habe, mich schützen zu müssen. Diese Feste strengen mich an. Ich weiß nicht, wo mein Platz in der (Groß-) Familie ist. Ich bin nicht frei und ich habe nicht den Eindruck, dass die entfernteren Familienmitglieder frei mit mir umgehen können. Ich bin angespannt. Mein Atem bleibt oberflächlich, mein Herz schlägt laut, ich regulierte mich selbst, in dem ich meine Hände und Unterarme fest massiere. So kann ich mich besser spüren. Blaue Flecken sind möglich. Es fällt mir schwer, mich auf andere zuzubewegen und Gespräche zu führen. Es bleibt oberflächlich, oder landet sofort im Themenwechsel, sobald es tiefergehend wird. Die Begegnungen sind nicht unfreundlich, gar nicht! Eher fühlt es sich für mich nach einer Überforderung im Umgang mit mir an. Wenn ich beobachte, wie

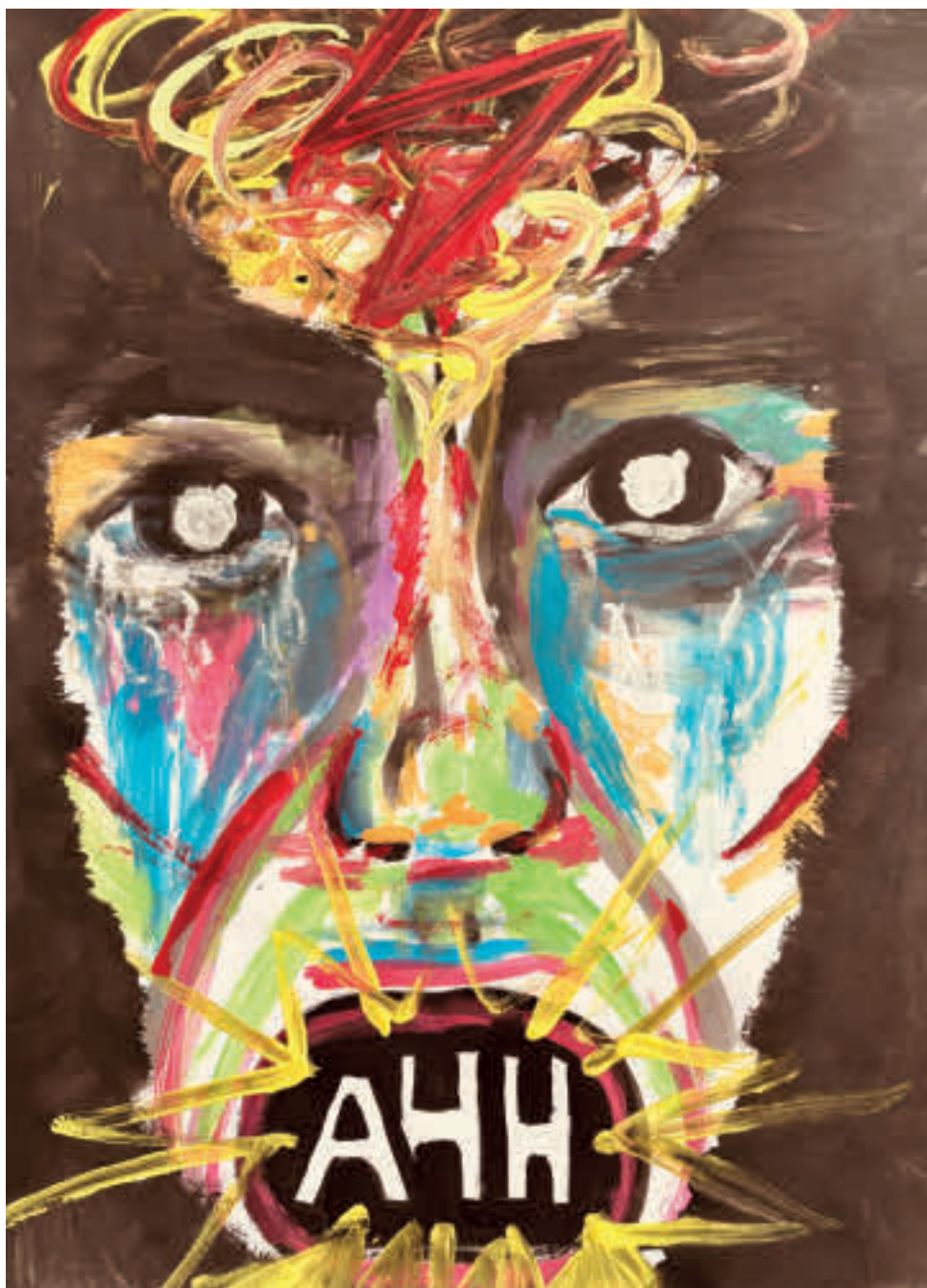
die anderen Familienmitglieder einander begegnen, wird der Unterschied sehr deutlich. Ich spiele oder male lieber mit meinen Enkelkindern. Wenn sich dann jemand dazu gesellt, sind die Gespräche viel leichter zu führen und ich fühle mich wohler⁹.

Der rosarote Elefant hat einen Auftrag, und der ist eigentlich positiv. Er will sichtbar machen, was spürbar, belastend und folgeschwer „da ist“. Er kämpft um die Anerkennung dessen, was der jahrelange Missbrauch hinterlassen hat, in mindestens drei Generationen meiner Familie. Die Spuren verschwinden nicht, in dem man sie totschweigt, die Spuren sind Teil meiner Realität. Werden sie nicht wahr- und ernstgenommen, zertrümmert und zerstört der Elefant weiter und lässt keinen Bereich des Lebens aus. Grausam und furchtbar, wie der Missbrauch selbst. Geteiltes Leid soll halbes Leid werden, wenn wir beginnen zu reden¹⁰. Wenn Betroffene und ihr Umfeld sich öffnen, sich verständlich machen und verstanden werden, nicht mehr einsam und isoliert bleiben, sondern ausbrechen aus den Fängen des Traumas. Es wird Teil unserer Leben bleiben, diesen anzuerkennen ist notwendig, aber mehr Rechte sind ihm nicht zuzugestehen. Wir sind Menschen, die bunte Farben in sich tragen. Wir wollen leuchten, in Gelb, Grün, Rot, Lila, Weiß, Blau, und wir können leuchten, trotz und gerade wegen der schwarzen Phasen. Vielleicht kann ein weiteres Ziel dieses Buches sein, jene Menschen, die sich in der Prävention und Aufarbeitung von Missbrauch engagieren, zu ermutigen, genau zu reflektieren, und wahrzunehmen, nicht nur auf der sachlichen Ebene, auch auf der emotionalen Ebene, wie diese unendlich wichtige Arbeit wirkt, was sie bewirkt und welche Spuren sie vielleicht auf der eigenen Seele hinterlässt. Lässt der „rosarote Elefant“ blinde Flecken entstehen, gut getarnt aber wirkstark, so dass unter Umständen die Weiterentwicklung von Konzepten darunter leidet?

Als gläubige Christin, die ich mir in meinem Leben immer gewiss sein durfte, dass ich im freien Fall aufgefangen bin von Gottes Hand, fühle ich mich Christina Bruderecks Worten sehr verbunden. Sie drücken mein (Über-)Lebensmotto aus: „Trotz allem. Vertraue ich. Meine Seele ist erschrocken, ja. Aber sie gewöhnt sich auch nach vielen Jahren an die Idee, dass es in dieser Welt eine große segnende Kraft gibt.“

Stammbaum





Schrei, Klinik 2022

Bodenlos

(Juli 2024): Ich befinde mich gerade für drei Wochen auf der „Psychischen Stärkungsmaßnahme“. Das ist eine Art Kur, die Soldatinnen und Soldaten, ziviles Personal und auch Pfarrerinnen und Pfarrer in Anspruch nehmen dürfen, wenn sie im Einsatz oder einer Einsatzbegleitung für die Bundeswehr waren. Diese Einsätze und Missionen führen meist für mehrere Monate in Krisenregionen rund um den Erdball, mit Marine, Heer oder Luftwaffe. In meinem Fall war es eine Einsatzbegleitung nach Niger und Mali in 2023/24. Nach sehr arbeitsintensiven Monaten ist es die erste Zeit, in der ich Ruhe finde und plötzlich Zeit habe. Nach ein paar Tagen merke ich, wie viel sich in meinem Inneren bewegt. Ich bin aufgewühlt. Einmal mehr ist mein Leben dabei, mich einzuholen. Ich finde kaum Schlaf, bin kraftlos, deprimiert, weine viel, fühle mich wie eine Versagerin auf ganzer Strecke. Wie im Film laufen erlebte Szenen aus meiner Kindheit und Jugend vor mir ab. Ich erlebe sie wieder und wieder. Ich bin gefangen in der Angst, mich ekelt so schrecklich, ich verspüre Würgereiz, mein Herz schlägt bis zum Hals, ich bekomme schlecht Luft und bin steif wie ein Brett, meine Muskeln und mein Unterleib schmerzen. Ich spüre seinen Schweiß und sein Sperma auf mir. Es kostet mich unendlich viel Kraft, mir klar zu machen, dass es ein Flashback ist und ich im Hier und Jetzt sicher bin. Ich bin 51 Jahre alt und nicht vier oder zehn oder 16. Mein Onkel ist tot. Es ist vorbei. Mein Verstand beginnt mir nach zwei vollkommen dunklen Tagen zu sagen: „Es ist normal, es war wirklich viel, du brauchst Zeit zur Erholung, zum Ausruhen, zum Kraftholen. Du wirst das Tal durchschreiten, es geht bald wieder bergauf.“ Meine Seele sagt: „Ich kann nicht mehr. Ich will nicht mehr. Ich kann nichts, bin nichts, taue nichts.“

In meinen frühesten bewussten Erinnerungen war ich vier Jahre alt. Es gibt hinter Nebelschwaden versteckte Bilder, eher Fetzen von Bildern, die immer wieder auftauchen, die ich zeitlich bis heute nicht zuordnen kann. Die ältesten Bilder, die sich mir immer wieder ins Gedächtnis schieben, laufen vor mir ab, als würde ich sie gerade erleben. Flashbacks nennt man dieses Wiedererleben. Es sind unterschiedliche Szenen aus den Missbrauchs Jahren, die sich immer einmal wieder melden.

Häufig ist es folgende Sequenz: Ich bin im Gästezimmer meines Onkels. Ich liege im Bett, dessen braunen Cordbezug man durch das Leintuch deutlich

spürt. Rille für Rille. Ich trage ein rosa Nachthemd mit weißen Rüschen, keine Unterwäsche. Der Onkel legt sich zu mir. Sein Körper nah an meinem. Er beginnt etwas zu erzählen, ich verstehe die Worte nicht. Er beginnt mich zu kraulen, sanft über den Rücken zu streicheln, gerade an der Grenze, um es nicht als Kitzeln zu empfinden. Es wird fester, er streichelt, mit immer mehr Druck. Er schiebt mein Nachthemd hoch. Ich atme immer flacher, spüre seinen Atem, sein Gewicht. Er streichelt mich überall, es wird wild. Er berührte meine Brustwarzen, meinen Intimbereich, meinen Po. Ich bin starr und steif. Über mir hängt die stoffbespannte Lampe. Die Tapeten tragen grüne Blüten. Ich bin nicht mehr in meinem Körper. Ich schwebe. Ich sehe mich im Bett liegen. Ich sehe ihn an mir/auf mir. Messerscharf durchdringt mich ein Schmerz. Ich halte still. Ganz still. Bald ist es vorbei. Ich weiß es. Er lässt von mir ab. Er steigt aus dem Bett, richtet seine Kleidung und geht. Ich bin zurück in meinem Körper, kann kaum atmen, kein Laut mag aus mir kommen. Ich ekle mich, ich fühle mich schmutzig. Ich bin verwirrt, und alles fühlt sich unwirklich an. Ich spüre Schmerzen.

Meine Gedanken müssen woanders hin. Atmen. Atmen hilft. Ich atme ein: 1,2,3,4. Ich atme aus: 1,2,3,4,5,6,7. Ich halte mich selbst fest: Meine linke Hand umklammert fest meinen rechten Unterarm, der Daumen drückt mit voller Kraft gegen den Knochen. Ich scanne die Umgebung um mich herum. Das Taubenblau der Wände unseres Esszimmers, die Blumen auf dem Tisch, elf Gerbera. Ich atme tief ein und aus. Alles gut. Ich bin hier; weit und breit kein Cordbett. Erwachsen und sicher. Alles gut.

Was macht es mir so schwer, bleibenden stabilen Boden unter mir zu finden? Immer wieder passiert es, dass ich mich in Selbstzweifeln verliere. Dann mangelt es mir an Selbstwert, mir fehlt das Vertrauen in mich. Warum genüge ich nicht? Mir nicht? Anderen nicht? Andere mir nicht?

Die baptistische Pastorin Mira Ungewitter spricht in „Gott ist Feministin“ nach dem Tod ihrer Mutter so positiv von dem Mutterboden, auf dem sie gedeihen durfte. Wir lernten uns auf dem Kirchentag 2023 in Nürnberg auf einem gemeinsamen Podium flüchtig kennen. Eine beeindruckende Frau. In ihrem Buch beschreibt sie die Geborgenheit, die sie empfand, die Wurzeln und die Flügel, die sie entwickeln konnte, um mit Zuversicht und Vertrauen mutig ihren Weg zu gehen. In meiner Familie, so scheint es mir, gibt es schon seit Generationen weder in der mütterlichen noch in der väterlichen Linie einen gesunden Elternboden. Mir gelang es auch nicht, den Mutterboden für meine Kinder ausreichend zu bereiten.

Warum? Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Was prägt mich? Was hält mich? Wer bin ich? Das Karussell der Fragen in meinem Kopf dreht sich. Keine Seltenheit. Mit etwas Abstand lässt sich das Karussell stoppen.

Meine Eltern gaben ihr Bestes, das weiß ich. Sie bemühten sich, sie lieb(t)en mich. Sie versuchten, reflektiert zu erziehen, zu begleiten, zu handeln. Dass es nicht gereicht hat, ausreichend Schutz, Sicherheit und Halt zu geben, ist traurig. Für uns alle. Ich trage nur wenige Erinnerungen an meine Kindheit in mir. Darunter blitzen ein paar sehr schöne auf. Ich muss noch klein gewesen sein, vermutlich war meine fünf Jahre jüngere Schwester Jasmin noch nicht geboren. Meine Mutter war zuhause. Ich spielte im Flur unserer damaligen Wohnung mit großen, bunten Lego Duplo Steinen. Ich hatte ein langes Schiff mit einem hohen Schlot gebaut. Der grüne Teppichboden war mein Fluss, und die Reise ging von der Schlafzimmertüre vorbei am Badezimmer bis zur Wohnzimmertür. Gegenüber lag die Küche, die Tür war geöffnet, im Radio spielte Musik. In der Küche war meine Mutter, sie kochte, ich kann es noch riechen. Sie war vollzeitbeschäftigt und tagsüber kaum da. Es war etwas ganz Besonderes, mit ihr gemeinsam zuhause zu sein. Wenn ich an diese Szene zurückdenke, empfinde ich eine tiefe Geborgenheit.

Etwas später, Jasmin war ein Baby, spielte ich mit meinem Vater im Wohnzimmer. Ich durfte auf seinem Rücken reiten. Wir waren ausgelassen und lustig. Er trug eine rote Adidas Trainingsanzug Hose, seine Haare waren relativ lang, typisch für die 1970er Jahre. Meine Schwester lag auf der rosaroten Babydecke, die es bis heute im Haushalt meiner Mutter gibt, und die mittlerweile zur Schlafdecke für die Katze wurde. Ich war da und wurde gesehen. Wir hatten eine schöne gemeinsame Zeit. Ich fühlte mich wohlbehalten und geborgen. Ungebundene freie gemeinsame Zeit war bei uns knapp bemessen. Beide Eltern arbeiteten, um uns ein gutes Auskommen zu sichern. Meine Eltern gingen in ihren Berufen, in ihrem gewerkschaftlichen und sozialen Engagement auf, ihre gemeinsamen Themen bestimmten die Gespräche bei uns zuhause. Wir Kinder liefen mit.

Das war anders, wenn man ein Problem vermutete oder eine Krankheit, dann gab es viel Aufmerksamkeit. Im Rückblick beschrieb meine Mutter mich ab dem vierten Lebensjahr als traurig, verschlossen und sehr verändert. Meine Mutter saß oft abends an meinem Bett und fragte mich, was denn sei? Sie war geduldig, aber ich war sprachlos. „Ich kam nicht an dich heran“, sagte sie mir später. Ich spürte genau, dass „etwas nicht mit mir stimmte“, aber ich konnte nichts sagen – es war nicht sagbar, es gab keine Worte dafür. Ich

erinnere mich an Gefühle wie Ohnmacht, Verzweiflung, Angst, Hoffnungslosigkeit, Trauer und große Verwirrung. Gleichzeitig fand ich keinen Zugang, um das, was mir geschehen ist und immer wieder geschehen würde, aussprechen und ausdrücken zu können. Dennoch würde ich heute sagen, ich wusste, dass das, was der Onkel mit mir machte, etwas war, das „man nicht durfte“, das nicht „normal“ war. Für Baptist gab es keine Normen, das sagte er mir immer wieder und drohte: „Man wird mir glauben, nicht dir.“ Ich konnte nichts sagen und ich hätte mich nie getraut.

Zum allabendlichen Ritual gehörte das Vorlesen. Ich mochte es, der Stimme meiner Mutter, ganz selten auch der meines Vaters zu lauschen und einzutauchen in die jeweiligen Geschichten. Bis heute lese ich gerne! Danach wurde gebetet:

Jesukindlein komm zu mir,
mach ein frommes Kind aus mir.
Mein Herz ist klein,
kann niemand hinein,
als du, mein liebes Jesulein.

Ich bin klein,
mein Herz ist rein,
soll niemand drin wohnen
als du, mein liebes Jesulein.

Wenn ich mir die Worte dieses Kindergebets heute bewusst mache, steigt Beklemmung in mir auf. Was für eine Theologie ist das? Furchtbar. Das „fromme“ Kind – allein und im Herzen gebrochen mit seinen vier Jahren. Ich habe dieses Gebet mit meinen Kindern nie gesprochen. Trotzdem ist in mir ein Gottvertrauen gewachsen. Bei dem österreichischen Neurologen und Psychotherapeuten Viktor Frankl habe ich viel später von der „Trotzmacht des Geistes“ gelesen und von den Kernmerkmalen des menschlichen Selbst- und Welterlebens, die in der Hoffnung und in der Sinnfindung für das eigene Leben zu finden sind. Ich wusste nichts von Frankls Lebenswerk, der Logotherapie und Existenzanalyse und seinen persönlichen Erfahrungen im Ersten Weltkrieg und den Jahren in den Konzentrationslagern, die für ihn und sein Werk prägend waren. Ich weiß nicht, wie das geschehen ist, aber in mir gab und gibt es eine „Trotzmacht des Geistes“ und einen ausgeprägten „Trotzdem-Glauben“. Vermutlich brauchen sich diese Trotzmächte gegenseitig.

Trotz allem.

Vertraue ich.

Meine Seele ist erschrocken, ja.

Aber sie gewöhnt sich auch nach vielen Jahren an die Idee,
dass es in dieser Welt eine große
segnende Kraft gibt.

Immer wieder durfte ich die segnende Kraft Gottes erleben. Ganz direkt, in
meinem verkorksten Leben.

An meine Kindheit, insbesondere an unser Leben in der Kleinfamilie habe ich
nur wenige, schemenhafte Erinnerungen. Ich fühle mich eher abgeschnitten
von meiner Kindheit. Ab dem Schulalter wird es mehr. Ich weiß, dass meine
Großeltern väterlicherseits sehr um mein Wohlergehen bemüht waren. Es-
sen spielte eine große Rolle. Kein Problem, wann immer ich wollte, bereitete
meine Oma mir Pfannkuchen zu oder Pudding. Wenn ich krank war, brachte
mein Großvater mir Brezen – einmal sechs Stück für mich ganz allein. Er
setzte sich mit seinen Krücken, sein Bein wurde in Folge einer Kriegsver-
wundung amputiert, in den Elektrorollstuhl, kaufte beim Bäcker der kleinen
Wohnsiedlung ein und kam zu mir, während ich alleine zuhause das Bett
hütete. Da war ich etwa 10 Jahre alt. In enger zeitlicher Folge erkrankte ich
an Lungenentzündung und zweimal an Rippenfellentzündung. Kurz davor
oder kurz danach konnte ich plötzlich jeweils für mehrere Sekunden nichts
mehr sehen. Viele Arztbesuche wurden notwendig, und am Ende führte der
Weg ins Kinderkrankenhaus nach Hamburg. Alle Befunde waren unauffällig.
Niemand kam auf die Idee, nach dem Zustand meiner Seele zu fragen, was
so schwer auf ihr lastete, dass ich der Realität „nicht mehr ins Auge schauen
konnte“. Aber das passierte nicht, auch nicht, als mir kurze Zeit später die
Stimme versagte, immer wieder. Und auch nicht, als ich mit 17 Jahren be-
gann umzufallen, Krampfanfälle zu entwickeln. Immer ohne physiologische
Befunde. Niemand hinterfragte dies, zu keinem Zeitpunkt. Weshalb ist die-
ses Kind ständig krank und doch nicht krank? Es ist mir bis heute ein großes
Rätsel. Weder die Ärzteschaft noch die Lehrerinnen und Lehrer oder das
familiäre Umfeld dachten daran, dies zu hinterfragen. Es sei schwierig mit
mir. Das hörte ich heraus, ob dieser Satz je so fiel, weiß ich gar nicht. Ich
fühlte mich wie das Problemkind, das (gefühlte) schwarze Schaf in der Fa-
milie. Meine Eltern machten sich Sorgen – unbenommen – und gleichzeitig
waren sie so weit weg von mir. Es gab eine große Distanz zwischen uns und
eine unendliche Traurigkeit in mir. Heute würde ich sagen, dass der „rosarote
Elefant“¹⁹ des Missbrauchs im Raum für alle spürbar war.

Strategien und Kraftquellen

Schon damals kompensierte ich vieles mit Essen. Süßigkeiten zu schmecken hatte etwas Tröstendes. In mir gab (und gibt) es kaum ein Gefühl, das mir sagte, ich sei satt oder hungrig. Im Rückblick war ich auch von mir selbst distanziert – weg, irgendwo, in einer Art Zwischenwelt²⁰, aber selten im Hier und Jetzt.

Ich mochte Musik. Man hielt mich für musikalisch. Besonders gefördert wurde ich nicht. Der Blockflötenunterricht bei Herrn Weiß, einem alten Lehrer, sehr patriarchalisch, stark in Hierarchien denkend, die Kinder aus gesellschaftlich höher gestellten Kreisen deutlich bevorzugend. Er war schon der Volksschullehrer meines Vaters und meines Onkels. Ich erinnere mich, dass ihn der akademische Werdegang des Onkels beeindruckte.

Meine erste Blockflöte hatte ein cremefarbenes Plastikmundstück und einen Körper aus Holz. Ich spielte so gern, am liebsten improvisierend, was meine Eltern, insbesondere mein Vater, oftmals als Lärmbelästigung erlebten. Ich glaube, ich habe mein Seelenleben durch die Blockflöte geblasen. Den aktuellen Blockflötenlernstoff übte ich weniger gern, allerdings konnte ich es nicht gut aushalten, keine Eins mit Stern in die Blockflötenschule zu bekommen. Herr Weiß arbeitete mit diesem System – wer die aktuellen Lehrstücke auswendig vortragen konnte, bekam die Eins mit Stern ins Heft und wurde ausdrücklich gelobt. Meist übte ich kurz vor der Stunde dann doch und das reichte. Ich war nicht schlecht. Bald nahm ich die Flöte auch mit in den Kinderchor oder den Regelunterricht. Immer wieder durfte ich dann dort spielen, was mir Freude bereitete. Später, in der 5. Klasse, bot Herr Weiß Altblockflötenunterricht an, und ich bekam von meiner Oma eine wunderschöne Flöte aus hellem Holz. Ich lebte mit den Flöten. Ich besitze sie bis heute. In meiner Kindheit hatte ich sie über viele Jahre ständig um mich herum, nutzte sie auch ganz unmusikalisch zum Einschlagen von Nägeln in die Wand – wenn kein Hammer zur Hand war. Verrückt. In den beiden Jahren an der Hauptschule erinnere ich mich gern an die Zeit bei Herrn Franke, er leitete eine Musikgruppe, in der ich spielte. Er schätzte mich. Das tat mir gut. Es machte Spaß, mit ihm zu musizieren. Auch ein zweiter Lehrer, Herr Altgast, blieb mir im Gedächtnis. Er war mit Leib und Seele Musiker und Schauspieler, wir trafen uns später am Theater unserer kleinen Stadt wieder. Er war beeindruckt von meiner Liebe zur Musik und erstaunt, als ich erzählte, dass ich

einige klassische Schallplatten besäße. Die Zauberflöte für Kinder, ich habe sie bis heute, ließ er sich mitbringen. Ich erinnere mich, wie wenig Verständnis er für die vielen Kratzer auf der Scheibe hatte. Sie lag oft auf dem Plattenteller und mein Umgang mit der Schallplatte war wohl nicht sehr pfleglich.

Im Erwachsenenalter kaufte ich mir eine relativ teure Sopranblockflöte von Möllenhauer. Ich wollte so gern auch ein gutes, wertvolles Instrument haben. Ich habe die vielen Flöten meiner Kindheit und Jugend und die Flöten, die später meine Kinder gespielt haben, bis heute. Manchmal spiele ich noch. Vor einigen Jahren zusammen mit einer lieben Freundin sogar nach langen Jahren wieder einmal im Gottesdienst – es fehlte an Organisten am Weihnachtstag.

Heute erkenne ich die Ressource, die in der Musik steckte, und die es mir als Kind ermöglichte, mich auszudrücken. Eine großartige Stütze. Durch den Unterricht hatte ich ein Ventil gefunden. Zu den Auftritten kamen meine Eltern, das fand ich toll. Ich glaube, sie freuten sich auch darüber. Manchmal wünschte ich mir mehr Interesse und Förderung. Doch das, was sie mir boten, war ein Vielfaches von dem, was meiner Mutter in ihrem Elternhaus ermöglicht wurde. Das war bei meinem Vater anders, allerdings entschied er sich gegen das Musizieren und für den aktiven Fußball. Jedoch liebte er Musik und Theater. Seit ich denken kann, hatten meine Eltern und Großeltern ein Abonnement im Theater und gingen regelmäßig in Vorstellungen und Konzerte.

Obwohl meine Eltern beide berufstätig waren, musste gerechnet werden. Sie wollten sich und für uns etwas schaffen und bauten ein Haus. Wir Kinder bekamen mit, dass man sorgsam mit Geld umgehen musste, um zurechtzukommen. Es fehlte uns materiell an nichts, aber wir wussten, dass es nicht selbstverständlich war. Mir war die Besonderheit des teuren Hobbys bewusst, als ich den Ballettunterricht besuchen durfte. Er löste in der Intensität die Flötenphase ab.

Die Tochter von Nachbarn war ein Einzelkind und ihre Beziehung zu ihren Eltern, besonders zu ihrer Mutter, bewunderte ich sehr. Das Mädchen war so wertvoll für ihre Mutter. Fast wie eine Prinzessin kam sie mir vor. Ganz zart und schön, mit langen Haaren und hübschen Kleidchen. So bedächtig war der Umgang miteinander und so liebevoll. Sie stand ganz im Mittelpunkt, das faszinierte mich. Sie ging in die Ballettschule. Irgendwie entwickelte sich in mir die Idee, mit dem Ballettunterricht einen Durchbruch zu erreichen und

gesehen zu werden. All das Unsägliche und Schreckliche, das Schmerzhafte und Angsteinflößende sollte aufhören. Ich wollte nur noch „Schönes und Heiles“ erleben, und das verband ich mit Ballett. Endlich sollte alles gut werden. Ich wollte zum Ballettunterricht. Frau Hecht, die Ballettmeisterin, kannte ich schon, denn ab und zu durfte ich meine Eltern oder Großeltern ins Theater begleiten. Schon im Grundschulalter habe ich einige Operetten, Opern, Schauspiele, Konzerte und damit Frau Hecht als Schauspielerin, Tänzerin und Sängerin auf der Bühne erlebt.

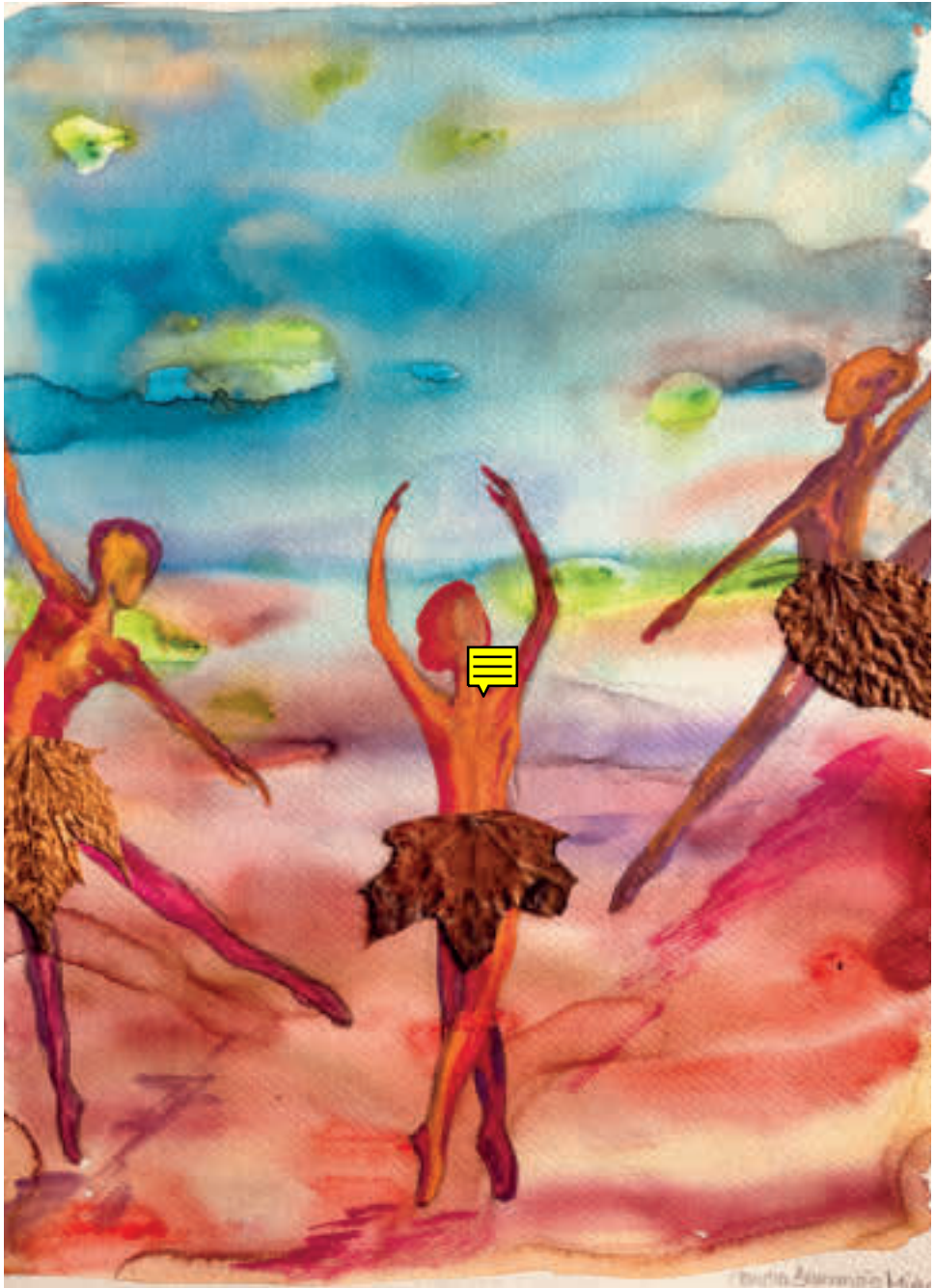
Die Musik, das Ballett und später das Theater waren wunderbare Welten für mich, in denen ich Kraft und Boden fand. Es war großartig, im Training meinen eigenen Körper zu spüren, die Arbeit der Muskeln im Spiegel zu beobachten und zu sehen, wie er sich bewegt. Ich konnte Bewegungsabläufe korrigieren und optimieren. Herrlich war es, in der Musik aufzugehen und alles andere „vor der Ballettsaaltüre“ zu lassen. Obwohl der Ballettsaal auch mit sehr ambivalenten Erfahrungen verbunden war. Ich war weder zart noch klein und blondgelockt, sondern groß und kräftig und so gar nicht elitär. Aber auch nicht schlecht. Ich war musikalisch und beweglich und ging in der Bewegung zur Musik auf – ich brauchte Zeit, bis ich wusste, wie ich in dieser neuen Welt zurechtkomme, ohne anzuecken, denn das wollte ich nicht! Ich wollte unbedingt meinen Platz finden.

Im Rückblick betrachtet scheint es mir, als ob Frau Hecht bemerkt hatte, dass mit mir „etwas“ nicht stimmte und ich „anders“ war. Ich war und blieb ihr ein Stück weit suspekt. Meine weiblichen Formen waren das eine, der „rosarote Elefant“, der auch im Ballettsaal zugegen war, eine andere Herausforderung für uns beide. Vielleicht lag es daran, dass ich mich im freien Tanz, wenn wir improvisieren durften, zeigen konnte. Mein Körper bewegte sich von selbst, mein Inneres suchte sich einen Weg nach draußen – ohne Worte, nur im Tanz. Das war kraftvoll und erschöpfend. Ob diese emotionale Wucht äußerlich sicht- und lesbar war, weiß ich nicht. Vielleicht konnte Frau Hecht meine innere Not spüren? Vielleicht hatte die Not eine Parallele zu ihrer eigenen Biografie als Kriegskind? Das ist meine hypothetische Überlegung. Mehr nicht. Wir haben nie darüber gesprochen. Jedenfalls entwickelte sich eine zugleich schwierige, spannende und schöne Beziehung zwischen uns, verbunden mit vielen wunderbaren Momenten und vielen verletzenden. Ich war 12, als ich zu tanzen begann. Nach wenigen Jahren hatte ich mich „hochgearbeitet“ und durfte ins große Ensemble, das nicht nur bei Ballettabenden tanzte, die alle paar Jahre zur Aufführung gebracht wurden. Die Mitglieder des Ensembles durften auch in den Operetten-, Musical- und Schauspiel-

produktionen der jeweiligen Saison tanzen. Ich hatte mein Ziel erreicht. Je nachdem, wie unser Verhältnis gerade geartet war, durfte ich auf der Bühne mehr oder eben weniger präsent sein. Anfang der 1990er Jahre folgte eine tolle Erfahrung. Frau Hecht führte Regie für ein Musical, bei dem wir als Ballettensemble gleich mitengagiert waren. Die zahlreichen Vorstellungen von „Hello Dolly“ führten uns auf viele Bühnen in Südbayern. Das war ein aufregendes Leben! Herrliche Erinnerungen und Freundschaften sind daraus erwachsen. Man sagte mir Ausstrahlung nach – darüber gab es auch mit Frau Hecht keine Differenzen.

Ich habe viel gelernt in diesen Jahren. Das Ballett half mir zu überleben und immer wieder Halt und Boden unter mir zu spüren. Manche Strategie von damals hilft mir bis heute. Ich habe gelernt, dass Musik meine Stimmung verändern kann. Mit Udo Jürgens „Aber bitte mit Sahne“ werde ich leichter, mit Smetanas „Moldau“ werde ich ruhiger, wenn ich zu Claptons „Leyla“ tanze, fühle ich mich lebendig. Ballettsaal und Bühne haben mich oftmals aus der Finsternis und den Abgründen meiner seelischen Verfassung geholt. Das ganze andere Leben baute ich um den Ballettsaal und das Theater herum.

Meiner Mutter sind der Ballettsaal, das Theater und meine große Leidenschaft dafür ein Stück weit suspekt geblieben. Ich glaube, sie hat darunter gelitten, dass die Distanz zwischen uns so groß war. Unser Verhältnis in Konkurrenz zu diesen Musik- und Tanzwelten, die sich ihr nicht erschlossen und für mich nicht ausschließlich gut waren.



Tanzen. Klinik 2022

Wurzeln und Flügel?

Der Kampf um Halt war beständig. Immer wieder verlor ich den Boden unter den Füßen, und die Suche begann von Neuem. Phasen der Verzweiflung, Unsicherheit, Ohnmacht und des fehlenden Vertrauens kehr(t)en regelmäßig wieder. Ich rechne damit „aufzufliegen“. Ich rechne damit, erkannt zu werden: „Nichts ist so, wie es scheint.“ Wie immer in düsteren Abschnitten verabsolutiere ich. Differenzierung und eine Reflexion, die sich an der Realität orientiert, fallen mir in diesen Momenten äußerst schwer. Ist es der jahrelange Missbrauch, der ursächlich ist? Sind es auch andere Umstände, die dazu beigetragen haben, mich bis heute um Wurzeln mühen zu müssen? Glaubt man der Trauma- und Resilienzforschung, spielt vieles zusammen. Es fällt mir schwer zu akzeptieren, das Leben als großen Kampf, unterbrochen von (kurzen oder längeren) Atempausen, zu verstehen. In schlechten Phasen sehe ich nur den Kampf, in guten Phasen kann ich mich an Kleinigkeiten erfreuen und genieße das Leben. Ich schätze die Freiheit, es bewusst gestalten zu können!

Vertrauen ist und bleibt ein großes Thema in meinem Leben. Das betrifft auch das Vertrauen in mich selbst, obwohl ich mich am ehesten auf mich alleine und sonst niemanden verlasse. Ich verwende viel Energie, um nach außen hin „normal“ zu wirken. Helene Brachts Beschreibung dieses Verhaltens, das eng mit der Scham zusammenhängt und das viele Betroffene kennen, bringt es auf den Punkt. Sie schreibt: „In meinem Fall ist der springende Punkt die plötzliche Enttarnung. [...] Es fängt damit an, dass ich mich in einem Verhalten eingerichtet habe, das mich schützt, weil es etwas, was ich nicht zeigen will, auf sozial verträgliche Weise verbirgt. In einem Verhalten, das ich als entlastend und angenehm empfinde [...] und wähne mich fast in Sicherheit.“²¹ Ich wünschte mir loszulassen, aber ich wollte nicht zeigen, welche Not ich innerlich hatte. Im Prinzip wollte und will ich einfach sein. Ab und zu gelingt mir das gut. Leider reichen Kleinigkeiten, um mich zu verunsichern, manchmal so stark, dass ich das Gefühl habe, ins Unendliche zu stürzen. Dann fühle ich mich dem Tod näher als dem Leben. Wäre es heute zu Ende, davon bin ich überzeugt, wäre ich froh darüber und endlich geborgen. Ich habe mir das Leben nicht ausgesucht. Trotzdem will ich versuchen, das Beste daraus zu machen, und fühle mich meiner Familie gegenüber dazu verpflichtet. Lewin, unser jüngster Sohn, beschreibt z. B. die Auswirkungen der Traumafolgen als eine große Belastung in seiner Kindheit, auch in unse-

rer Mutter-Sohn-Beziehung. Er tut sich schwer im Umgang mit Frauen und sieht auch darin einen Zusammenhang. Er hat für sich die Entscheidung getroffen, das Beste daraus zu machen. Wir können offen darüber reden. Das findet er gut. Das Beste daraus machen, das ist mein Ziel. Für meine Familie und für mich.

Trotzdem finde ich die verallgemeinernde Vorstellung, dass jedes Leben prinzipiell gern und freudig gelebt wird, befremdlich. Erst vor Kurzem ärgerte ich mich über einen Arzt, der in einer Ethikfortbildung im Zusammenhang mit Abtreibung darauf hinwies, dass die betroffenen Kinder ja schließlich nicht gefragt würden. Welches Kind schwangerer Eltern wird denn gefragt, ob es leben will? Was für ein Hohn, davon auszugehen, dass Leben prinzipiell lebenswert, schön, erfüllend und gern gelebt wird, in einer Welt, in der das Leid aus dem Gesamtbild des Lebens nicht zu verdrängen ist, wenngleich das verbleibende Gute im Leid nicht vergessen oder übersehen werden darf. Man darf und muss vielleicht sogar auch im Leid nach neuen Freiräumen und den sich darin verbergenden Sinnmöglichkeiten suchen²², aber dieses Argument in die Diskussion um Abtreibung einzubringen empört mich geradezu. Provokant möchte ich zurückfragen: Gibt es im Angesicht der Weltrealität nicht ein Recht auf Abtreibung für das Kind?

Unbenommen, es gibt strahlende, schöne, wunderbare Erlebnisse und Erfahrungen im Leben, auch in meinem. Aber eben immer auch die andere Seite, die in meinem Fall häufig mit dem erlebten Trauma und den Traumafolgeschäden in Zusammenhang stehen. Ich liebe meine Kinder über alles und bin dennoch nicht die Mutter, die sie gebraucht hätten. Ich konnte nicht geben, was sie zum Großwerden, für ein selbstbewusstes, sich selbstliebendes Leben gebraucht hätten. Ich konnte nicht verhindern, dass mein Trauma als Generationstrauma auf meine Kinder übergeht. Sie trugen und tragen selbst Symptome des Traumas. Sie kennen Depressionen und fehlendes Vertrauen in ihren eigenen Lebensgeschichten. Das Trauma wirkt. Generationsübergreifend, zerstörerisch und nachhaltig. Überall sind die Spuren dessen, was mich zu mir gemacht hat. Gerade für die Menschen, die ich über alles liebe und zu denen ich mir eine unbelastete Beziehung wünsche, bedeutet meine Geschichte Belastung. Scham, Schuld und Wut fordern uns alle. Meine Kinder sind dabei, ihren Umgang mit meiner und damit unserer Geschichte zu finden. Sie setzen sich auseinander und versuchen, ihre Wege zu finden und dabei nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern an die Wurzel zu gelangen. Ich bin dankbar für ihre Kraft und ihre Ehrlichkeit. Eine Begegnung mit der Tochter einer missbrauchten Frau machte mir unlängst Hoffnung.

Sie ist 32 Jahre alt und formulierte es so: „Ich bin erwachsen. Es ist meine Aufgabe, meinen Umgang damit zu finden, und ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade mit der Frage nach Schuld viel zu viel Energie verbrennt, die am Ende doch keine Antwort bringt. Die Schuld- und Schamproblematik distanziert meine Mutter von mir. Sie baut eine dicke Mauer zwischen uns. Im Grunde wünschen wir uns beide Nähe. Ich versuche, für mich zu sorgen, anzunehmen, was ist, und dabei ehrlich zu sein. Das ist nicht immer einfach, aber es hat uns viel näher zusammengebracht.“ Die Worte dieser jungen Frau machen mir Mut. Auch wenn es schwer und traurig bleibt. Es gibt eine Perspektive, dass wir uns weiterentwickeln und es schaffen, einen Umgang zu finden. Wir sind dabei, unsere Beziehungen zu pflegen, gesunde Nähe und gesunde Distanz zu erkunden, liebevoll und ehrlich miteinander umzugehen. Trotz allem. Der Missbrauch ist Teil meines Lebens, aber ich bin viel mehr als das Trauma und wir sind viel mehr als das Trauma.

Unzulänglichkeiten und Ambivalenzen

Verantwortung, Schuld, Scham, Wut und alle anderen Auswirkungen – wer kann all das wirklich tragen und absehen?

Wie naiv war ich zu glauben, ich könnte es besser machen? Wie größt-wahnsinnig und borniert, wie egoistisch zu meinen, ich könnte mit meiner Liebe und mit Nähe meinen Kindern etwas ganz anderes mitgeben und bieten? Sie und ich – eng verbunden, unverletzbar, untrennbar, Stärke und Kraft und Liebe. In schlechten Phasen gehe ich hart ins Gericht mit mir, in besseren und guten Phasen bleibt der Wunsch, es besser gekonnt zu haben.

Ich liebe sie. Alle fünf sind wunderbare Menschen. Riesig ist die Schuld. Meine Schuld, die Schuld des Täters und die Schuld des Systems in der Herkunftsfamilie. Alex, Josef, Susanna, Felix und Lewin haben nichts mit dieser Schuld zu tun und sind doch gezwungen, die Folgen zu (er-)tragen. Diese Altlasten sind Auswirkungen von Leben, die nicht ihre sind, deren Folgen sie aber zeichnet, belastet und unfrei macht. Sie registrierten früh das belastete Verhältnis zu meinen Eltern, konnten den „rosaroten Elefanten“ wahrnehmen, die Sprachlosigkeit und das schwelende Thema spüren. Das hat sie in ihren Beziehungen zu meinen Eltern verunsichert. Darf ich mich gut mit Opa und Oma verstehen, wenn es zwischen Mama und den Großeltern irgendwie kompliziert ist? Um 2010 herum habe ich meinen Kindern vom Missbrauch und anderen belastenden Geschehnissen in unserer Familie erzählt. Ich denke, es war wichtig, die Familiengeheimnisse aufzudecken und den Nebel ein Stück weit zu lichten. Den richtigen Moment für solche Nachrichten gibt es leider nicht. Es war schwer und hochemotional für die Kinder, für Werner und mich. Ich habe meine Eltern nicht um Erlaubnis gebeten, sondern sie vor vollendete Tatsachen gestellt. Sie erfuhren aber von mir, dass es meine Kinder jetzt wissen und damit die Fassade innerfamiliär gefallen war. Sie akzeptierten unseren Weg. Meine Schwester hat sich für ihre Familie auch für die Offenheit und gegen die Weitertradierung von Geheimnissen entschieden. Das offene Gespräch erleben wir meist alle als Gewinn. Dennoch bleibt in mir eine Trauer. Es ist für mich unfassbar traurig, dass ich ins Leben meiner Kinder toxische Komponenten einbringe. Es schmerzt mich gerade deshalb, weil ich überzeugt davon bin, dass Begegnungen und Be-

ziehung das Menschsein und das Miteinander ausmachen. Die Beziehung ist der Weg zueinander und genau das ist uns schwer gemacht. Ich suche nach Wegen, verwerfe viele wieder, und suche weiter in der Hoffnung, irgendwann frei zu sein für eine zugewandte, vertrauensvolle, offene und tiefe Beziehung zu meinen Kindern.

Viele Antworten, Hoffnungen, Versuche, Irrungen und Wirrungen gab es schon – bislang konnte ich das Ziel nur fragmentarisch erreichen. Die Erfolge verflüchtigen sich wieder. Dann empfinde ich mich als Zumutung für die Menschen, die ich liebe. Kompliziert, Unklar, Unsicher.

Ich lache oft und gern. Humor ist gut für die Psychohygiene. Ich sei immer so gut drauf, beschreiben mich andere. Ich führe Gespräche, ich höre zu. Ich gelte bei vielen als gute Gesprächspartnerin. Das bin ich gerne und kann es gut sein. Schwierig wird es, wenn ich ohne einen konkreten Auftrag oder eine definierte Rolle unter Menschen bin. Solche Situationen ertrage ich schlecht. Sie sind für mich sehr anstrengend, vergleichbar mit den Familienfesten. Ich bin ständig dabei zu scannen, um alles unter Kontrolle zu halten und den Überblick zu behalten.

Seltsam, diese Gegensätze. Mehr als einmal ist es mir passiert, dass fremde Menschen mich als strahlende Sonne betitelten. Auf der Kur im Sommer 2024 erlebte ich auch so eine eigenartige Situation. Ich spazierte in die Ortsmitte und eine Gruppe älterer Herren war in der Gegenrichtung unterwegs. Auf dem Rückweg sahen wir einander wieder. „Man will Sie umarmen, weil Sie so schön strahlen!“, sagte mir einer der mir unbekannten Herren. Konstant bleibt die Ambivalenz. An schlechten Tagen scheint mir das völlig lächerlich. An guten Tagen finde ich es seltsam, kann mich aber darüber freuen. Ambivalente Wahrnehmungen kennen auch meine Kinder. Sie erleben mich ambivalent und können diese Extreme kaum fassen. Manchmal werden sie von außen konfrontiert (mehrfach traute oder taufte ich im Freundeskreis der Kinder) und sind erstaunt, wie ich auf ihre Freundinnen und Freunde wirke. Arbeit und Leistung sind wichtig und vermeintlich messbar. Sie machen das Leben kalkulier- und kontrollierbarer und schenken mir Struktur und damit Halt und (vermeintliche) Sicherheit. Lob und Anerkennung lösen einen wahren Suchtfaktor in mir aus. Im Laufe der Jahre habe ich festgestellt, dass in einer Zweitbegegnung für mich mehr Chancen liegen als in der ersten. Das trifft besonders auf männliche Dienstvorgesetzte zu. Scheinbar strahle ich eher die bodenständige, pragmatische „Mutti“ aus. Ich wirke nicht intellektuell und bin es auch nicht. Erst auf den zweiten Blick kann ich mit meiner

Arbeit und mit Leistung punkten und „überrasche“ offenbar sogar positiv. Damit habe ich meinen Umgang gefunden und bin sogar froh darüber, denn ich habe Zeit, mein Gegenüber genauer kennenzulernen, bevor ich auf dem Radar bin. Beruflich gesehen keine schlechten Bedingungen. Allerdings ist mein Vertrauen in dienstliche Systeme und Strukturen sehr übersichtlich. Was auch an den nach wie vor eher patriarchalen, hierarchischen Strukturen liegt, wie sie in der Evangelischen Kirche (viel weniger als in der Katholischen) und der Bundeswehr zu finden sind. Werde ich begründet oder unbegründet zurückgesetzt, brauche ich sehr lange, um mich von einem vermeintlichen persönlichen Misserfolg zu erholen, und die Gefühle von Unzulänglichkeit, Versagen, nichts taugen, zu dick, zu doof, zu dumm und zu faul zu sein plagen mich lange. Was man mir äußerlich in der Regel nicht anmerkt. Viel zu oft mache ich mich abhängig von Bewertungen: „Du bist wertvoll. Du bist ein geliebtes Gotteskind. Du reichst aus.“ Voller Überzeugung kann ich anderen diesen Zuspruch Gottes weitergeben, ihn mir selbst zuzugestehen gelingt selten.

Regelmäßig begleitet mich auch das Gefühl, „zu viel“ zu sein. Dabei gibt es Menschen, die an meiner Seite stehen, im Zuviel und im Zuwenig. Es fällt mir schwer, diese Nähe zuzulassen und auszuhalten. Am Tisch, mit lieben Menschen oder in der größten Menschenmenge kann ich mich einsam und förmlich abgeschnitten fühlen, von meinem Umfeld und von mir selbst. Ich bin da, mittendrin und doch nicht anwesend. Ich leide dann an der Ferne, Überforderung, Ausweglosigkeit, Unruhe; fühle mich getrieben, gehetzt, voller Angst, Not, Trauer und Tränen. In mir wohnen viele Tränen. Ich frage mich, woher sie nur kommen, und ob ich mich irgendwann aus geweint haben werde? Kann man sich so verlieren? Mir ist in solchen Phasen, als wären die wesentlichen Anteile meines ICHS nie mehr zu mir zurückgekommen. Als wären sie nach Eindringen in meine intimsten Bereiche in alle Richtungen zerstoßen, zertreten, gesprengt. Was in mir zurückbleibt, ist bruchstückhaft und defizitär. Ich fühle mich nicht, spüre mich nicht und weiß doch, dass da etwas sein muss, das fehlt. Geblieben sind das fehlende Urvertrauen und eine Weltunsicherheit. Mitunter überflutet mich alles – vielleicht ist das der Grund für das Weinen. Tränen als Ventil.

In meinem Hals ist ein Kloß – der möchte herausgebrüllt werden, aber es kommt kein Ton, nicht einmal ein Tönlein – er sitzt fest, der Kloß – blockiert, nimmt den Atem, stranguliert, verwirrt mich, lässt mich nicht richtig denken.

Sitzt da jemand auf mir? In mir? Ist es der Peiniger, einige Jahre tot, aber immer noch lebendige Macht in mir? Sind es die lähmenden Glaubenssätze, die mich klein und nichtig, wertlos, dreckig, minderwertig, stinkend, dumm, dick, busig, oberflächlich, faul, disziplinlos, egoistisch und ständig auf der Flucht sein lassen? Diese selbstverletzende Negativspirale ist kein guter Zustand. Glücklicherweise helfen mir Skills²³, auf mich selbst einzuwirken, in die Gegenwart zu kommen und die richtige Relation wiederherzustellen.



Tränenreich, Klinik 2022

Männer und Frauen

Mein Vater sah mich als die ständig Fliehende. Er sah nicht meinen Kampf, er sah nicht meine Bedürftigkeit, er sah nicht seine Verantwortung, sein Gebrauchtwerden, seine Flucht.

Weg von mir, von uns, meiner Mutter, hin zu anderem und zu anderen. Dinge, die ihm den Kopf und das Herz frei machten von dem Belastenden und Überfordernden. So interpretiere jedenfalls ich sein Denken und Handeln und seine getroffenen Entscheidungen. Ich bin mir sicher, dass auch Papa das Beste, was ihm möglich war, gegeben hat. Vermutlich konnte er das Geschehene nicht aushalten. Das verletzt mich. Ich fühle mich von ihm allein gelassen. Ich bin traurig, eine ganze Zeit lang war ich wütend, dass es ihm vor seinem Tod nicht möglich war, sich zu öffnen. Nach und nach gelingt es mir zu akzeptieren, dass ihm dazu die Kraft fehlte.

Die anderen Männer der Familie:

Zwei Großväter, traumatisierte Soldaten des Zweiten Weltkriegs. Gefreiter und Unteroffizier. Beide trugen Dienstgrade der Wehrmacht, die Befehle auszuführen hatten. Schuldig gewordene Männer und Traumatisierte zugleich, ewig suchend, verdrängend, hart und weich, verletzt und verletzend, unnahbar und bedürftig, ver-rückt, traumatisiert. Ihre Traumen blieben auch nicht wirkungslos, weder für sie, noch für die nachfolgenden Generationen.²⁴

Was mache ich? Waren diese männlichen Strategien für viel zu lange Zeit nicht auch meine? Gefühle auszudrücken lernte ich in zahlreichen Therapiestunden. Ganz pragmatisch auch unter Zuhilfenahme eines Emotionskalenders²⁵, der mir half, das, was in mir vorgeht, in Worte zu fassen,.

Die Frauen in unserer Familie:

Sie sind und waren kluge, treue, leidensfähige, starke, tapfere, sture, kraftvolle Frauen. Auch streitbare, leidende, nicht aufgebende, betrogene, gedemütigte, im falschen Licht stehende Frauen. Meine Mutter und meine Großmütter, unterschiedliche Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Biografien

und sich doch in vielem ähnlich. Mehr als einmal wurde meine Großmutter väterlicherseits, die eine liebende Frau war, ungerecht behandelt, sogar zu Unrecht bestraft. Sie war trauernd um ihre toten Kinder, ängstlich und stark zugleich, Herzleidende und Ausgestoßene. Ein schicksalhaftes Leben.

Allesamt stark und schwach und schwer am eigenen Schicksal tragende Frauen. Ich weiß nicht, ob Mira Ungewitter recht hat, wenn sie von der Wichtigkeit des Mutterbodens²⁶ spricht. Ich freue mich jedenfalls mit ihr über ihre positive Erfahrung. In unserer Familie hätten die Frauen Unterstützung gebraucht, um den Boden zu bereiten. Männer, die an dieser die Stelle mitgeackert hätten. Der Boden, auf den die Elternpaare gestellt waren, war zu arm an Nährstoffen, und sie mussten für ihre Leben selbst nacharbeiten. Sie waren alle fleißig, aber sie sahen die Not nicht, vermutlich weil sie durch die eigene seelische Not dazu gar nicht in der Lage waren. Meine Eltern bemühten sich nach Kräften, aber sie reichten nicht aus, um den (Mutter-) Boden mit genügend Nährstoffen und schädlingsfrei zu bereiten. Nicht für sich selbst und nicht für uns Kinder.

Ich kann das nachvollziehen und sogar verstehen. Mir selbst zu verzeihen, meinen Kindern den Boden nicht gut genug bereitet zu haben, fällt mir sehr viel schwerer. Die gute Nachricht: Wir hatten die Möglichkeit, Dünger zu beschaffen und brachten (und bringen) ihn auf unseren Böden aus, sowohl Werner und ich als auch unsere Kinder, meine Mutter und meine Schwester. Die Proaktivität versetzt jede und jeden in unserer Familie in die Lage, die Verantwortung für unser Leben selbst zu übernehmen und nicht nur zu re-agieren, sondern zu agieren. Für mich ist das besonders wichtig, weil die Proaktivität mich die Opferrolle verlassen ließ. Die proaktive Haltung gelingt nicht immer. Sie ist mit Rückschlägen und Neuanfängen verbunden. Für mich und für uns stelle ich fest, dass sich mit dem Prozess der „Erneuerung“ ein „Selbst-Bewusstsein“ einstellt, mit dem ich mich viel besser fühlen kann.²⁷

Eines meiner Düngemittel ist die Proaktivität geworden, die den Mutterboden stärkt und mich wachsen lässt. Vermutlich gehört es zu den Grunderfahrungen des Elternseins, dass wir trotz allen Bemühens, unseren Kindern nicht immer die Wegbegleiter und Muttererdenbereiter sein können, die sie bräuchten. Fehlbare Menschen eben. Der missbrauchende Onkel hat getötet, ohne zu töten. Er hat durch sein manipulatives Nehmen, seinen Narzissmus, seine Maßlosigkeit, sein Unvermögen, seine eigene kranke Not zu lindern, nicht gesehen, was er beschmutzt, zerstört, zertreten, zerlegt und auseinandergerissen hat.

Noch immer verursachen diese Tatsachen Trauer, Wut, Ohnmacht und Sprachlosigkeit. Nach Jahrzehnten finde ich langsam mehr und mehr die Sprachfähigkeit.

Ich finde mich wiederkehrend vor einem riesigen Scherbenhaufen. Dann ist nichts mehr heil. Nichts in mir, nichts um mich.

Ich frage mich regelmäßig: Wann wird es anders? Wann und wie durchbreche ich diesen Teufelskreislauf?

Ich will Gerechtigkeit.

Ich will Leben.

Ich will Weite.

Ich will Freiheit.

Ich will Liebe.

Ich will Halt

Ich will Sicherheit.

Ich will mich. Ganz. Heil. Erkennbar.

Ist das zu viel verlangt? Will ich zu viel?

Ich will wissen, was ich brauche.

Ich will wissen, wer ich bin.

Ich will Unabhängigkeit.

Ich will Vertrauen. In mich. Ins Leben.

Ist denn wirklich alles voller Minen? Verpestet?

Kontaminiert?

Kann es sein, dass alle Bereiche meines Lebens durchdrungen sind?

Sie kommt wieder, die Zuversicht. Die Kraft für einen neuen Aufbruch. Meine erworbenen Fähigkeiten kommen zum Tragen, die therapeutischen Tipps und Tricks finden Anwendung. Ich schaffe es, mich z. B. durch Selbstregulation aus Flashbacks zu befreien. Ein fester Griff in den Unterarm, das Zählen von Blättern an einem Baum oder der starke Duft eines ätherischen Öls befördern mich zurück ins Hier und Jetzt. Den Rahmen kleiner ziehen und damit die Welt und mein Leben überschaubarer machen. Die Tresor-Übung²⁸ hebt für mich schreckliche Bilder an einem sicheren Ort auf. Ich bestimme, wann ich den Tresor öffne und mir diese Bilder in kleinen Ausschnitten ansehe²⁹.

Ich kann eine gewisse Stabilität erreichen, wenn ich mich ausreichend bewege und meinem Nervensystem die Gelegenheit gebe, die Anspannung loszuwerden. Und ich weiß, dass regelmäßige Thai-Massagen meiner Muskulatur helfen, den hohen Stresslevel zu reduzieren und die Anspannung zu senken. Ein herzlicher Dank an die Reddemanns, Levines, Frankls und all die anderen Entwickler:innen hilfreicher trauma- und psychotherapeutischer Konzepte! Ein herzlicher Dank an alle Therapeut:innen, klinisch und außerklinisch, die sich mit mir auf den Weg des „Heil-Werdens“ gemacht haben und noch immer an meiner Seite sind. Auch wenn es mitunter nicht so aussieht und ich mich abstrample, um meine bleibende Vulnerabilität anzunehmen: Ich halte fest an meiner Hoffnung, an der Trostmacht des Geistes und meinem Trotz-allem-Glauben.



Was ich brauche, um stabil zu leben. Traumatherapie. 2023



Überschaubarer Rahmen. Klinik 2022

Der rosarote Elefant

Oft schon habe ich mir gewünscht, dass der rosarote Elefant des Missbrauchs ein komplizierter Knochenbruch wäre. Der offene Bruch, die Operation, der Gips, die Physiotherapie – ersichtlich für jede:n. Mit dem rosaroten Elefanten ist das leider völlig anders. Er weicht Missbrauchsoptern nicht von der Seite. Obwohl er unsichtbar bleibt, hinterlässt er Mist. Er randaliert und zerschlägt Unmengen an Porzellan. Er hinterlässt Scherben und brüllt ohrenbetäubend, ohne einen Ton von sich zu geben. Er macht die Opfer zu konfrontierenden, komplizierten und seltsamen Problemfällen ihrer Umwelt. Sie sind schwer zu verstehen und ohne Hilfe kaum in der Lage, sich selbst zu verstehen, geschweige denn, sich verständlich zu machen. Trauma und Traumafolgeschäden lassen sich nicht sichtbar eingipsen.

Es war ein weiter Weg, ehe ich verstanden habe, welche vollkommen logischen neurobiologischen Vorgänge in meinem zentralen Nervensystem abliefen.³⁰ Als ich begriff, wie Amygdala und Hippocampus in extremen Stresssituationen arbeiten und damit das Überleben sichern, wurde mir vieles klar. Alles ergab plötzlich einen Sinn. Ich konnte nachvollziehen, wie die traumatischen Ereignisse, die sich über Jahre ereigneten, sich in mein Nervensystem eintrugen, dort eingefroren weiterwirkten, Sympatikus, Parasympatikus, den Vagusnerv, die Stresshormone und vieles andere vor große Herausforderungen stellten. Kleine Trigger reichen, um das Nervensystem in eine Hochstressphase zu katapultieren, in der es um Leben und Tod geht, obwohl keine reelle Gefahr bestehen muss. Mir wurde bewusst, dass es Zeit, Übung und viele positive, neue und andere Erfahrungen braucht, damit Körper, Geist und Seele regenerieren können und die im zentralen Nervensystem eingefrorenen traumatischen Ereignisse in Fluss kommen, ihren Schrecken nach und nach abbauen und Geschehnisse in die Biografie integriert werden können.³¹

Nach außen hin bleiben das Leiden, die Schmerzen, die Hilflosigkeit, die Hoffnungslosigkeit – unsichtbar und wirkmächtig. Verschwunden hinter der Fassade, die ich meinen Eltern und der ganzen Familie so oft zum Vorwurf machte. Ich nutze sie auch, die Fassade, welche ich meinen Eltern so oft zum Vorwurf machte. Halte den Scherbenhaufen nicht aus. Will ihn auch nicht sichtbar machen – zu beschämend, zu schuldbehaftet, zu unzumutbar und undurchsichtig. Lange Zeit war es mir unmöglich, ihn zu zeigen. Ich war zu

wenig mutig, um dazu zu stehen. Deshalb blieb es, wie es war. Niemand sah, niemand erkannte, niemand traute sich hinzuschauen. Vermutlich sandte ich diese Signale aus: Schaut weg! Aber auf diese Weise verliert der rosa Elefant des Missbrauchs nicht an Macht, nicht an Bösem, nicht an Schädigendem. Das große ES, der rosarote Elefant im Raum. Er hat viel angerichtet. Neben den psychoedukativen Informationen aus der Psychotherapie begann ich selbst zu recherchieren. Ich las Bücher zur Thematik, hörte Podcasts, bildete mich fort, um auch die traumatisierten Menschen, die mir in meinem Beruf begegneten, besser begleiten zu können. Ich wurde Fachberaterin für Trauma-Seelsorge, besuchte Kurse, um Menschen in belasteten Situationen hilfreich zur Seite stehen zu können, und wurde Systemische Coachin. Ich sog das Wissen förmlich auf und unterzog es der inneren Prüfung, ob es mit meinen Erfahrungen als betroffene Adressatin übereinstimmte. Das war spannend. Mir standen die Expertise aus eigener Erfahrung und der (werdenden) professionellen Fachkraft zur Verfügung und damit eine Betroffenenprofessionalität und eine professionelle Betroffenheit.³² Das erworbene Wissen half mir immens weiter, sowohl persönlich als auch beruflich. Leider machte ich die Erfahrung, dass Betroffenheit unter Fachkräften als unprofessionell abgetan wird. Das halte ich für einen schlimmen Fehler. Trotz meiner Erfahrung und meines Wissens blieben Phasen, in denen ich den Eindruck hatte, wieder nur auf einem Pseudoausweg gelandet zu sein. Mit jeder Talfahrt fühlte ich mich gescheitert. Darf ich das sagen? Ist das nicht Selbstmitleid? Zusammen mit der Flucht, der zweite Vorwurf meiner Eltern: „Immer läufst du davon.“ „Du versinkst in Selbstmitleid.“

Ach ja. Bestimmt bin ich davongelaufen. Bestimmt habe ich mich selbst bemitleidet. Ich versinke heute noch hin und wieder darin. Wenn niemand Zuflucht und Mitleid schenkt, bleibt wenig übrig außer Traurigkeit, Sarkasmus und Tränen. Das klingt trotzig und es ist trotzig. Ich muss gut aufpassen, nicht in die Opferrolle abzurutschen. Dann lebe ich nicht mehr selbstbestimmt, selbstwirksam und verantwortlich, dann muss ich die Proaktivität neu aktivieren. Zum Heil(-er)³³ werden gehört beides: ein radikales Anerkennen der traumatischen Ereignisse UND der Wille zur Veränderung. Ich lebe jetzt und hier. Jetzt kann ich mein Leben gestalten. Frei und sicher.

Wie verzweifelt, traurig und überfordert waren (und sind) meine Eltern? Kollektive Familienverzweiflung. Sie fühlten sich vermutlich verloren in dieser nicht zu fassenden Situation. Meine Mutter bringt es in ihrem Beitrag später zum Ausdruck.

„Verloren“ ist eine gute Beschreibung des Zustands, in dem auch ich mich immer wieder befinde. Zu verloren, um mich tragen zu lassen; mich finden zu lassen, zu ertragen, dass mich jemand erträgt. Jetzt schreibe ich zum ersten Mal auf, was in mir ist. Es ist eine andere Seite des rosaroten Elefanten, die mich dazu befähigt. Denn er hat eine große Aufgabe, dieser unsichtbare Elefant. Neben der zerstörerischen Seite gibt es eine fruchtbare. Was soll er denn tun, wenn niemand ihn sehen will, obwohl er nicht grau, sondern rosa-rot ist? Er muss wahrgenommen werden und er muss Raum bekommen. Es ist wider seine Natur, eingesperrt zu sein. Er ist auf Sozialkontakte angewiesen und er braucht Bewegungsfreiheit, nur so kann er seine natürlichen Verhaltensweisen ausleben. Das ist meine Hoffnung. Der nächste Schritt auf dem Weg, der es möglich macht zu verstehen, was passiert ist. Raum zu leben und anzunehmen, was ursächlich für mein Verhalten und mein So-Sein ist. Dann kann der rosarote Elefant zurückkehren in seinen natürlichen Lebensraum, sein enormes Gedächtnis kann entspannen und sein sanftes Gemüt wieder Oberhand gewinnen. Vielleicht mag er mir die Farbe Rosa für die Zukunft überlassen? Ich finde Rosa schön. Vielleicht fühlt er sich in seinem Grau wohler? Mag sein, dass ich hier einen zu positiven Blick in die Zukunft wage, eine schöne Perspektive wäre es jedenfalls. Es gibt rosarote, schöne, positive Ereignisse in meinem Leben. Sogar viele! Ich bin sehr dankbar für meine Familie, meinen Mann, die Kinder, die Enkelkinder. Wir erleben viel Schönes zusammen. Gute Gespräche, ein liebevolles Miteinander, das Aushalten von Diskussionen und Meinungsverschiedenheiten. Wir erleben Zusammengehörigkeit und füreinander Dasein. Das sind wir nämlich. Wenn es darauf ankommt, dann sind alle da! Ich bin dankbar für meinen beruflichen Werdegang. Für die vielen wunderbaren Begegnungen, Erfahrungen, Erlebnisse, die ich in ihm mache. Mir ist noch nicht sehr lange klar, wie wenige Betroffene schaffen, was ich erreichen und schaffen durfte – familiär wie beruflich. Das ist ein großes Glück und außerdem eine große Gnade.

Es berührt mich, dass es Menschen gibt, wunderbare und wertvolle Menschen, die trotzdem da sind. Die mich lieben, die an meiner Seite bleiben, trotz der Enge, trotz der Rätsel, trotz der Ambivalenzen meines Seins. Sie halten mit mir aus und sie halten mich aus. Die sich nicht zurückziehen und wegdrängen lassen von Schuld, Scham und Wut, von Abgründen, Ohnmacht und Ratlosigkeit. Danke, dass ihr bleibt.

Trotzmacht des Geistes.

Trotz allem Glaube.

Trotzdem Menschen.

Generationen

haltloser Liebender

Meine Eltern waren sehr jung. Ihre Beziehung war vor allem vom Vater meiner Mutter nicht gern gesehen. Die Schwangerschaft mit mir erzürnte ihn zunächst, brachte meinen Eltern am Ende aber das erhoffte Ergebnis. Sie durften heiraten.

Ich glaube, es war eine sehr herausfordernde Zeit für meine Eltern. Mein Vater war Wehrdienstleistender mit Minieinkommen, meine Mutter gerade fertig mit ihrer Ausbildung. Wenig Geld für eine kleine Familie und viel auf sich alleine gestellt sein für meine Mutter. Wahrscheinlich hatten beide eine sehr romantische Vorstellung von Ehe und Familie. Schon wenige Wochen nach der Geburt ging es für meine Mutter zurück in den Vollzeitjob. Unterstützung kam von den Großeltern väterlicherseits. Meine Mutter erzählte mir, wie einsam sie sich fühlte mit mir, als kleiner Neugeborenen. Sie hätte viel mehr Unterstützung gebraucht, nicht nur den gesicherten Betreuungsdienst während ihrer Arbeitszeit. Ich fühlte mich wohl in der Obhut meiner Großeltern. Einige Jahre war das für mich, gerade durch das enge Verhältnis zu meiner Oma, ein sicherer Ort. Die Auswirkungen ihrer eigenen schmerzhaften Geschichte waren spürbar. Mein Großvater war Kriegsinvalide, ober-schenkelamputiert, gezeichnet von dem, was er erlebt hatte. Er sprach von seinem „Führergeschenk“, manchmal auch vom Krieg, von den Erinnerungen, die er an den Tag seiner Verwundung in Smolensk/Russland hatte. Nach einigen Zwischenstationen wurde er in einem Lazarett in Rheinland-Pfalz versorgt. Dort lernten meine Großeltern sich kennen und lieben. Sie machten sich auf in das vor ihnen liegende Leben. Im Rückblick kommen sie mir vor wie zwei vom Leben gezeichnete Menschen, die versuchen, einander zu führen. Es blieb schwer in ihrem Leben. Der Lebensplan, die Landwirtschaft zu übernehmen, war gescheitert. Trotz der schweren Folgen seiner Verwundung, die über Jahrzehnte viele Krankenhausaufenthalte nötig machte, immer wieder in Todesgefahr schwebend, konnte mein Großvater viele Jahre in Fabriken arbeiten und das Auskommen seiner Familie sichern. Im Familienleben gab es viele Schicksalsschläge und keine Anerkennung aus ihren Herkunftsfamilien. Mit dem Hof der Familie des Urgroßvaters ging es bergab. Der Schwager, der ihn zusammen mit der Schwester übernommen hatte, verspielte ihn, so wurde mir erzählt. Mein Großvater musste zusehen,

wie sein Lebensplan ein zweites Mal verloren ging. Meine Großmutter hatte es in ihrer Familie schwer und in der Familie ihres Mannes noch mehr. Als Zugereiste aus einem anderen Bundesland war sie nicht akzeptiert. Der traurige Höhepunkt war ein Gefängnisaufenthalt, den sie ihrer Schwiegermutter zu verdanken hatte, weil diese ihr die Schuld am Tod der kleinen Tochter gab. Nach einigen Tagen war ihre Unschuld bewiesen und sie kam frei. Zwei kleine Töchter mussten meine Großeltern zu Grabe tragen. Um den Verlust der beiden kleinen Töchter, Alwine und Eva, wusste ich früh, das war kein Tabu. Zwei Söhne, mein Vater und sein älterer Bruder Baptist waren ihr Lebensinhalt. Sie schenkten ihren Söhnen viel Liebe und machten Unmögliches möglich. Sie kämpften für den begabten Baptist, dem als Arbeiterkind zunächst der Weg ans Gymnasium versagt war.

Ich weiß nicht genau, was Baptist in der Klosterschule widerfahren ist, ob er dort selbst Missbrauch erlitten hat. Sexuellen Missbrauch gab es sowohl in der Familie meines Vaters als auch in der Familie meiner Großmutter mütterlicherseits. In einer Therapiesitzung stiegen einmal Bilder vor mir auf, die mich völlig verwirrten. Sie hatten nichts mit dem Onkel zu tun. Es war nicht gut, was er tat. Ich weiß nicht, ob er es mir antat oder es noch einen zweiten Täter gab. Meine Oma mütterlicherseits erzählte mir von den Taten in ihrer Familie. Wenige Monate vor ihrem Tod – sie wusste, was ich erlebt hatte – berichtete sie vom sexuellen Missbrauch ihres Bruders an ihrer Schwester. Sie kannte dieses Leid nicht aus eigener Erfahrung, aber als Schwester. Ihr Vater schritt ein, nachdem er erfahren hatte, was geschehen war. Danach wurde in der Familie nie wieder darüber gesprochen, bis zu jenem Tag, an dem sie mir davon erzählte. Es war kurz vor ihrem Tod im März 2020. Über die Jahre hinweg fragte sie mich wiederkehrend, weshalb ich nicht mit meinen Eltern gesprochen habe. Warum? Es ging nicht. Ich konnte das Unsägliche nicht aussprechen. Ich erinnere mich an meine Gedanken während und nach den jeweiligen Übergriffen: „Das kann doch gar nicht sein. Das kann doch nicht wirklich geschehen? Er, Baptist, mein Onkel, den ich doch lieb habe, der so wunderbare Dinge mit mir unternimmt, der mir zuhört, mit mir Rommé spielt, in die Oper geht. Das kann doch alles nicht wahr sein.“ Ich hatte Angst, dass seine Drohungen wahr werden würden. Niemand würde mir glauben, es würde alles furchtbar werden. Er verwirrte mich mit seinen Aussagen über Normen, die für ihn nicht gelten. Ich wusste gar nicht, was eine Norm ist. Was hätte ich sagen sollen? Bei einem der Klinikaufenthalte erklärte eine Psychotherapeutin mir, je früher im Leben der sexuelle Missbrauch beginnt, umso schwieriger ist die eigene Deutung der Gefühle und die Versprachlichung des Geschehenen. Sie haben einfach nichts zu suchen

in der Lebenswirklichkeit eines vierjährigen Kindes. Ich schämte mich und fühlte mich wie im Nebel, verwirrt und schrecklich schmutzig. Als ich mit 23, kurz vor meiner ersten Heirat, einen zweiten Anlauf nahm, war das mehr als ernüchternd. Mit dem Satz: „Was weiß denn ich, was du für ein seltsames Verhältnis zu meinem Bruder hast!“, zog mein Vater sich aus der „Sache“ heraus.

Was hatte ich für ein Verhältnis? Ein sehr ambivalentes, das war ja die Voraussetzung für 16 Jahre Missbrauch, der auch möglich war, weil die Autorität des einzigen Akademikers der Familie samt seines furchteinflößenden Promotionstitels und einer im Konfliktfall undurchdringlich hochgebildeten Argumentationskultur befördert wurde. Ambivalent war auch das Verhalten des Onkels. Es gab und gibt so viele Suchende in meiner Familie. Er zählte auch dazu. Er suchte die Nähe und stellte zugleich die Distanz heraus. Brachte das „ganz andere“ mit in die Kleinstadtenge. Für ihn gelten keine Normen, versicherte er, und versuchte dieses Statement in seiner Lebensweise zu verdeutlichen. Vermutlich war er ein Mensch, den die Normen und die Sucht nach Anerkennung trieben. Sein Emporkommen hatte er auch den Entbehrungen seiner Eltern und meines Vaters zu verdanken. Papas Lehrlingsgehalt war notwendig, um das Studium in Hamburg finanzierbar zu machen. Obwohl darüber nur in seiner Abwesenheit gesprochen wurde und auch das nur sehr selten, war es vermutlich auch für ihn nicht einfach, einen Umgang mit diesem Umstand zu finden. „Mein Abitur, mein Studium waren möglich, weil meine Eltern und mein kleiner Bruder zu viel Verzicht bereit waren.“ Vielleicht war es nicht einfach, diesen Fakt auszuhalten. Es war klar, dass meinem Vater ein vergleichbarer Weg allein aus finanziellen Gründen nicht möglich sein würde. Mein Vater hat immer betont, dass dies auch nicht sein Ziel gewesen sei. Er wollte nur eines: Fußball spielen. Ich kann mich nicht erinnern, dass mein Vater jemals damit gehadert hat, mit einem Großteil seines Lehrlingsgehalts das Studium seines Bruders mitfinanziert zu haben. Meine Großeltern sprachen dankbar und anerkennend davon, meine Mutter mitunter frustriert und enttäuscht.

Meine Eltern hatten hohe Ansprüche an sich selbst und eine große Leistungsbereitschaft. Sie haben stets versucht, ihre Werte und Überzeugungen zu leben. Beide waren sehr engagiert für das Gemeinwohl, waren/sind Sozialdemokraten, Gewerkschafter, im Einsatz für Bildungsgerechtigkeit, kämpfend für die Sache und den Stand, in Vereinen, im Elternbeirat, Personalrat, als Schwerbehindertenbeauftragte, für Asylsuchende, kommunalpolitisch

engagiert und oft aufopfernd im Einsatz für andere. Wer hat sie geprägt? Bestimmt und in unterschiedlicher Weise ihre Elternhäuser, sicher auch ältere Postkollegen am Beginn ihrer beruflichen Karrieren. Uns Kinder haben sie auch geprägt. Ihre Werte sind zu großen Teilen auch meine Werte, und ich finde sie enorm wichtig, gerade in der aktuellen gesellschaftlichen Situation. Jedenfalls kamen mit den Besuchen von Baptist und seiner ersten wunderschönen Frau Elisabeth (promovierte Chemikerin), die mich in ihrer gebildeten eloquenten Art ungeheuer faszinierte, immer ein Hauch Exklusivität und große weite Welt in die kleine Zweizimmerwohnung meiner Großeltern. Immer war damit das Antreten der ganzen Familie verbunden. Wenn Baptist kam, stand alles still, sogar die Luft, die geatmet wurde, war irgendwie wertvoller.

Ich war etwa vier Jahre alt, als ich mit meiner Oma zum ersten Mal nach Hamburg reiste. Ein Besuch bei Baptist und Elisabeth. Mit der Eisenbahn. Es war so aufregend! Ich erinnere mich an ein Glockenspiel, herrlich, wie die Figuren zu den Klängen der Glöckchen tanzten. Die große Stadt, edle Möbel, Essen im Restaurant, alles Dinge, die für mich ein einziges Abenteuer waren, das äußerst selten zu erleben war. An diesem Abend in Hamburg geschah das nicht Aussprechbare, das Unfassbare, zum ersten Mal. Meine Oma war ganz nah und doch so weit. Das Zimmer nebenan unerreichbar. Ein Lampenschirm, der Schatten an die Decke warf. Brauner Cord, spürbar durch das Leintuch. Aus mir vollkommen starr, mehr tot als lebendig, herausgetreten aus mir selbst – das geschah oft ab diesem Tag. Auch zuhause im Kinderzimmer trat ich aus mir heraus, schwebte über mir, sah die weiße Oberfläche des roten Kinderzimmerkleiderschranks und das Kind im Bett – sah mich liegen.

In Hamburg war alles wirr. Ich musste verrückt geworden sein. Waren da wirklich die Hände auf und in mir zu spüren? Waren da wirklich die Worte, von denen ich kein einziges verstand? Angst, Ohnmacht, Gerüche – Aftershave und Persil, Würgereiz und der Fall in unendliche Tiefen, große, ungläubige Augen, weit weg Schmerzen, keine Luft, Stechen im Herz. In diesem Moment verlor ich das Grundvertrauen in die Welt, das Urvertrauen in die Menschen, die mir nahe standen und mich selbst. Das kann doch gar nicht sein ... irgendwann, allein im Bett zurückgeblieben – im freien Fall. Ich sehe ein kleines Kind, braunes Haar, große, nach Verstehen suchende Augen, verloren und haltlos geworden. Und dann ging es einfach weiter. Die Welt blieb nicht stehen. Sie drehte sich einfach weiter. Alles war wie vorher, die liebende Großmutter, die faszinierende Elisabeth, der Onkel, der kein Wort, keine

Geste, keine Mimik verlor – alles wie immer und nichts, wie es war. Meine Enkelsöhne sind heute fünf. So kleine Menschen, so zart, so neugierig, so offen für das Leben. Ein Jahr älter als ich damals. Vier Jahre alt und kaputt. Niemand hat's bemerkt, nur „schwierig“ bin ich geworden.

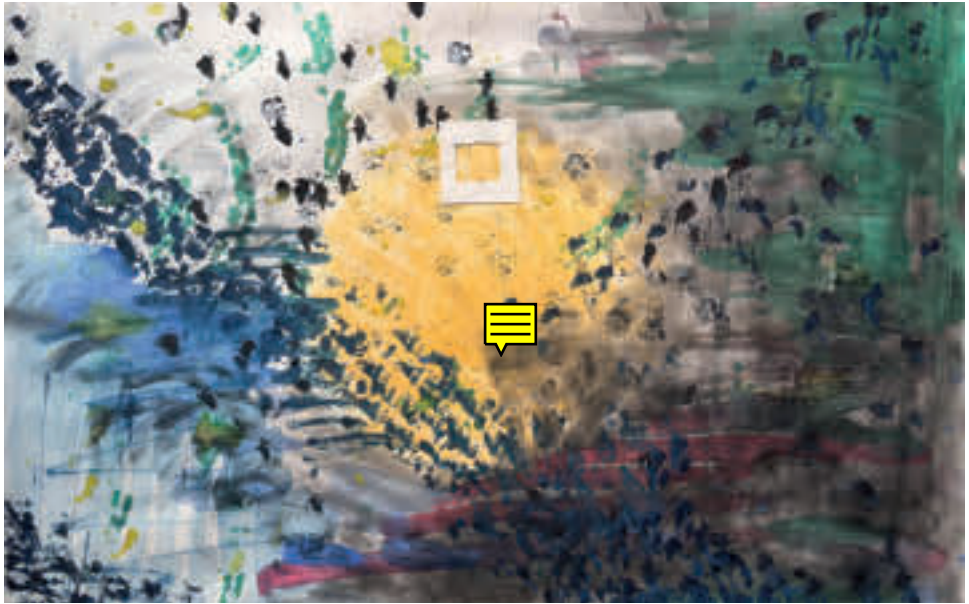
Meine Mutter schrieb in ihrer Zeugenbefragung für das Opferschutzverfahren 47 Jahre später: „Aus einem unkomplizierten, offenen, zugewandten Kind wurde ein verschlossenes Kind.“ Unendlich traurig. Irgendwie mutierte ich zum „Problemkind“, zum „schwarzen Schaf“, zu der, die so viel „Aufmerksamkeit“ brauchte. Komisch hört sich das an für mich. Ich erlebte mich so oft als eine um das Verstehen Kämpfende. Gleiche Ebenen, gemeinsame Wahrnehmungen fanden sich nur noch in kleinen Momenten.

Es war nur der Anfang, es ging weiter, viele Male, 16 Jahre lang – ambivalent. Freude, Faszination, Hoffnung und Abgrund, Ohnmacht, Angst, Ekel, Schmerz, Schmutz, freier Fall. Viele, viele Jahre lang. Die Bilder verfolgen mich wie ein Film, der mich mitreißt. Immer wieder erleb(t)e ich diese Szenen. Wieder und wieder. Schweiß, Sperma, Glied, Hände, keine Luft, Schmerzen, Herzstechen, Angst, Ohnmacht, Ungläubigkeit. Weihnachten, Geburtstage, Besuche, Urlaube. Hamburg, Wedel, Kantenacker ...

Was hat mich gehalten? Unterschiedliches. Gott, mit dem ich reden konnte, der auch in den Abgründen bei mir war und blieb. Ich weiß gar nicht so genau, wann mein Leben mit der Kirche begann. Zwar erinnere ich mich an Gottesdienste, es muss vor der Schule gewesen sein, denn ich konnte nicht lesen, aber das Gesangbuch begeisterte mich und die Orgel und der Gesang im Gottesdienst. Ich sang mit, hielt mich an den Vokalen fest, versuchte genau zu hören, die Töne aufzufangen und mir die Worte zu erschließen. Das Gotteslob fest in der Hand. Getragen von den vielen Stimmen um mich herum und die Resonanz in mir. Dort saß ich mit meiner Oma. Immer auf der linken Seite des Kirchenschiffes, in der dritten oder vierten Bank, im Schutz einer dicken Säule, welche die Kirchenbank unterbrach. In der Luft lag der Duft von kaltem Weihrauch, brennenden Kerzen und dem Wachs, mit dem die Bänke gebohnert waren. Ich mochte diesen typischen Geruch und die besondere Atmosphäre. Ich erinnere mich auch an Gottesdienstbesuche mit meiner Mutter und meinen Eltern. Später ging ich auch alleine hin. Das muss so um die Kommunionzeit gewesen sein. Schon früh sang ich im Kinderchor der Gemeinde. Jeden Mittwochnachmittag gab es erst eine Chorprobe und dann den Schulkindergottesdienst, bei dem der Chor sang. Ich war jede Woche dabei. In der Schule gab es Werbung für die Jugendgruppen der

Kirchengemeinde. Das hörte sich toll an. War ich doch noch Kind, nicht Jugendliche. Ich ging hin, über Jahre hinweg und wuchs so in die Jugendarbeit hinein. Frühschichten in der Fastenzeit sind mir in Erinnerung. Wir trafen uns am frühen Morgen, noch vor der Schule zur Andacht und zum gemeinsamen Frühstück. Das war besonders und schön. Interessante Menschen waren dort anzutreffen, die für mich Stabilität ausstrahlten, einen Halt im Leben hatten und in einer gewissen Balance waren. Das wollte ich auch erreichen!

Die Balance zu halten fällt mir bis heute schwer. Während meiner Ballettzeit erinnere ich mich an eine einzige Stunde, in der mir das großartig gelang, Eine Sternstunde. Ich war in meiner Mitte und drehte und drehte und drehte Pirouetten. Es war wunderbar, aber nicht wiederholbar. Die erlernte Technik ermöglichte mir sonst nur ein, zwei Drehungen am Stück, mehr nicht. Selbiges wiederholt sich, wenn ich heute Yoga- oder Pilates-Übungen mache. Die Balance fordert mich nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Nähe und Distanz in gesunden Maßen zu leben fällt mir schwer. Mir fehlt ein Regulativ. Ich wünsche mir eine große Nähe zu meinen Kindern, meiner Mutter, Freundinnen und Freunden. Insbesondere für meine Kinder ist das manchmal zu viel. Felix nannte es einmal eine „Ich-hab-dich-lieb-Masche“, mit der ich nach einem Konflikt die Harmonie wieder herstellen wollte. Alex zeigte mir das „Zuviel“, indem sie auf Umarmungen zur Begrüßung oder Verabschiedung verzichtete. Anfangs irritierte mich ihre Distanz. Mittlerweile finde ich es gut, wie sie für sich sorgt. Felix zeigte mir mit seiner Botschaft, dass er Raum braucht, um seinem Ärger Luft zu machen. Raum für die Bedürfnisse und Gefühle, die gerade da sind und eine Berechtigung haben, gelebt und gezeigt zu werden. Toll, dass meine Kinder so viel Vertrauen haben, mich wissen zu lassen, was sie brauchen!



Der Rahmen muss klein sein, damit ich die notwendige Sicherheit finde. Klinik. 2022

Gott ist da

Meine Gottesbeziehung, die Kirche – Kirchengebäude und Gemeindeleben, Ballett, Musik, Theater eröffneten mir spirituelle Räume, die mich (über-)leben ließen. Räume der Freiheit. Freiheit, mich zu befreien, das war ein Ziel. Ich hätte es so nicht benennen können, damals – aber es waren so wertvolle und wichtige Freiräume für mich, in denen ich mir selbst begegnen konnte, und es manchmal gelang, einfach zu sein. Später berührte der Satz aus dem Lied von Arno Pötzsch, den Margot Käßmann auch mehrmals zitierte: „Du kannst nicht tiefer fallen als in die Hand Gottes.“³⁴ Ich spürte ihn als Beschreibung von (meiner) „Wahrheit“. Gott ist da. Er ist bei mir. Er geht mit in den Abgrund, weil er Verrat, und weil er Karfreitag kennt. Ich lasse ihn nicht los. Er lässt mich nicht los. Verzweifelt, wütendes, ohnmächtiges, schwaches, starkes, trauriges, zorniges, forderndes Festhalten. Er ist da. Indiskutabel. Alternativlos. Er kennt mein Innerstes, mein Verlorensein, mein Bedürfnis nach Schutz, mein Bedürfnis nach Ausbruch. Er kennt die Ambivalenz, sich in Luft auflösen zu wollen, einfach weg zu sein und zugleich der Welt entgegen zu plärren, was geschehen ist, immer wieder geschehen ist und alle Welt damit zu konfrontieren. „ES“ machte mich weg. Heute weiß ich, dass es Dissoziationen³⁵ waren (sie kommen nur noch selten in dieser Form), die mich wegnehmen aus Situationen, die ich nicht aushalten kann. Die Auslöser liegen nicht immer klar auf der Hand. Zum „Ausstieg“ aus dem Hier und Jetzt können ein Zuviel, zu schnell, zu laut oder ein zu nah, ein Zuwenig, ein zu heftig oder andere Trigger³⁶ führen. Die Dissoziation beamt mich weg ins Nichts, in die bereits beschriebene Zwischenwelt. Ein leerer Blick, anwesend abwesend sagt man mir, eine Ohnmacht oder ein Krampfanfall – leise, kaum wahrnehmbar oder heftig, kraftvoll, erschöpfend, laut und spürbar, noch gelang. Erlösend und angsteinflößend zugleich.

Dauerhaft frei und angenommen zu sein innerhalb der Katholischen Kirche? Ironie des Schicksals. Auf der immerwährenden Suche nach dem Ausweg, dem Heilenden, dem Sicheren habe ich öfter auf das falsche Pferd gesetzt. Etwas gefunden und festgehalten, nicht oder zu wenig reflektiert, ob es wirklich „stimmt“, nur gehofft und festgehalten.

Die Wendezeit war für mich eine einschneidende Zeit. Den Mauerfall habe ich ganz wach und bewusst erlebt. Das erste Treffen mit meiner Thüringer Brieffreundin und ihren Eltern. Die intensive Ausbildungszeit. Ich erlernte von

1990 –1993 den Beruf der Krankenschwester. Die erste große Liebe. Ich war 17, als ich 1990 Jakob kennenlernte. Er war Slowake aus Bratislava, sprachbegabter Gitarrist, Sänger, Songwriter, Herbert-Grönemeyer-Fan und Kellner. Ein außergewöhnlicher Mann, weich und hart, erkrankt an Depressionen. Was das bedeutete, war mir damals in der Komplexität nicht bewusst. Wir lernten uns am Neusiedlersee kennen. Es war der letzte Familienurlaub mit meinen Eltern. Viele davon gab es gar nicht, ich glaube drei. Ein paar Stunden nach Jakubs Dienstschluss konnten wir in den Urlaubstagen miteinander verbringen. Danach schrieben wir uns viele Briefe und er besuchte mich einmal zuhause. Wir waren sehr verliebt. Ich schwebte durch die Tage und fühlte mich so glücklich und stark. Ich war fasziniert von diesem Mann und von den wunderbaren Gefühlen. Er nannte mich seinen „Sonnenschein“, komponierte einen Song für mich, sang Kassetten für mich ein, mit seinen von Grönemeyer geprägten Stücken. Er erzählte und schrieb mir von seinem Leben und von seinen Stimmungsschwankungen, die für ihn schwer auszuhaltenden depressiven Phasen, die über Wochen und Monate andauern konnten. Ich hörte ihm zu und konnte doch nicht begreifen, wie es ihm ging. Mir war nicht klar, dass unser Verliebtsein nicht reichen würde, als Motor für seinen Lebenswillen. Vielleicht war ich auch zu beschäftigt mit meiner eigenen Tragödie? Ich dachte, ich hätte nun die Kraft zum Ausbruch aus dem Missbrauchskreislauf. Eine Einladung nach Wien zum Grönemeyer-Konzert traute ich mich nicht anzunehmen. Ich hatte Angst, alleine dorthin zu reisen. Es wäre unser letztes Treffen gewesen vor seinem Tod. Kurze Zeit darauf erreichte mich sein Abschiedsbrief. „Wenn du diesen Brief liest, bin ich nicht mehr auf dieser Welt. Ich danke Dir. Du hast Sonnenstrahlen in mein Leben und in meine kaputte Seele gebracht. Ich kann nicht mehr.“ Wie von einer dicken Schicht Watte umgeben erinnere ich mich an diesen Tag. Ich war nicht in der Lage, darüber zu sprechen. Ich funktionierte einfach. Ich hielt das Versprechen, meine Oma zum Einkaufen zu fahren. Mittlerweile hatte ich den Führerschein gemacht. Grasgrün war der VW Golf 1. Er hieß Frosch. Ich weiß noch ganz genau, wie ich auf dem Parkplatz vor der ehemaligen Post wie in Trance im Auto saß und auf meine Großmutter wartete. Ich konnte weder begreifen noch glauben noch verstehen, was ich im Brief las. Ähnlich wie nach Baptists Übergriffen mit dem Gefühl, das kann doch gar nicht sein, ich irre mich, ich bin wirr, ich bin verrückt ... aber der Brief, den ich in meiner Tasche fühlen konnte, war Fakt. Schwarz auf weiß.

Am Abend sprach ich mit meiner Mutter. Sie schaltete die Polizei ein. Ich musste den Brief abgeben, meine Mutter kopierte ihn für mich. Ich besitze ihn nicht mehr, bei irgendeinem Umzug war ich nicht achtsam genug. Später

gab es eine Zeit, in der ich Wut auf Jakob verspürte. Warum wählte er den Freitod. Warum ließ er aus unserem Verliebtsein nicht Liebe wachsen? Warum hat er mich alleine gelassen? Gleichzeitig blieb eine große Verbundenheit. Ich konnte und kann den Ausweg, die Freiheit, die Erlösung, die für ihn im Tod lag, nachvollziehen. Ich spüre die Beziehung zu ihm körperlich sehr zentral in der Herz- und Magengegend.

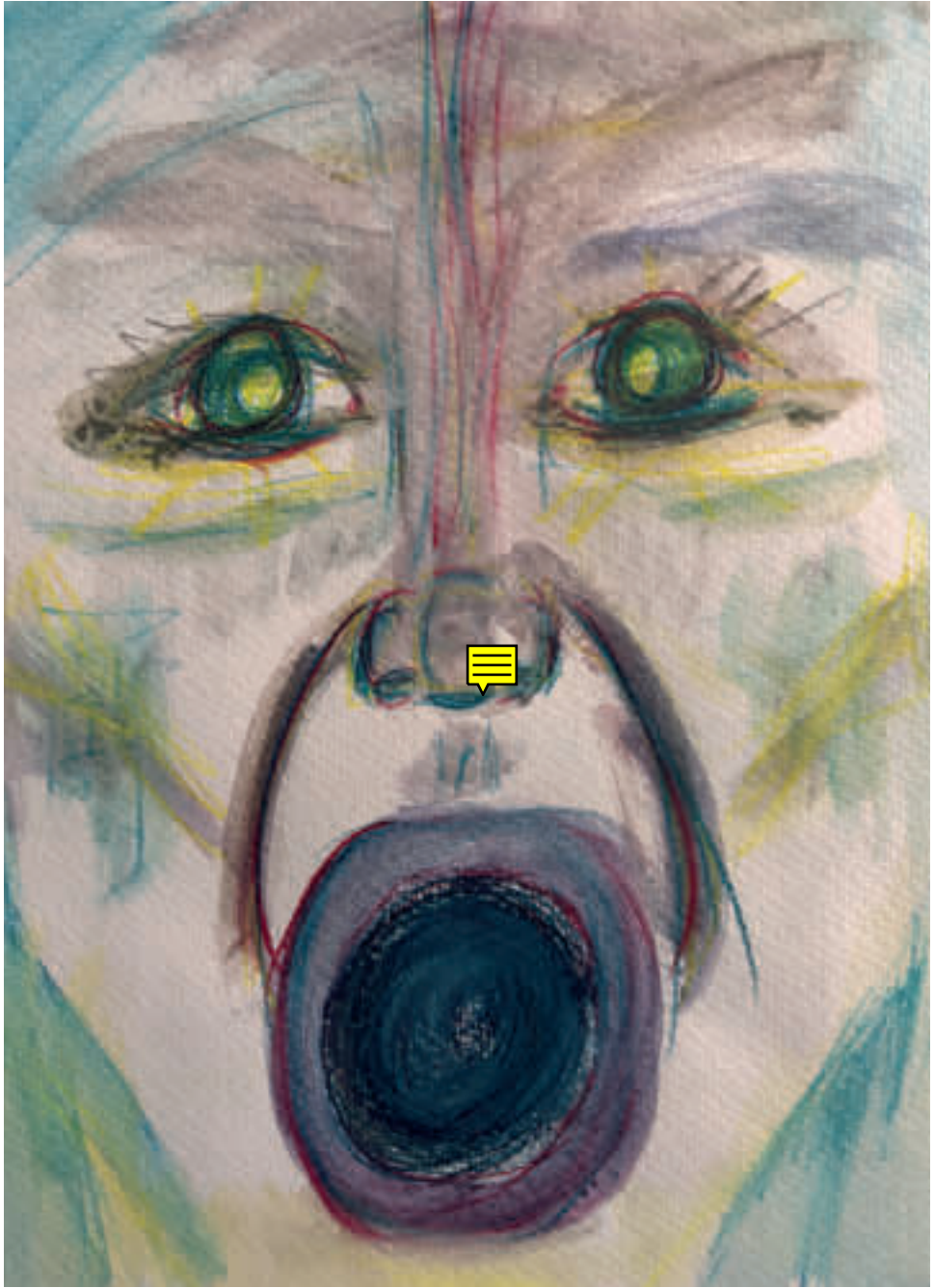
Das ist die Stelle an meinem Körper, an der ich überhaupt viel spüren kann. Für einen Menschen, der sich schwer tut, Gefühle zu erkennen und zu benennen, ist es ziemlich wertvoll zu spüren. Spüren fällt mir leichter als fühlen. Ganz normal für traumatisierte Menschen, wie ich gelernt habe durch die von Peter Levine entwickelte Psychotherapiemethode Somatic Experiencing.³⁷ Ich würde mich durchaus als emotionale und emphatische Frau beschreiben. Meine Oma mütterlicherseits nannte mich immer (zu) sensibel. Für mich ist es einfacher, im Außen mitzufühlen. Im Innen bin ich häufig verwirrt und komme nicht so recht an mich selbst heran. Ich brauche manchmal lange Zeit, um Kleinigkeiten zu entscheiden, ob wir beispielsweise ins Café gehen oder zuhause bleiben.

Das kann ziemlich kompliziert sein für mich und die Menschen, die mir nahe stehen. Mit fallen die kleinen Entscheidungen meist schwerer als die großen, weitreichenden. Wenn wir z. B. als Paar zu unserem Lieblingsitaliener gehen, muss mein Mann vorgehen. Ich brauche seinen Schutz, ich bin beschäftigt, denn ich muss die Lage checken. Wer ist im Raum? Wie voll ist es? Lauern Gefahren? Der Tisch sollte am besten den Blick in den Raum freigeben und keine Türe im Rücken haben. So fühle ich mich sicher und kann relativ entspannt sein. Werner weiß genau, worauf er achten muss, um mir quasi die Schneise zu schlagen. Interessanterweise fühle ich mich viel sicherer, wenn ich dienstlich unterwegs bin und meine Rolle und meine Aufgaben klar definiert sind.

Mit Hilfe von Psychoedukation habe ich verstanden, was in einem Körper, der Psyche und dem Nervensystem passiert, wenn ein Mensch traumatisiert wird. Es bleiben dem Stammhirn im Moment des Geschehens nur drei Optionen: kämpfen, fliehen, sich totstellen (erstarren), das autonome Nervensystem kann nicht mehr angemessen reagieren. Das Geschehene bleibt im Nervensystem verankert und es kommt zu Veränderungen in der neuronalen Struktur. Es kommt zu Veränderungen im Erleben und Bewerten der Gegenwart, zu Veränderungen im Grundgefühl von Sicherheit, Betroffene sind angespannter, wachsamer, schneller gestresst. Diese Überlastungen

führen zum Beispiel zu Veränderungen der Gedächtnisleistung und das Nervensystem verliert seine Anpassungsfähigkeit. Viele unangenehme Begleiterscheinungen machen das Leben schwer. Mir wurde klar, wie mein Körper, meine Psyche und mein Nervensystem mich geschützt und mein Überleben gesichert haben. Mit Hilfe unterschiedlicher psychotherapeutischer Ansätze und den verschiedenen Therapeut:innen, die mich über lange Zeitabschnitte und auch aktuell begleiten, habe ich vieles geschafft. Wir haben in der Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, Systemischen Therapie, Traumatherapie, Gestalt- und Körpertherapie vieles be-, ver- und erarbeitet, und ich habe wirksames Handwerkszeug, um mich allein oder mit Unterstützung aus Flashbacks, depressiven Phasen, schwarzen Löchern heraus zu befördern. Ich kenne meinen Körper und meine Psyche, also mich selbst zwischenzeitlich so gut, dass ich mein Leben oft so gestalten kann, dass mir Selbstfürsorge gelingt und ich meine zahlreichen Ressourcen nutzen kann, um relativ stabil zu leben oder wieder Stabilität zu erreichen. Ich darf mich glücklich schätzen, im Laufe meines Lebens viele Kraftquellen nutzen zu dürfen: meine Familie, meine Beziehung zu Werner, Freunde, ein Beruf, der mir Berufung ist, Musik, Bewegung, kreative Ausdrucksmöglichkeiten, die Natur, Schwimmen, das Interesse an Gott, den Menschen und der Welt. In der Therapie lernte ich das „Freudetagebuch“ kennen. Es hilft im Tagesrückblick, auch die kleinen Momente der Freude, des Lachens, des Wohlbefindens sichtbar zu machen. Sie lassen sich entdecken, sogar in der Finsternis. Es kann ein Gänseblümchen sein, eine freundliche Stimme am Telefon oder eine warme Dusche, nachdem die Heizung ausfiel.

Um meine Stabilität zu erhalten oder sie wieder zu erreichen, ist Kraft und Disziplin notwendig. Bisher konnte ich beides aufbringen. Dazu tragen auch die Phasen der Leichtigkeit bei. Sie tun mir gut und schaffen Kraftressourcen, von denen ich zehren kann. Ein Leben ohne Erfahrungen von Leid gibt es für niemanden, das ist mir bewusst. Niemand tanzt federleicht von der Wiege bis zu Bahre. Wie viel leichter würden wir es uns machen, wenn wir auch die schwerwiegenden, leidvollen Erfahrungen des gelebten Lebens miteinander teilen würden. Nicht, um im Leid zu verharren, sondern um zu begreifen, wir sind nicht allein. Um voneinander und miteinander zu lernen, damit umzugehen, und vielleicht zusammen das „Gute im Leid“³⁸ zu entdecken und leichte und strahlende Momente zu erleben.



Schreie. Klinik. 2022

Mutterfreuden und Blindheit

Beim Besuch einer damaligen Freundin in Wien lernte ich etwa zwei Jahre nach Jakubs Tod Andreas kennen. Wieder eine große Faszination, der Hauch der großen weiten Welt. Ich weiß gar nicht, ob es Liebe war. Dieses Getrieben-Sein, die immerwährende Suche nach Sicherheit, Gesehen-Werden, Angenommen-Sein war so stark, dass es eher ein „sich abhängig machen“ war – mitunter heute noch ist. Was ist Beziehung? Was ist Begegnung auf Augenhöhe? Was ist echtes Interesse am anderen? Ich trug die Sehnsucht in mir, ich wünschte mir dieses gegenseitige Interesse, aber ich kannte es nicht. Zu wissen und wissen zu wollen, wie er ist, wie er denkt, was ihn bewegt, was er fühlt, sich auszutauschen, sich zu ent-wickeln, Anteil zu nehmen an seinem Sein ... Anteil zu geben an meinem Sein. Dazu war ich gar nicht fähig. Sonst wäre mir aufgefallen, dass sich wieder zwei Blinde trafen, die dachten, einander die Welt erklären zu können. Aber vielleicht ist sogar das zu viel. Vermutlich wollte Andreas gar nicht gemeinsam unterwegs sein, nur hie und da zusammensein. Ich weiß es nicht. Ich wurde schwanger, mit 21. Einige Monate vorher kam ich in Konstanz an. Frisch examiniert hatte ich eine Stelle auf der gynäkologischen Onkologie begonnen. Weg von zu Hause, das erste Mal so richtig eigenständig. Allerdings nicht frei von Baptist. Er erkannte in der neuen Situation neue Freiheiten für sich. Er erkannte auch meine Trauer um Jakob, mein Suchen, meine Verzweiflung – ich war ambivalent, wie so oft. Grenzenlos, bodenlos. Endlich, mit der Schwangerschaft, gelang mir das, was vorher unmöglich war. Ich schaffte es, den Schlussstrich zu ziehen. Das ungeborene Kind machte mich stark, unfassbar stark. Es war zu Ende. Kein Missbrauch mehr. Kein plötzliches Auftauchen mehr. Die Verwirrung war einer Klarheit gewichen. Ich ging nicht mehr unter in den Ambivalenzen und fand die notwendige Kraft. Baptists Manipulationen pausierten. Sie trafen erst später meinen Vater.

Ich merkte, dass das Leben Spuren in mir und meinem Sein hinterlassen hatte, die ich weder verstand noch alleine überwinden konnte. Nach einem heftigen Krampfanfall erkannte ich, dass ich „andere“ Hilfe brauche. Ich konnte die Spuren, die jeder einzelne Übergriff in mir hinterlassen hatte, nicht alleine überwinden. Ich suchte das Gespräch mit einer Neurologin. Im Prinzip konnte ich ihr nichts erzählen. Kein Wort brachte ich über den jahrelang erlebten sexuellen Missbrauch heraus. Ich öffnete mich ihr ein klein wenig und konnte meine vermuteten psychischen Belastungen ganz vorsichtig mitteilen. Sie überwies mich zu meiner ersten Psychotherapeutin. Es war ein allererster, sehr vorsichtiger Schritt. Bis ich beginnen konnte, darüber zu sprechen, dauerte es noch viele Jahre, und bis ich die Dinge ganz klar beim Namen nennen konnte, noch viel länger. Die Therapiestunden waren ein Ort, an dem die Sprach- und Fassungslosigkeit einen Platz hatte und der es möglich machte, meine Trauer über Jakubs Tod anzuschauen, auch die oben benannte Wut, die sein Suizid in mir auslöste.

Relativ schnell stand fest, dass Andreas weder ein Kind noch eine Beziehung wollte. Die Therapie war ein guter Ort, mich zu orientieren. Andreas, das Faszinosum – ein starker Mann, im wahrsten Sinne des Wortes. Er war hochgebildet und mir gesellschaftlich wie intellektuell weit überlegen. Einmal mehr war ich auf der Suche nach vermeintlicher Sicherheit gescheitert. Ich wollte für unser Kind, dass es seinen Vater kennt, eine Beziehung zu ihm aufbauen kann. Lange hielt ich an meiner Überzeugung fest. Ich war sicher, das Richtige zu tun. Ich sah in Andreas einen wertvollen Menschen, der aus meiner Sicht eine Art Opfer der Umstände und seiner Antreiber war. Vieles habe ich initiiert, damit diese Beziehung zwischen Vater und Kind wachsen könne – weder Andreas noch unsere Tochter wollten das. Für meine inzwischen längst erwachsene Tochter Alex ist das gar nicht nachvollziehbar. Andreas gab sie zur Adoption frei, was sollte sie von einem Menschen wollen, der sie gleich zweimal abgelehnt hat. Ich wollte so gerne, dass es heil und harmonisch ist – eine Art Trotz-allem-Liebe-Beziehung. Mir ist es heute schwer verständlich, weder, wie man sein Kind einfach wegschieben kann, noch mit welchem Nachdruck ich diese Beziehung ermöglichen wollte. Viele Jahre waren Andreas und der Kontakt zu ihm ein Thema für mich und meine Familie, fast bis zur Volljährigkeit von Alex. Es gab die Nähe nicht, die ich mir für sie und vielleicht auch für mich wünschte. Die Treffen schufen eine scheinbare Nähe, die aber am Ende immer Enttäuschungen für das Kind, die Teenagerin, die junge Frau mit sich brachten. Enttäuscht von Andreas, noch mehr enttäuscht von mir. Sie hätte sich Geborgenheit und Schutz von mir gewünscht. Die Begegnungen mit Andreas fühlten sich gut an: unkompli-

ziert, leicht, aufgeschlossen, freundlich. Kaum waren sie vorbei, verschwand er im Nirgendwo. Es gelang ihm nicht, Kontakt zu halten, oder er wollte es nicht. Die vermeintliche Verbindlichkeit der Begegnungen taugte nicht für Verlässlichkeit im Alltag. Für Alex waren diese Erfahrungen verunsichernd und verletzend. Weder Andreas noch seine Mutter, zu der es einen kurzen Kontakt vor ihrem Tod gab, waren sich des Geschenkes eines so wunderbaren Menschen bewusst. Sie verdienten mein Kind nicht. Was machte mich so blind? Wenn ich heute darüber nachdenke, empfinde ich mich als anbiedernd. Immer ging es um die Suche: gesehen werden, angenommen und anerkannt sein, einen Platz haben, sicher sein. Das wünschte ich mir für Alex. Ich war überzeugt davon, dass Alex doch wissen müsse, woher sie käme, ihre Wurzeln kennen müsse! Sie sieht das ganz anders. Zu oft erlebte sie Desinteresse von Andreas und von seiner Familie.

Zurück zur Schwangerschaft. Ich war traurig, geschockt, verletzt, fassungslos über Andreas' Haltung und gleichzeitig stark und klar und voller Freude auf mein Kind. Ich würde das schaffen, es war keine Frage! Ich erinnere mich an meine Gedanken. Ich wollte da sein für mein Kind, liebende Mutter sein, kein Blatt sollte zwischen uns passen. Ich wollte ihr Wurzeln geben und Flügel und viel Freiheit, Bildung und Möglichkeiten, ihr Leben so selbstbestimmt wie möglich zu gestalten. Vermutlich würde sie über diese Zeilen staunen, vielleicht auch lachen. Sie erlebte mich als Mutter, die Leistung forderte. Das war mir gar nicht bewusst. Mir war wichtig, dass meine Tochter ihre Chancen nutzt. Erst wenn sie das Abitur in der Tasche hätte, so dachte ich, wären eine echte Freiheit und Wahlmöglichkeit gewährt. Aber am Abitur hing mein Herz nicht. Ich versuchte sie zu unterstützen, den jeweils richtigen Weg zu finden, mitzugehen, Schulwechsel, Internat, alles mitzutragen, wovon sie dachte, es sei ihr Weg. In der 10. Klasse entschied sie, vom Gymnasium abzugehen und eine Ausbildung zu machen. Für mich war das in Ordnung. Ich habe wieder versucht, sie zu unterstützen. Unsere Kommunikation war kompliziert. Es gelang mir viel zu wenig, Alex verständlich zu machen, wie unbedingt ich sie stärken wollte, ihren eigenen Weg zu gehen. Ich wollte und will sie darin begleiten und unterstützen. Ich wünsche mir für sie, dass sie ihr Leben lebt, wie es ihr gut tut. Manchmal lässt sie mich teilhaben an ihren Gedanken. Sie hätte gerne eine Mama gehabt, die ihr ganz nah ist, die viel Zeit mit ihr verbringt, die auch Freundin ist, so wie manche Mütter, die sie im Freundinnenkreis erlebt. Schade. Ich wäre das sehr gern, aber es klappt nicht zuverlässig. Irgendetwas stellt sich immer wieder zwischen uns. Mitunter fühle ich mich sehr abgeurteilt von meinen Kindern. Ich hasse es, beurteilt zu werden, weil es sich wie Urteil, wie verurteilt sein anfühlt. Be-

stimmt ist vieles schief gegangen. Bestimmt habe ich viele Fehler gemacht als Mutter, es nicht ausreichend gut gekonnt. Das tut mir unendlich leid. Ich habe versucht, es gut zu machen und würde mich freuen, wenn meine Kinder das sehen könnten. Aber das müssen sie nicht. Ein Kind muss nicht in den Schuhen der Mutter gehen, die Mutter muss aber das/die Kind/er sehen. Mal sind wir uns vertraut, mal distanziert und dann ist es wieder herrlich leicht mit uns. Je nachdem, wo das jeweilige Kind gerade steht, je nachdem, wo ich gerade stehe. Ungewollte, unbewusste Verletzungen stehen regelmäßig auf der Tagesordnung und immerwährend die Suche nach dem Weg, nach dem Schlüssel zueinander. Die Beziehungen zwischen meinen Kindern und mir sind facettenreich und komplex, aber sie stehen auf dem festen Fundament der Liebe. Selbst wenn uns die Folgen des Traumas oder andere Tretminen des Lebens um die Ohren fliegen und die Emotionen Achterbahn fahren, wir finden uns wieder und wissen um unsere Verbundenheit. Was mich glücklich macht, ist das Verhältnis, das die Kinder zueinander haben, sie stehen einander nahe und verbringen viel Zeit miteinander und mit ihren Partner:innen und Kindern.

Ein knappes Jahr lebte ich mit meiner Tochter allein. Ballett und Theater bekamen wieder eine wichtige Rolle. Orte, die mir Kraft gaben. Dann kam es zur nächsten Beziehung zweier „blinder“ Menschen. Ich lernte Conrad kennen. Einen jungen Mann, gezeichnet von seiner chronischen Krankheit, einer Spielsucht und der schwierigen Beziehung zu seinem Vater bzw. seinen Eltern. So gerne wollten wir ein normales Leben führen. Wir verspürten ein großes Bedürfnis nach Halt, Sicherheit, Geborgenheit und waren voller Zuversicht, zusammen dieses Leben meistern zu können. Wir heirateten, Conrad adoptierte Alex. Ich wundere mich bis heute, wie einfach das ging. „Normal“ sollte es sein – mein Vater war einer der Motoren für die Adoption, er wünschte sich offensichtlich auch die Normalität. Vorher legte ich den Missbrauch durch Onkel Baptist in meiner Familie offen. Wie schon erzählt, ein ernüchterndes Unterfangen. Viele verletzende Worte fielen. Mein Vater stellte Baptist zur Rede, dieser diagnostizierte mir, ohne mit der Wimper zu zucken, psychisch krank zu sein und drohte meinem Vater mit rechtlichen Schritten, wenn er seine Anschuldigungen wiederholen sollte. Obwohl ich im Glauben war, dass meine Eltern den Kontakt zum Bruder meines Vaters eingestellt hatten, erfuhr ich später von gelegentlichen Begegnungen zwischen den Brüdern. Die Rucksäcke, die Conrad und ich zu tragen hatten, waren zu schwer. Wie naiv, wie verblendet, wie blind wir waren – und wie allein. Wir waren nicht in der Lage, unsere blinden Flecken zu sehen. Stattdessen taten wir alles, um voreinander und nach außen hin unsere Fassaden hoch-

zuhalten. Wir bekamen zwei weitere wunderbare Kinder, Josef und Susanna. Josef wurde aufgrund eines Krampfanfalls, also einer Dissoziation aufgrund des Traumas, viel zu früh geboren. Lange Monate sorgten und ängstigten wir uns um unseren kleinen Sohn. Ich versuchte zu funktionieren. Das Kind erholte und entwickelte sich nach und nach gut. Gott und der Medizin sei Dank! Wir zogen an Conrads Arbeitsplatz, der nah an der Fachklinik lag. So wusste er sich gut in seiner Krankheit begleitet. Aber sein Gesundheitszustand wurde schlechter und zugleich nahm sein Suchtverhalten wieder zu. Wir tauschten die Rollen komplett, ich arbeitete, Conrad kümmerte sich währenddessen um den Haushalt und unsere drei kleinen Kinder. Wir waren mehr als gefordert. Irgendwann wurde das Ausmaß der Sucht offen und wir überlegten, welche Lösungen es in dieser schwierigen Situation geben könnte. Die Traumafolgeschäden waren mir damals als solche nicht bewusst, aber die Symptome trieben ihr Unwesen. Ich ignorierte die Not meiner Seele. Ich wollte funktionieren. Ich wollte, dass wir es schaffen. Der Umzug in unsere gemeinsame Heimatregion, die Nähe seiner Mutter und meiner Eltern schien uns hilfreich, half am Ende jedoch nicht.

Als Ehepaar schafften wir es nicht. Zu sehr waren wir belastet von dem, was wir mitbrachten. Verletzend und dramatisch war die Trennung – aber richtig. Ich fiel und fiel und suchte und suchte und suchte und versuchte meiner Verantwortung gerecht zu werden und für meine Kinder da zu sein. Ich kämpfte um eine Perspektive für meine Kinder und für mich. Alleinerziehend, Vollzeitjob, ein Scherbenhaufen und in mir Verwirrung. Eine kurze vermeintliche Rettung – ein weiterer Blinder auf meiner Liste. Ein folgenschweres Intermezzo. Ich fiel und fiel und fiel – wortwörtlich –, ein Krampfanfall nach dem nächsten. Schuldgefühle, Überforderung, Depression, Todessehnsucht und Liebe. Ich wollte da sein für meine wunderbaren und geliebten Kinder und ich wollte aussteigen aus mir selbst. Ich erlebte mich vollkommen verwirrt und verzweifelt und krampfhaft festhaltend am Tun und Müssen. Meine Kinder verloren das gewohnte, vertraute, aber ohnehin schon herausfordernde Leben. Ihre Welt brach förmlich auseinander. Sie waren klein, 5, 3 ½ und 2 Jahre alt. Die vertraute Umgebung war weg, Papa war ausgezogen und immer wieder gab es Streit. Papa war krank. Mama war krank. Die Kinder erinnern sich an Szenen, in denen sie mich krampfend am Boden erlebten. Sie erinnern sich an die großen Sorgen, die sich meine Eltern machten. Sie erinnern sich an ihre Ängste und Unsicherheiten. Sie tragen die Bilder von Besuchen in Krankenhäusern in sich. Wie schwer muss all das für sie gewesen sein? Diese Zeit hat tiefe Spuren in ihnen hinterlassen. Wenn ich könnte, wie gern würde ich sie löschen. Wie viel hätte ihnen und uns allen er-

spart bleiben können, wenn ich, wenn wir früher Hilfe erfahren hätten? Wenn der Missbrauch früher geendet hätte? Wenn mein Umfeld, Lehrerinnen und Lehrer, Ärztinnen und Ärzte die Anzeichen richtig interpretiert hätten?

Ich lernte Werner näher kennen, wir sangen im selben Chor, seit ich 1999 nach Flurbach gekommen war, und tun dies bis heute. Stundenlang konnten wir miteinander sprechen, teilten viele Gemeinsamkeiten und Interessen, hatten ähnliche Vorstellung vom Leben und taten einander gut. Werner war und ist ein Fels in der Brandung. Mit ihm war alles anders als vorher. Was Liebe ist, erfuhr ich erst in der Beziehung zu ihm. Zunächst folgte allerdings ein erneuter Krampfanfall und dann der Totalzusammenbruch. Ich fand mich in der Psychiatrie wieder und begann zu reden. Ich reflektierte die Ehe mit Conrad, wurde mir klar darüber, dass sie keine Zukunft haben wird. Erstmals erzählte ich, was mir als Kind und Jugendliche geschehen war, und begann eine Idee zu entwickeln, mit Hilfe der Psychiater und Therapeuten, was mit mir los ist. Ich verstand, in ganz kleinen Schritten, dass die Auswirkungen des jahrelangen Missbrauchs viele Traumafolgestörungen mit sich brachte, die mir das Leben schwer machten, die mich an vielem hinderten, die der Grund für mein Sosein, für meine Abgeschnittenheit von mir selbst, für mein Verlorensein, für meine Bodenlosigkeit waren und teilweise bis heute sind.

Fünf Monate war ich damals in der Klinik. Conrad, seine Mutter, meine Eltern und auch Werner waren für die Kinder da. Eine schwere und eine weitere traumatisierende Zeit für meine Kinder. Es ist eine himmelschreiende Ungerechtigkeit, wie sehr Kinder an der Geschichte ihrer Eltern leiden müssen. Völlig unschuldig. Ich erinnere mich an den hilflosen, verzweifelten, weinenden, schreienden Josef. Wie oft hielt ich ihn ganz fest. Der einzige Weg zur Beruhigung. Ich erinnere mich an die großen, Halt suchenden Augen von Alex. Ich erinnere mich an den braunen Lockenkopf der kleinen Susanna, die alles vermeintlich gut wegsteckte – wie falsch diese Annahme war –, sie musste erst erwachsen werden, ehe ich das verstand. Die Eltern getrennt, die Mama so oft in Ohnmacht oder einen Krampfanfall erleidend, jetzt in der Psychiatrie – Abschiede in der Klinik und zuhause, verlorenes Vertrauen, verlorene Sicherheit. Eltern, die sich wohl bemühten, aber gefangen waren in ihren Lebenstragödien – das Beste versuchten, es aber nicht schafften. Eltern wollten Conrad und ich bleiben. Wir versprachen uns, uns jederzeit an den Tisch setzen zu können, um miteinander die Dinge zu besprechen und zu regeln, die für unsere Kinder wichtig waren. Es klappte nicht immer perfekt, aber es gelang in der Regel gut. Werner unterstützte uns dabei, was für ihn nicht immer einfach war. Reaktionen aus Conrads Umfeld belasteten

uns alle drei. Traurige Szenen spielten sich ab. Familiensysteme haben eine große Macht. Die Anfänge der Aufarbeitung meiner Missbrauchsgeschichte waren getan. Ein Prozess war in Gang gekommen, der heute, 26 Jahre später, noch immer nicht vollständig abgeschlossen ist. Zusammenhänge wurden mir nach und nach bewusst, und ich konnte mir manche meiner Verhaltensweisen erklären. Immer wieder trafen mich die Rückschläge hart. Lange Zeit hatte ich die Vorstellung, ich könnte einfach irgendwann einen Haken setzen. Ich arbeitete hart an mir und wollte fertig werden und fertig sein mit diesem Thema. Jede neue Talfahrt war eine persönliche Niederlage, die ich mir kaum verzeihen konnte. Ich brauchte Jahrzehnte, um zu akzeptieren, dass „es“ nicht weggeht, sondern Teil meines Lebens bleibt. Ziel ist es, das Trauma irgendwann zu integrieren. Ich bin nicht heil, aber heute doch (meist) viel besser imstande, damit umzugehen. Damals blieb ich getrieben. Ich blieb auf der Suche. Ich blieb hart im Umgang mit mir selbst – im Inneren.

Flashbacks, Minderwertigkeitsgefühle, Schlaflosigkeit, Ängste, Panikattacken, Essstörungen, Dissoziationen gehörten weiterhin zu meinem Leben – gesprochen habe ich darüber kaum. Ich empfand die Symptome demütigend und einengend. Sie sollten so wenig Aufmerksamkeit wie möglich bekommen, denn ich wollte ihrer Macht nicht ausgeliefert sein. Menschen, die nahe waren, registrierten, dass es mit mir nicht gut geht. Werner, der Fels, blieb. Obwohl er auch oft überfordert, hilflos, wütend oder traurig war – aber eben glücklicherweise auch stoisch. Bis heute frage ich mich, wie er das eigentlich macht. Ein weiterer Aufenthalt zusammen mit den Kindern in einer psychosomatischen Klinik ließ mich an Stabilität gewinnen. Die ambulante Verhaltenstherapie begleitete mich über mehrere Jahre. Daneben wollte ich einmal mehr: Normalität. Ich wollte meinen Kindern etwas bieten können, sie fördern, ihnen Zugänge zu Musik, Kunst, Sport, Hobbys bieten. Mutter-Kind-Gruppe, Musikgarten, Musikalische Früherziehung, Ballett, Klavier, Theater-AG, gemeinsame Zeit, Bücher vorlesen, Spiele, Spielplätze und Bauernhofmuseum. Wenn ich an unsere Ausflüge oder andere Autofahrten denke, dann fällt mir ein, wie wir alle zusammen gesungen haben. Das ganze Chorrepertoire und was uns sonst noch einfiel, vom „Kleinen grünen Kaktus“ bis zu Mozarts „Bona Nox!“ schmetterten wir. Diese schöne Erinnerung teilen wir alle. Heute singen wir übrigens mit den Enkelkindern! Voll war das Leben damals. Auch so ein Symptom der traumatisierten Seele. Voll war mein Leben immer. Voll ist es bis heute – übertoll sagen Außenstehende. Wie viel Kraft hatte ich darauf verwendet, eine Normalität zu erreichen. Im Grunde nichts anderes, als eine Fassade zu pflegen, die ständig zu bröckeln drohte. Kraft, die ich gebraucht hätte, um gesunde, verlässliche, Sicherheit

gebende Beziehungen zu meinen Kindern zu bauen. In der Rückschau war ich atemlos, immer in Bewegung, gehetzt, angstgetrieben, trotz Anwesenheit wenig präsent. Ständig hatte ich Panik, etwas falsch zu machen. Ich wollte es gut machen, ich war ehrgeizig, es zu schaffen. Mir wird schwindelig, wenn ich daran denke. Meine Kinder erinnern sich kaum an ihre Kindheit und an unsere gemeinsamen Aktionen. Sie erinnern sich daran, dass ich nicht da war. Sie meinen damit nicht eine räumliche Ferne. Es gibt auch eine Abwesenheit im Dasein. Sie fühlten den „rosaroten Elefanten“ und ich war für sie wenig greifbar.

Gerechtfertigt zu sein, einen sicheren Platz zu haben und bedingungslos angenommen zu sein. Das alles finde ich bei Gott. Von ihm bin ich verstanden. Er versteht mich, weil er dabei ist, in allen Höhen, in allen Tiefen. Er ist die Hand, die auffängt, nicht zerdrückt. Gott ist die Liebe und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in ihm und er mit seiner Liebe in mir (nach 1. Joh. 4, 16). Nichts kann mich trennen von seiner Liebe (Röm. 8, 38f). Das ist das Gottesbild, das mich trägt und in dem ich meine Kinder getragen weiß. Die Institution der katholischen Kirche verweigerte mir diese Heimat. Die Kirchengesetze verhinderten das Interesse an mir. Ich könne eine aus Überzeugung vor Gott geschlossene Ehe annullieren lassen – anzuerkennende Gründe dafür gäbe es, sagte man mir damals. Welche Scheinheiligkeit. Ein echtes Interesse an dem, was Menschen im Leben widerfährt, gibt es nicht. Und wenn doch, bleibt das dogmatische Gesetz mächtiger. Lange schon war mir bewusst, dass es viele Kompromisse waren, die ich einging in dieser Kirche. Jahre vorher schrieb ich in frühjugendlicher Naivität einen Brief an den damaligen Bischof der Diözese, in der wir lebten. Offen und frei formulierte ich meine Fragen zur Stellung der Frau in der Kirche u. a. Ich bekam auch Antwort und erfuhr Jahre später, welchen Aufruhr mein Brief in der Gemeinde verursacht hatte. Jetzt war es Zeit, mit mir selbst ehrlich zu sein. Ich verließ die Katholische Kirche, meine Kinder nahm ich mit. Ich bin dankbar für die Erfahrungen, die ich als Kind und Jugendliche machen durfte. Nicht dankbar bin ich für einen Übergriff durch einen katholischen Prälaten. Er war Patient auf meiner Station während der Ausbildungszeit am Krankenhaus. Wir blieben in Kontakt, er kannte Conrad, riet mir von der Beziehung zu ihm ab, nachdem er von seiner Spielsucht erfahren hatte und nutzte zweimal die Gelegenheit, mich nach Anfällen am Boden liegend zu küssen und meine Brüste zu streicheln. Nach dem zweiten Mal beendete ich den Kontakt. Es gab andere Menschen in der katholischen Kirche, die mich nachhaltig geprägt haben in ihrem Glauben und in ihrem Leben. Das waren tolle Gemeindefereferentinnen oder ehrenamtlich Mitarbeitende aus der Jugendgruppe.

Außerdem gibt es einen guten Freund, er ist katholischer Priester, wir lernten uns in seiner Zeit als Kaplan in meiner kleinen Heimatstadt kennen. Da war viel zu viel Gefühl – er war nicht blind und das war gut. Trotzdem war es hart für mich, sein „Nein“ zu meinen Gefühlen, aber sein „Ja“ zu mir als Mensch und Freundin zu leben. Für ihn war es auch hart. Es blieb ihm nicht erspart, wiederholt von seinem vorgesetzten Pfarrer auf die Gefahr hingewiesen zu werden, die von mir, einer alleinerziehenden Mutter ausging. Wir sind bis heute befreundet.

Ich bin mir der Wurzeln meines Glaubens bewusst und dankbar für die wertvolle Zeit, die ich als Kind und Jugendliche in der katholischen Kirche verbringen durfte. Mein Glaube war und ist mir eine zuverlässige Lebenssäule. Hätte er in jener Zeit nicht wachsen dürfen, auch in und durch die Begegnungen, Erlebnisse und Erfahrungen mit den Menschen in der Kirchengemeinde, hätte ich durch meine Geschichte viel größeren Schaden genommen.



„Der sichere Ort.“ Dieses Bild spielte im Rahmen der Traumatherapie eine wichtige Rolle. Ein imaginärer Ort, der mir in meiner Vorstellung Schutz und Halt gibt. 2023.

Neue Heimat

Es war Zeit zu gehen und eine geistliche Heimat in der Evangelischen Kirche zu finden. Luthers Rechtfertigungslehre und Paulus ebneten den Weg, gemeinsam mit einem engagierten Pfarrersehepaar, die mich und meine Familie begleiteten und gute Freunde geworden sind. Damals war mir noch nicht klar, dass ich eines Tages Theologie studieren werde und Pfarrerin werden sollte. Glied der evangelisch-lutherischen Kirche zu sein bedeutet, für mich angekommen zu sein. Hier habe ich meinen Platz. Hier kann ich aufrecht stehen vor Gott, der Vater ist und Mutter und mich bedeckt, wie die Henne ihre Küken unter ihre Flügel nimmt. Es bedeutet jedoch auch, mich an dieser Institution Kirche, ihren Strukturen, vor allem den männlichen, immer wieder abzukämpfen. Allerdings sind in einer Kirche mit einem demokratischen, synodalen System die Aussichten auf Veränderung glücklicherweise um ein Vielfaches größer! Es lohnt sich zu kämpfen und auch einmal streitbar zu sein. Je älter ich werde, umso wichtiger werden mir zum Beispiel die feministische Theologie und der Feminismus. Mein Glaube verändert sich. Er befindet sich in einem Prozess, wie meine Theologie. Und das ist gut so. Ich bin dankbar für die Gestaltungsmöglichkeiten, die ich in meiner Kirche und in meinem Dienst finde. Sie soll Kirche für die Menschen sein. Kirche für andere³⁹ in dem Sinne, wie Dietrich Bonhoeffer sie verstand.

Zurück ins Jahr 2001: Ich wurde schwanger. Werner „heiratete eine Familie“ und mich. Es war ein glücklicher Tag und ein wunderschönes Fest. Ich wollte nicht, dass es je zu Ende geht. Im selben Sommer erkrankte Susanna schwer. Sie entwickelte eine Autoimmunerkrankung. Ihr Zustand war kritisch und wir lebten in großer Sorge. Krankenhausaufenthalte waren notwendig und neue Unsicherheiten, neue Herausforderungen mussten gemeistert werden. Der Krankheitsverlauf wurde chronisch. Nach und nach gelang es uns und besonders Susanna, mit der Krankheit, an der sie bis heute leidet, zu leben. 9/11 war der erste Schultag von Alex. Am Nachmittag saßen wir entsetzt vor dem Fernsehapparat und den Bildern vom einstürzenden World Trade Center. Die Jahre blieben voll. Ich versuchte, alle Aufgaben zu meistern und uns, gemeinsam mit Werner, ein gutes, strukturiertes, sicheres Leben zu ermöglichen. So gut es ging, versuchte ich die Trauma-Symptome zu handeln, die Dinge mit mir selbst auszumachen und mit psychotherapeutischer Hilfe „in den Griff“ zu bekommen. Nach dem Psychiatrieaufenthalt durfte ich wegen der Krampfanfälle längere Zeit nicht Auto fahren. In unserer Gegend

ist der ÖPNV nicht existent und ich war oft auf Hilfe anderer angewiesen. Als ich eine ausreichende Zeit anfallsfrei war und wieder Auto fahren durfte, war ich froh und glücklich. Damit kam auch ein großes Stück Selbstbestimmtheit zurück ins Leben. Ich fand wieder Gelegenheit, Tanz, Musik und Theater in meinen Alltag zu integrieren. Im Dezember wurde Felix geboren. Werner und ich bekamen in den nächsten Jahren Unterstützung von Au-pairs. Sieben junge Frauen und Männer aus Georgien, Usbekistan, Frankreich und Kenia kamen für eine gewisse Zeit in unsere Familie und lebten mit uns. Jede Menge frisches Leben erweiterte unseren Horizont, mitunter waren wir auch ganz schön gefordert oder litten mit, als es beispielsweise in Kenia oder Usbekistan politisch unruhig oder in Georgien gewaltsam wurde. 2002 orientierte ich mich beruflich neu und begann berufsbegleitend Tanzpädagogik in Hamburg zu studieren. Daneben besuchte ich Kurse im elementarmusikalischen Bereich und begann, freiberuflich Musikgarten-Kurse anzubieten. 2005 schloss ich mein Studium ab und unterrichtete Ballett, Jazz und Steptanz in einem Tanzzentrum. Meine Musik- und Tanzkurse waren voll, ich konnte unterschiedliche Projekte realisieren und hatte gleichzeitig die Flexibilität, für die Kinder da zu sein. Ich hatte viel Freude in meinem Tun. Eine gute Zeit, obwohl Alex, Josef, Susanna und Felix mich auch in diesen Jahren als gestresst erlebt haben. 2004 bezogen wir im Frühjahr unser Haus. Fast alles daran war selbst gebaut. Im September wurde Lewin, unser fünftes Kind geboren.

Ein volles Leben, ein pralles Leben, vielleicht doch ein Leben auf der Flucht? Getrieben, suchend, versuchend, der Verzweiflung davonzulaufen? Immer präsent: die Sehnsucht nach Normalität, etwas zu schaffen, meinen Beitrag zu leisten, etwas zu erreichen und den Kindern etwas bieten zu können, ihnen einen fruchtbaren, nährstoffreichen Mutterboden zu bereiten. Nichts von den Traumafolgeschäden war weg. Sie waren da. Mal mit mehr, mal mit weniger Beeinträchtigung. Ich fühlte mich oft erschöpft in diesen Jahren. Gleichzeitig fand ich es toll, Familie und Beruf miteinander verbinden zu können. Die Au-pairs bereicherten unser Familienleben und brachten ihre Kulturen und Traditionen ein. Der Speiseplan wurde international und bunt. Die Kniereiterspiele erklangen auf georgisch, russisch, französisch oder afrikaans. Die jungen Menschen entlasteten mich deutlich. Sie waren mir eine große Hilfe und ich konnte Zeit mit jedem Kind einzeln verbringen. Es war möglich, nach der Musikschule ein Eis zu essen oder auf dem Spielplatz zu toben und Zeit füreinander zu haben. Nach Lewins Geburt war das genehmigte Kontingent für die Psychotherapie aufgebraucht. Ich hatte einiges aufarbeiten können und war froh um eine Pause. Die Tage waren ausgefüllt.

Ich war familiär gefordert und beruflich ehrgeizig. Ich unterrichtete Tanz und elementare Musik und organisierte regelmäßig gemeinsam mit anderen Pädagog:innen Projekte an Schulen oder Aufführungen. Wir feierten schöne Erfolge. Je instabiler meine Psyche war, umso mehr arbeitete ich. Eine Kompensationsstrategie, die ich bis heute kenne. Es gelang mir nur schwer, meine Grenzen zu erkennen und sie auch zu akzeptieren. Die Auswirkungen auf meine Familie und meine Kinder kann man sich ausmalen. Es war damals ein Teufelskreislauf und auch heute gerate ich noch hin und wieder in diesen Strudel. Er endet meist in einem tiefen Loch.

Die Kinder waren in Schule und Kindergarten. Die Montessorischule mit ihrer reformpädagogischen Ausbildung schien uns nach einer Hospitation der richtige Ort für die Kinder. Nur die Älteste blieb auf der Regelschule, sie besuchte inzwischen das Gymnasium. Selbstbestimmt und frei sollten die Kinder lernen, sich und die Welt entdecken, Freude am Lernen haben. Das war auch so. Sie waren fest integriert in ihren Klassenverbänden und Werner, Conrad und ich standen hinter dem Konzept. Montessorischule bedeutet, dass wir als Familie im Schulleben intensiv eingebunden waren. Langeweile gab es nie. Schule, Hobbys, Beruf,

Werner war zwischenzeitlich beruflich ins angrenzende Ausland geholt worden und kam nur an den Wochenenden heim. Nach drei Jahren konnte er in einer neuen Tätigkeit für die gleiche Firma zurückkommen. Er arbeitete viel von zuhause aus, war aber auch regelmäßig unterwegs. Ich unterrichtete, Tanz und Theater spielten weiterhin eine große Rolle, und jährlich wechselten die Au-pairs.

Auch Conrad hatte sich beruflich verändert. Er war jetzt in Rente und hatte inzwischen den Busführerschein gemacht. Einige Jahre fuhr er Schulbusse, war als Reisebusfahrer viel unterwegs. Die zweiwöchentlichen Wochenenden bei Papa waren für die großen Kinder zu Ende. In den Ferien konnten sie Conrad einzeln begleiten. Das bedeutete viel weniger Kontakt zu ihrem Vater als vorher und eine einschneidende Veränderung für sie. Vor allem Josef hätte sich mehr Kontakt gewünscht und auch gebraucht. Er litt darunter, nur so wenig Zeit mit seinem Papa verbringen zu können. Da die Situation mit Conrads Familie nach wie vor schwierig und konfliktreich war, taten mir die größeren Abstände zwischen den Begegnungen gut. Es wurde ruhiger und die Besuche bei Conrad und damit die Konfrontationen mit seinem Umfeld reduzierten sich auf Allerheiligen, Weihnachten oder die Konfirmationen. Alex, Josef und Susanna genossen die Urlaube mit Conrad in Italien oder

die Sprachreisen nach England. Erst als sie erwachsen waren, erzählten sie, dass sie mit Conrads Spielsucht in diesen Wochen direkt in Kontakt kamen, wenn er sie auf dem Spielplatz abgab und danach zu den Spielautomaten verschwand. Es traf mich hart, als Susanna davon zu erzählen begann. Ich hatte nicht mit der Stärke und Macht der Sucht gerechnet und dass Conrad sie von den Kindern nicht mehr fernhalten konnte. Mein Gewissen plagte mich enorm. Ich habe die Kinder nicht geschützt und sie mussten deshalb mit sehr unangenehmen Gefühlen fertig werden. Jetzt, als Erwachsene, erzählen sie von dieser Zeit. Sie erlebten ihren Papa als den liebevollen Vater, der morgens ihre Milchbrötchen kaufte, jedem Kind die Lieblingszeitschrift mitbrachte und trotz Geldnöten einen Film für sie auf Premiere freischalten ließ. Der Papa, der alles dafür tat, um ihnen eine wunderschöne Zeit bei und mit ihm zu bereiten. Daneben erlebten sie Conrad von seiner Sucht getrieben. Sie erinnern sich an Szenen, in denen er nicht von den Spielautomaten lassen konnte und die Kinder sich verloren fühlten.

Im Dreiergespann der Bezugspersonen war Werner der belastbarste und verlässlichste Mensch für die Kinder. Wie froh und wie dankbar bin ich, dass er diese Rolle aus ganzem Herzen annahm und bis heute ausfüllt. Unsere beiden gemeinsamen Söhne freuen sich an der besonders innigen und starken Beziehung zu ihrem Vater. Ich freue mich mit ihnen. Auch die drei „Großen“ schätzen die stabile Beziehung zu Werner. Alle fünf (Stief-)Vaterbeziehungen sind gewachsene, gereifte, entwickelte Beziehungen, an denen sich auch Werner erfreut. Für mich ein großes Geschenk.

Damals suchte ich allein, aber auch zusammen mit Werner und später einmal mit den Kindern und Susanna alleine Unterstützung in der Systemischen Therapie. Sie half uns, Muster im Familiensystem aufzudecken, die uns nicht guttaten. So konnten wir Verhalten verändern und einen besseren Umgang mit meinen Symptomen oder Verhaltensmustern von Familienmitgliedern meiner Herkunftsfamilie erlernen. Die Kinder empfanden diese Herangehensweise unterschiedlich. Josef wollte keine Wiederholung dieser Arbeit. Sie war ihm suspekt und er hielt wenig davon.



Immer wieder die Verzweiflung, im Leben nicht Fuß fassen zu können und im inneren Chaos unterzugehen. Klinik 2022.

Work in progress

Im Sommer 2009 erfuhr ich, dass es eventuell noch eine Möglichkeit für mich gäbe, Theologie zu studieren und Pfarrerin zu werden. Es war kein neuer Wunsch. Mein Glaube an Gottes Dasein war in meinem Leben eine Säule. So viele weitere Säulen gab es nicht. In meiner Kindheit und Jugend, damals noch katholisch, dachte ich: wenn ich kein Mädchen wäre, würde ich gern Pfarrer werden. Das war übrigens eine der Fragen, die ich als Jugendliche in einem Brief an den katholischen Bischof der Diözese stellte. Ich rechnete mir keine großen Chancen aus, aber probieren wollte ich es – und es dann abhaken.

Es kam anders. Nach einem Informationsgespräch beim Studienleiter wussten Werner und ich, dass es finanziell knapp werden würde, aber zu schaffen wäre. Es folgte die Bewerbung und das Auswahlverfahren. Zwei Plätze sollten besetzt werden und tatsächlich bekam ich einen davon.

Im Januar 2010 stand es fest. Wir bezogen damals die Kinder mit ein und fragten sie, ob sie mitgehen würden, nach Altenberg. Sie bejahten es. Ich wollte diese große Veränderung nicht gegen den Willen der Kinder herbeiführen. Im April besuchten wir die Altenberger Schule und die Kinder und wir bekamen einen ersten Eindruck vom „neuen Leben“. Für Alex stand fest, dass sie auf ihrem Gymnasium und dem Internat, in das sie etwa ein Jahr vorher gewechselt hatte, bleiben möchte. Ab September bedeutete dies für die anderen drei Schulkinder, die Monte gegen die Regelschule einzutauschen. Susanna gelang dies im Mittlere-Reife-Zug besser, für Josef war es eine sehr große Umstellung. Er erzählte Jahre später, dass er von anderen heftig gemobbt wurde. Die Atmosphäre in der 8. Klasse Hauptschule war eine gänzlich andere als an der Montessorischule. Das war auf den ersten Blick nicht erkennbar. Für Felix war der Einstieg in die dritte Klasse der Grundschule dank einer wundervollen Klassenleiterin sehr sanft und gelang. Lewin besuchte noch für ein Jahr den Kindergarten im Ortszentrum und schloss schnell viele Freundschaften. Er war der Einzige in unserer Familie, der sich den Dialekt aneignete. Im Rückblick war es eine Überforderung für die Kinder, sie in den Entscheidungsprozess derart mit eingebunden zu haben. Sie konnten die Tragweite ihrer Zustimmung zum Umzug nach Altenberg bzw. für den Verbleib im Internat gar nicht überblicken. Alex und Josef hadern bis heute mit dieser Entscheidung.

Im September veränderte sich unser Leben maßgeblich. Wir bezogen zunächst eine Wohnung in einem Mehrfamilienhaus, später ein Haus direkt am Campus. Etwa alle zwei Wochenenden pendelten wir nach Flurbach. Um das Studium zu finanzieren, nahm ich einen Minijob an Wochenenden in der Pflege an. Zunächst in Flurbach, später in Altenberg. An der Hochschule begann mein Studium mit dem Sprachkurs für Altgriechisch. Den Kindern versuchte ich, ein gutes Ankommen am neuen Ort zu ermöglichen. Es wurden neue Hobbys ausprobiert, Musikunterricht organisiert, die Gemeindejugendarbeit entdeckt, und das JUZ wurde ein wichtiger Ort für Josef und Susanna, später auch für Felix.

Mit 37 eine neue Sprache zu lernen forderte mich und war zugleich auch eine große Bereicherung, wie das ganze Studium für mich eine Bereicherung war. Ich versuchte zusammen mit den Kindern unseren Alltag gut zu gestalten. Im Rückblick sagen die Großen, ich wäre wenig da gewesen. Felix und Lewin haben es anders erlebt. Für unseren Kleinsten war nach vier Jahren der Umzug nach Flurbach schwer, er fühlte sich heimisch in Altenberg. Es bleibt problematisch. Meine Wahrnehmungen unterschieden und unterscheiden sich oft sehr von denen der Kinder. In den Jahren des Studiums war Alex mitten in der Pubertät. Trotz der räumlichen Entfernung, sie war wochentags im Internat, versuchte ich ihr nahe zu sein und sie auf ihrem Weg zu begleiten. Ich glaube, sie fühlte sich alleine. Wir kämpften manche Konflikte aus und fanden uns in Missverständnissen wieder. Wir wünschen uns beide bis heute ein unkompliziertes Mutter-Tochter-Verhältnis. Vielleicht schaffen wir es irgendwann. Bisher gelingt es nur punktuell. Wie sollte es anders sein, natürlich waren die Tage voll. Übervoll. Kinder, Haushalt, Studium, Job, zwei Wohnsitze ... Wieder eine Flucht nach vorne? Ganz von der Hand weisen will ich es nicht. Ich blieb weiter auf der Suche. Im Studium durfte ich Findende sein. Bis heute ist mir mein Beruf eine Berufung.

Kein Ende in Sicht

In dieser Zeit – die ebenfalls nicht frei vom ganzen Potpourri an Symptomen von Traumafolgeschäden war – arbeitete ich weiter an meinen Themen, oft gemeinsam mit Werner. In systemischen Psychotherapieansätzen⁴⁰ versuchten wir lösungsorientiert weiterzukommen. Kleine Schritte im Erkennen von ungünstigen Verhaltensmustern und Zusammenhängen gelangen uns. Meine Mutter sprach mich an, nachdem mein Vater einen schweren Herzinfarkt erlitten hatte, ob ich unter das leidige „Baptist-Thema“ nicht endlich einen Schlusstrich ziehen könnte. Versöhnen und verzeihen. Denn wenn mit dem Papa etwas wäre, sei es doch schwierig in der jetzigen, ungeklärten Situation. Er sei doch der Bruder meines Vaters und sie müsste ihn doch im Falle eines Falles informieren. Viel später stellte sich heraus, dass es nie einen kompletten Kontaktabbruch gegeben hatte, sondern meine Eltern immer wieder zu ihm und zu Baptists zweiter Frau Martina in Kontakt standen. Auch zu Elisabeth, der ersten Frau, gab es Kontakt. Jene hat mich, als sie bereits von Baptist geschieden war, als junge Erwachsene konkret nach dem Missbrauch gefragt. Als ich bejahte, hat sie mir in der Folge vorgeworfen, mich meiner eigenen Schuld zu entziehen. Keine Spur von Bedauern oder Sorge. Ich war vier, als es begann, ich war zehn, als sie sich scheiden ließen. Sechs Jahre, in denen sie etwas hätte bemerken können, beispielsweise ein blutiges Leintuch in der Wäsche. Sechs Jahre, in denen sie mich hätte schützen können.

Nach dem Küchengespräch mit meiner Mutter war ich überzeugt, dass die Zeit reif wäre und dass ich einen Punkt hinter die fürchterliche Geschichte setzen könnte. Es gab doch die vielen positiven und liebevollen Seiten an Baptist. Die waren vorhanden, ich kannte sie. Viel Zeit war vergangen. Ich war sicher, ich bin bereit für das Verzeihen und Versöhnen. Völlig verrückt, denn ich ignorierte den Zustand meiner Seele. Nur wenige Monate vorher hatte ich erneut eine Psychotherapie begonnen. Ich litt an Depressionen, Schlafstörungen, Angst, Panik und vielen Flashbacks. Ich brauchte alle Kraft, um den Alltag zu bewältigen, weil die Symptome so stark waren. Alex, Josef und Susanna waren mittlerweile Teenager geworden. Sie steckten mitten in der Pubertät. Felix und Lewin besuchten die Grundschule. Eine Zeit, die uns alle forderte. Ich wollte so gerne eine gute Mama sein und den Kindern geben, was sie brauchten. Es wollte mir nicht recht gelingen. Entgegen des Rates meiner Therapeutin nahm ich nach dem Gespräch mit meiner Mut-

ter Kontakt zu Baptist auf. Obwohl es mir alles andere als gut ging, war ich überzeugt davon, das „Thema“ abschließen zu können. Werner bot mir an, mich zu begleiten, ich lehnte ab, so sicher war ich mir. Heute frage ich mich manchmal, zu welchen Verdrängungsmechanismen Menschen fähig sind? Es kam zu einem Treffen, die Folgen waren fatal, alles riss wieder auf. Die Retraumatisierung war enorm, und ich war dem Tod näher als dem Leben. Meine Eltern waren ebenso wie ich geschockt von dieser starken Reaktion. Werner war wütend. Wütend auf den Onkel, wütend auf meine Eltern, wütend auf seine Ohnmacht und sicher auch wütend auf mich und meine Naivität, auch wenn er das nie sagte. Einmal ließ er mich teilhaben an seinen Fantasien. Natürlich siegte die Vernunft und er stieg nicht ins Auto, um Baptist aufzusuchen. Werner war einmal mehr der stoische Fels in der Brandung. Es muss ihn unendlich viel Kraft gekostet haben, ruhig zu bleiben, bei all dem Wahnsinn um ihn herum. Ich staune, wie er das aushalten konnte.

Meine Eltern und meine Schwester wollten sich nun gemeinsam mit mir dem sexuellen Missbrauch und seinen Folgen stellen. Meine Schwester fand eine spezialisierte Beratungsstelle. Wieder warnte meine Therapeutin: „Es wird sie weiter destabilisieren, wenn sie das machen. Das ist ein Weg für ihre Eltern, aber nicht für sie und auch nicht mit ihnen.“ Aber ohne mich wollte v. a. mein Vater nicht: „Was soll das bringen, ohne dich?“ Ich fuhr mit, es gab ein Gespräch und es hatte katastrophale Folgen für mich. Es kam genauso, wie es die Therapeutin prophezeit hatte. Meine Eltern waren wieder geschockt. Es gab keine Wiederholung, sie nahmen das Angebot der Beratungsstelle nicht mehr wahr. Mein Vater pflegte die Parallelwelten, die er schon vorher aufgebaut hatte, noch etwas intensiver. Er tauchte in unserer Realität auf, die Fassade nach außen blieb unversehrt. Nach innen hin blieb es schwierig. Meine Eltern hatten mit sich und ihrer eigenen verworrenen Situation zu tun. Ich deutete die Entscheidungen und das Verhalten meines Vaters als absolute Flucht vor der Realität. Seine Parallelwelten und die Aufrechterhaltung der Fassade banden so viel Energie und Kraft, dass meine Eltern wenig Kapazität für eine Aufarbeitung des Missbrauchs hatten. Meine Mutter sagte mir, dass sie Angst vor der Auseinandersetzung mit diesem Thema habe und es zu schmerzhaft sei. Damals fühlte ich mich verletzt und allein gelassen. Heute kann ich es akzeptieren. Der Schmerz, die Scham und die Angst waren zu groß und die Kraft, die sie hatte, musste in ihrer damaligen Lebensphase für viele Aufgaben reichen, auch für die Unterstützung für mich und meine Familie. Meine Schwester, die keine Missbrauchserfahrungen machen musste, war und ist dennoch sehr belastet von den Geschehnissen. Sie beschreibt ihre Perspektive an späterer Stelle.

Zusammen mit der Therapeutin arbeitete ich mich über Monate und Jahre bis zum Ende des Studiums einmal mehr heraus aus den Abgründen meines Lebens.

Was ist das Leben? Ein einziger Kampf. Gepaart mit Unvermögen und Schmerzen, die man denjenigen zufügt, die man am meisten liebt. So negativ formuliere ich die Antwort in den dunklen Phasen. Wenn es wieder heller wird, kann ich differenzieren: Oft hat es mir in meinem Leben geholfen, abzuspalten. Unbewusst habe ich die Lebensbereiche voneinander abgespalten, um die Aufgaben zu bewältigen und die Symptome aus dem Trauma unter Kontrolle zu behalten. Für die Menschen meines Umfelds war das sicher sehr befremdlich. „Ich sei da gewesen aber eben doch nicht hier“, beschrieben meine Kinder, mein Mann oder meine Eltern diesen Zustand. Ich habe eine Idee, was sie damit meinten. Ihr „Du warst ja nie da!“ ist nicht im wortwörtlichen Sinn gemeint. Abwesend anwesend war ich, das ist eine Erfahrung, die sie mit mir machten. Nicht greifbar, für sie, nicht erreichbar, nicht ansprechbar. In meiner Wahrnehmung war ich da, habe den Tisch gedeckt, das Essen gekocht oder Vokabeln abgefragt. Seit ich realisiert habe, was diese Auswirkungen angerichtet haben, gibt es einen ganzen Tsunami an Gefühlen dazu in mir. Ich bin wütend, traurig, zornig, ohnmächtig; fühle mich ungerecht behandelt und betrogen, vor allem aber schuldig, meinen Kindern gegenüber. Da ist sie, die Schuld, die sich wie eine Mauer zwischen uns aufbaut und erst recht dafür sorgt, dass die Beziehung „abgeschnitten“ ist. Will ich dem Trauma, der Schuld, der Scham und der Wut wirklich erneut so viel Macht geben? Therapie ist Arbeit. Harte Arbeit. Sie kostet Zeit, Konzentration, Kraft. Alles Komponenten, die ich dringend für meine Familie gebraucht hätte. Es bleibt zu wenig Energie für sie übrig. Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen und sie lässt sich nicht überschreiben. Es ist traurig, dass es war, wie es war. Einmal mehr sind es die anderen, die positiven Erfahrungen, die es auch gab: gemeinsame Erlebnisse, die uns Nähe, Gemeinschaft, Freude und Spaß gebracht haben und die uns alle spüren ließen, wie nah wir uns sind und wie sehr wir uns lieben. Wunderbare Momente, die nicht verfügbar sind, aber das Leben lebenswert machen. Für diese Momente zahlt sich jeder Kampf aus.

Mit meinen Kindern teile ich den Humor! Wir können zusammen lachen. Manchmal sind wir vielleicht zu sarkastisch. Das macht nichts. Der Humor hilft uns zurück zu einer gewissen Leichtigkeit und den Blick nach vorne zu richten. Neben der Liebe ist auch er ein starkes Band.

Abgründe und Gottesmomente

Ich kann mich an wenige Zeiten in meinem Leben erinnern, wo ich morgens aufgestanden bin und mich frisch und ausgeschlafen fühlte. Unruhige Nächte, Alpträume, Flashbacks, das war (und ist phasenweise auch heute noch) üblich. Es war mir nicht bewusst, dass es anders sein könnte. Mir ging es darum, alles zu schaffen, zu funktionieren und endlich zu finden, was ich suchte.

Ich suche bis heute. Ich schaffte das Studium, wissenschaftlich zu arbeiten, mir theologische Themen zu erschließen, meinen Glauben zu denken und im Denken zu glauben, das war und ist großartig. Ich bin mit Leib und Seele Pfarrerin und auch keine schlechte, glaube ich. Aber angekommen bin ich nicht. Es geht weiter, immer weiter – getrieben, manchmal gehetzt, mitunter geschoben, manchmal auch nur ganz normal interessiert an etwas – jedenfalls stetig suchend. „Allein die Erfahrung macht die Theologie“⁴¹, hält Martin Luther fest. Theologie arbeitet kontextuell und so ist auch meine Theologie mit meinen eigenen, ganz persönlichen Erfahrungen und Prägungen verbunden. Genau diese Erfahrungen, auch die Gotteserfahrungen, die ich mache, entfalten sich neben dem Wissen und der Technik, die ich im Studium und in Fort- und Weiterbildungen erlernt habe, zu einem reichen Schatz, in der seelsorglichen Begleitung anderer. Ich habe keine Angst und keine Scheu mit hineinzugehen in Abgründe, sie mir anzuschauen und auszuhalten, und wenn es gewollt ist, die Perspektive auf Gott und die Bibel anzubieten. Das sind mitunter Momente, in denen wir „finden“. Gottesmomente, die wie ein Segen daherkommen und die meine Gesprächspartner:innen und mich bestärken. Sie entlassen mich nicht gänzlich aus der Suche – aber für den Augenblick schenken sie ein „Finden“. Sie eröffnen mir trotz allem, in einer eher optimistischen Grundhaltung durchs Leben zu gehen. Das mag sich seltsam anhören, ist aber so.



Gut mit sich selbst umgehen. Klinik. 2022.

Das Verlorene im Leben tut weh. Die Zeit, meinen Kindern eine Mutter zu sein, die ihnen gibt, was sie brauchen, die ein sicherer Hort ist, eine Henne, die ihre Küken unter die Flügel nimmt, sie kommt nicht mehr. Es ist vorbei. Meine Kinder müssen zurechtkommen mit den Defiziten, die sie durch meine Geschichte erfahren haben. Ich erkenne Prozesse, auch Fortschritte, schöne Entwicklungen mit meinen Kindern. Ganz individuelle Wege, mit jedem einzelnen Kind. Ich kann das nicht erzwingen. Ich bin stolz auf meine Kinder und freue mich zu sehen, welch wunderbare Menschen sie sind und wie sie sich ihre Wege erschließen. Auch nicht frei von suchen und finden – wie das jeder Mensch tun muss. Wenn sie das möchten, bin ich, sind wir, Werner und ich, da. Ob wir es in unseren Mutter-Kind-Beziehungen schaffen, den rosaroten Elefanten so zu integrieren, dass er irgendwann ganz aufhört, Porzellan zu zerschlagen, das weiß ich nicht. Aber ich wünsche es mir. Ich will mich nicht entziehen, ich will da sein für sie. Aber nicht ich bestimme, ob und wann sie unsere Geschichte ansehen. Es ist ihre freie Entscheidung. Aus der Erfahrung mit einem meiner Kinder traue ich mich zu sagen, dass diese Auseinandersetzung für unsere Beziehung ein Meilenstein war. Alle fünf sind mutige, reflektierte, mitten in ihren Prozessen stehende Menschen. Ich freue mich auf die vor uns liegende Zeit.

Ich kann meine eigenen Missbrauchserfahrungen im Umgang mit anderen oft positiv nutzen. Aus den furchtbaren Ereignissen wird etwas Fruchtbares und Hilfreiches. Leider bleibt dies meinen Liebsten vorbehalten. Mit meinen vertrautesten Menschen erlebe ich so eine gute Transformation leider nicht.

In den Jahren meines Studiums wurden die großen Kinder nach und nach flügge. Alex und Josef begannen 2012 ihre Ausbildungen. Josef wohnte während seiner Lehre zum KFZ-Mechatroniker bei meinen Eltern, Alex zog ins Schwesternwohnheim ihrer Ausbildungsklinik. Beides waren die Entscheidungen der Kinder, beiden fehlte ich, beide haderten mit meiner Abwesenheit. Mir fehlten sie auch. Ich hatte Sorge, sie alleine zu lassen und wenig an ihrem Alltag teilzuhaben. Die Wochenenden stellten wenig Ausgleich dar. Ich verspürte Eifersucht. Josef war bei meinen Eltern. Sie schienen mir näher an ihm zu sein als ich. Ambivalent, mal wieder. Ich war auch dankbar, ohne sie und ihre Bereitschaft, Josef aufzunehmen, hätte er seine Ausbildung nicht an seiner Wunschausbildungsstätte aufnehmen können. Ein Jahr später begann Susanna ihre musikpädagogische Ausbildung in einer anderen Stadt. Sie haderte nicht mit meiner Abwesenheit, aber sie hatte Probleme zurechtkommen und war psychisch sehr belastet. Der Auszug jedes meiner Kinder fühlte sich für mich wie ein kleines Erdbeben an. Alles musste

sich neu sortieren. Felix und Lewin blieben mit mir in Altenberg wohnen und unser gemeinsamer Alltag verlief in relativ ruhigen Bahnen. Werner konnte berufliche Termine manchmal mit Aufenthalten bei uns verbinden oder wir kamen alle zuhause in Flurbach zusammen. Als Josef volljährig war, zog er zunächst in Conrads Wohnung, später in eine eigene. Eine konfliktreiche und schmerzhaft Zeit, gezeichnet durch viele Kommunikationsschwierigkeiten und Missverständnisse. Nicht alles ließ sich vollständig ausräumen. Es gibt unterschiedliche Wahrnehmungen. Alex und Josef finden, wir reden zu viel. Ihrer Meinung nach wäre es manchmal besser gewesen, vieles nicht gewusst zu haben. Ich entgegne ihnen, dass die Dinge trotzdem wirken – und ein rosaroter Elefant im Raum, der nicht benannt ist, Schreckliches anstellt, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Er hat in den vielen Jahren seiner Verleumdung genug angerichtet. Wann und wie es richtig gewesen wäre, miteinander zu sprechen, weiß ich nicht. Den „rosaroten Elefanten“ sichtbar zu machen, davon bin ich überzeugt, war richtig. Vermutlich hätte ich dazu einen geschützten Raum für die Kinder schaffen müssen und um professionelle Hilfe bitten müssen.

Wenn die schwarzen Tage kommen, fängt das Karussell an, sich von neuem zu drehen: Wo finde ich Freiheit? Wo finde ich Halt? Wo finde ich zuverlässige Stabilität? Wo Anerkennung? Wo Sicherheit? Wo Vertrauen? Wo Liebe? – in ausreichendem Maß und frei von der Angst, alles wieder zu verlieren. Meine Fühler sind ständig ausgestreckt. Der Wunsch zu finden wird fast existentiell. Für jene, die mich lieben und mir geben wollen, was ich brauche, muss meine Suche der reinste Hohn sein. Ich denke an Werner. Ich denke auch an meine Kinder, meine Mutter, meine Schwester. Sie realisieren oft vor mir, wenn ein Absturz sich anbahnt. Sie können mich „lesen“, zumindest dann, wenn ich sie an mich heranlasse. Ich lerne Werners seismographische Fähigkeiten anzunehmen und ernst zu nehmen. Das ist ein großer Schritt, denn ich kann bewusst gegensteuern, meine Skills und mein Wissen aktivieren oder mir professionelle Hilfe suchen. Es bleibt eine Aufgabe, zu innerer Ruhe und Vertrauen zu finden. Eine Aufgabe, die mir, mit Hilfe, immer wieder gelungen ist. Dann sehe die positiven, guten, strahlenden Anteile des Lebens wieder. Meine Kraftreserven füllen sich und meine Resilienzfähigkeit steigt.

Ich sehne mich nach dem SEIN. Wo finde ich es? Wo spüre ich es? Dort, wo es körperlich wird. Im Ballettsaal habe ich es erfahren. Der Sexualität wird es nachgesagt. Lange Zeit war die Sexualität etwas, das mir nur in der Abspaltung von mir selbst möglich war. Die Suche fand hier sehr lange kein Finden. Ich hatte Sex, aber ich war nicht da. Noch nicht lange zurück gab es eine

Phase, da war ich da, da gelang es ab und an, mich fallen zu lassen und mich zu spüren – aber die Bilder kamen zurück – unvorbereitet trafen mich, trafen uns Flashbacks. Das ist nicht zumutbar. Ich fühlte mich nicht zumutbar. Ein schwieriges Thema im Kontext des erlebten sexuellen Missbrauchs und ein wunderschönes Thema, weil es doch zugleich Liebe, Spiritualität, Freiheit, Nähe, Vertrauen, geben, nehmen, sich zeigen, vereinen, SEIN ist.

Wie oft kann man es jemanden zumuten, diese wirren, ver-rückten Gedanken zu hören?

Ich kenne meinen Körper, selten mag ich ihn. Ihn gut zu kennen hilft mir. Das Ballett, der Tanz hat uns miteinander vertraut gemacht. Ich weiß, wie er sich anfühlt, ich weiß, was er kann, ich kann mit ihm umgehen. Bewegung ist wichtig. Auf diese Weise schaffe ich es, die große Anspannung, in der mein Körper permanent lebt, etwas herunter zu regulieren. Meine Atmung kommt aus der Oberflächlichkeit in die Tiefe, bis hinein in den Bauchraum. 1,2,3,4: einatmen, 1,2,3,4,5,6,7: ausatmen. Mit jedem Atemzug kehren mehr Ruhe und Gelassenheit in meinen Körper. Bis in die Haarspitzen, bis in den kleinen Zeh, immer mehr Ruhe und Gelassenheit, die ankommen in meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele. In der Bewegung spüre ich meine Muskeln bewusst, das löst Verkrampfung und Schmerz, schenkt mir Orientierung und gibt mir die Sicherheit, im Hier und Jetzt zu sein. Der Körper setzt Hormone frei, die mich unterstützen. Seit etwa zwei Jahren gehe ich regelmäßig zur Thai-Massage. Obwohl der feste Griff in die Muskulatur auch schmerzhaft ist, löst es Anspannung und Verspannung und ich nehme die Grenzen meines Körpers wahr – kann ihn erspüren, das verhilft mir zu mehr innerlichem Gleichgewicht. Aus meiner vielfältigen Therapieerfahrung weiß ich, dass ich nie (mehr) aufhören sollte, mich ausreichend zu bewegen. Sie macht mir eine größere und verlässlichere Stabilität möglich. Heute ist es nicht mehr Ballett-, Jazz- oder Steptanz. Heute sind es Pilates, Yoga, das Fitnessstudio, Schwimmen und Spaziergänge. Ich versuche Bewegung in meinen Tagesablauf zu integrieren, denn ich brauche sie, damit meine Psyche weniger eskaliert.

Neulich sagte Werner in einem Telefonat zu mir: „Du kannst doch so zufrieden sein, mit dem, was du geschafft hast.“ Ich bin zufrieden mit dem, was ich erreicht habe. Ich bin dankbar. In meinem Leben gibt es Höhen und Tiefen, in denen ich Ruhe oder Unruhe verspüre. Noch immer gerate ich in Abhängigkeiten, in die Spirale von Selbstüberforderung und Leistungsdruck, Vermeidung, Scham und Schuld. Es hilft mir, mich auf die Metaebene zu begeben

und zu überprüfen, ob mein Empfinden mit der Realität übereinstimmt und mein Verhalten in einer angemessenen Relation dazu steht. Ich schaffe es wieder, ins Lot zu kommen und gelassener zu werden. Ich merke, dass ich weniger Kraft benötige und Kontrolle abgeben kann.

Die größte Schwierigkeit für mich bleibt es, zu erkennen, wann meine Stimmung kippt. Gerade übe ich, in regelmäßigen Zwischenschritten auf die Metaebene zu steigen und nachzusehen, wie es gerade ist und ob Handlungsbedarf besteht. Im Moment gelingt es mir, Vertrauen in andere und Vertrauen in mich selbst zu spüren. Die Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und -therapeuten gaben mir beim letzten Klinikaufenthalt mit auf den Weg, behutsam und achtsam mit mir umzugehen. Damit sind auch die überprüfenden Zwischenschritte gemeint. In den allermeisten Situationen meines heutigen Lebens droht mir keine Gefahr und ich bin in der Lage, die ausgeprägten Mechanismen von Schutz und Kontrolle auf ein angepasstes Maß reduzieren. Ich brauche den extrem hohen Aufwand nicht mehr zu betreiben, um mein Leben zu meistern. Ich bin eine erwachsene Frau. Die Zeiten des hilflosen, ohnmächtigen Kindes und der sich in großer Not befindenden Jugendlichen sind vorüber.

Nach dem ersten theologischen Examen zogen wir also zurück nach Flurbach. Wieder ein Schulwechsel, wieder ein neuer Alltag. Die „Monte“ hat uns wieder. Ich finde das großartig. Lewin wünscht sich im Gegensatz zu mir mehr Druck und weniger Freiheit. Felix kehrt nach einem kleinen Zwischenstopp am Gymnasium glücklich an die Monte zurück. Er überspringt ein Jahr, was seinem Selbstwert guttut. Ich war stolz auf ihn. Für mich ging es ins Vikariat nach Bäckerstadt. Dort fand der praktische Teil der Ausbildung zur Pfarrerin statt. Spannend und arbeitsintensiv. Von der Entfernung her gut zu pendeln. Regelmäßige Predigten, Taufen, Beerdigungen, Hochzeiten, Schulunterricht, Gemeindegarbeit usw. Kurz vor dem Umzug beendete ich die zwei Jahre andauernde Psychotherapie und startete, ausgestattet mit einem weiteren abgeschlossenen Stadium der Verarbeitung und wichtigen Erkenntnissen in den neuen Lebensabschnitt.

Die drei jüngeren Kinder nahmen ab und zu an den Angeboten meiner Vikariats-Gemeinde in Bäckerstadt teil, das freute mich sehr. Lewin braucht Zeit, um anzukommen. Er trauert den Freunden und dem Leben in Altenberg nach. Alex und Josef beenden nach und nach ihre Ausbildungen. Susanna beginnt ihr Musikstudium in Berlin. Beide Töchter begeben sich als junge erwachsene Frauen in therapeutische Begleitung. Bei Alex war ich punktu-

ell eingebunden. Ich war froh, fast erleichtert, dass sie diesen Weg wählte. Später absolvierte sie die Ausbildung zur psychologischen Heilpraktikerin. Sie arbeitet als Gesundheits- und Krankenpflegerin auf einer akutpsychiatrischen Station und bildet sich ständig weiter. Kommunikation und Musik haben es ihr angetan. Beides findet Eingang in ihr berufliches Tun.

Im Dezember 2016 verstarb völlig unerwartet Conrad. Die Nachricht erreichte mich durch Conrads Schwester. Ich möge die Kinder informieren. Das tun Werner und ich zusammen. Ich weiß nicht mehr ganz genau, in welcher Reihenfolge wir den Kindern die Todesnachricht überbrachten. Ich erinnere mich, dass wir Josef von seiner Arbeitsstelle abgeholt haben und Susanna am darauffolgenden Tag aus Berlin mit der Bahn anreiste. Alex, die schon mit ihrem späteren Mann Thomas liiert war, kam zusammen mit ihm nach Hause. Alle drei großen Kinder sind zu diesem Zeitpunkt volljährig. Wir unterstützten sie, wo wir konnten, begleiteten sie, sortierten Wäschekörbe voller Unterlagen und ungeöffneter Post, gaben Rat, wenn wir danach gefragt wurden und versuchten, so gut es ging da zu sein. Schwarz auf weiß waren sie zum ersten Mal konfrontiert mit den Folgen der Spielsucht. Unmengen von jahrzehntelang geleugneten Schulden tauchten auf. Gespräche mit dem Gerichtsvollzieher mussten geführt werden. Conrads Familie ist ehrlich oder vielleicht auch – der Selbsttäuschung beraubt – schockiert. Das Jahrzehnte alte, manchmal unter großen Mühen aufrechterhaltene Narrativ brach zusammen. Für die Kinder war es schrecklich. Die Trauer um ihren Papa vermische sich mit Fragen: Wer war unser Vater? Wann war er echt? Wann war er Opfer seiner Sucht? Warum war er nicht ehrlich uns gegenüber? Warum hat er unsere Fragen nie beantwortet? Warum hielt er ein Lügenkonstrukt aufrecht? Josef beschäftigt einige Fragen bis heute. Auch eine Form von Entwurzelung. Er hielt am Grab eine beeindruckende Rede, die die Geschwister miteinander geschrieben hatten. Sie zeugte von der tiefen Liebe zu ihrem Vater. Das Aushalten der Trauer in all ihren Phasen, in der Realisierung und Verarbeitung von Conrads Suchterkrankung bleiben sie sich eng verbunden. Wir redeten viel und standen einander nahe. Die Anteilnahme von Felix und Lewin war bewegend und berührend. Sie sahen die Trauer ihrer Geschwister und versuchten, sie mit ihren 12 und 15 Jahren zu trösten. Alex, Josef und Susanna mussten mit Conrads Tod notgedrungen „erwachsen“ sein und Entscheidungen treffen, die sie vor weitreichenden Folgen bewahrten.

2017 bestand ich auch das zweite Examen, übernahm die Leitung der Kirchengemeinde in Flurbach und eine Vertretung in einer Nachbargemeinde.

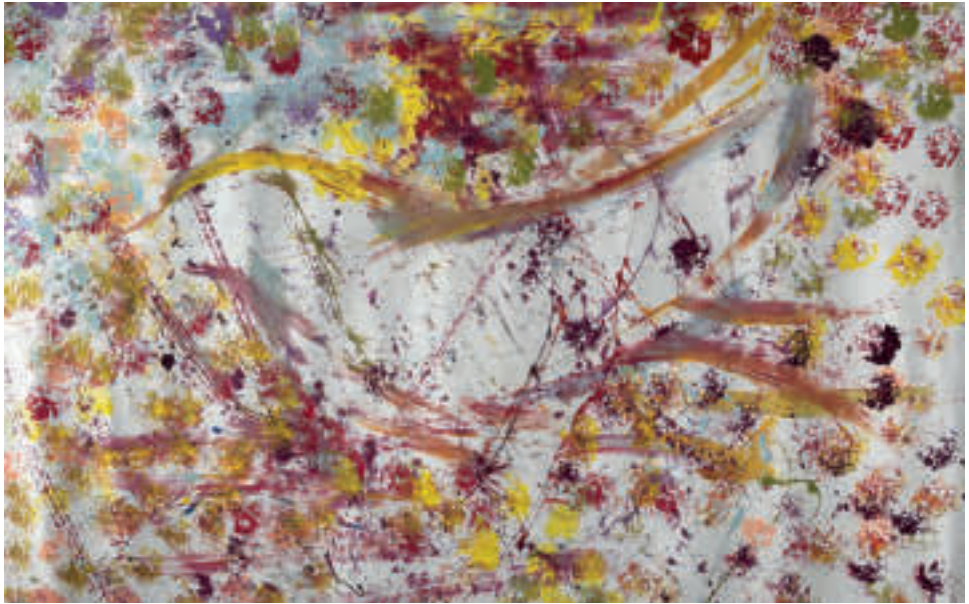
Wieder veränderte sich unser Alltag. Die großen drei Kinder lebten nicht mehr zuhause, die jüngeren Söhne schon.

In der Zeit nach Conrads Tod gab es wieder eine Phase, wo die systemische Therapie uns half, Muster zu durchbrechen und Zusammenhänge zu verstehen. Wertvolle Prozesse, insbesondere für die Beziehung zwischen Susanna und mir.

In der Vikariatszeit und den ersten Amtsjahren war mein Fokus stark auf die jeweiligen Aufgaben gerichtet: neue Arbeitsfelder, ein neuer Alltag in der Familie, die Begleitung der Kinder nach Conrads Tod. Das Trauma trat in den Hintergrund, ich konnte die Symptome händeln. Als sich die Wogen wieder beruhigten, merkte ich, wie viel Kraft ich gelassen hatte. Ich suchte mir wieder psychotherapeutische Unterstützung, und in den ersten Amtsjahren belasteten mich die Traumafolgeschäden erneut schwer. Mit Baptists Tod und dem Verhalten meines Vaters verstärkten sich die Symptome enorm. Mein Vater war zwischenzeitlich an Krebs erkrankt. Seine Erkrankung und seine schon früher gefallene Entscheidung, in zwei Parallelwelten zu leben, brachten eine Reihe von Herausforderungen mit sich, die uns allen einiges abverlangten.

Baptist starb vollkommen verarmt und hoch verschuldet. Seine patentierte Erfindung eines Pfandflaschenrückholautomaten war zu früh fertig, wurde mir berichtet. Er war nur in der Lage, Flaschen aufzunehmen und berücksichtigte keine Dosen. Mit der politischen Entscheidung, Dosen pfandpflichtig zu machen, war die Erfindung wertlos geworden. Für meinen Onkel trug der Grünen-Politiker Jürgen Trittin die Schuld an seinem finanziellen Untergang. Meine Eltern und meine Schwester hatten mehr Informationen zu den Ursachen seines Desasters. Es gab wohl eine ganze Reihe von Fehlentscheidungen.

Mein Vater war als nächster Verwandter rechtlich gebunden, sich um die Beerdigung und alles weitere zu kümmern. Das tat er. Auch, weil er es als seine moralische Pflicht ansah. In einem Erinnerungsalbum, das er mir schenkte, fand ich den Vermerk, dass ihm sein Bruder fehlte. Mein Vater nahm seine Verpflichtung ernst. Vor der Trauerfeier wollte er mir die Sterbebilder, die er drucken ließ, zeigen. Ich drehte fast durch. Ich erfuhr auch, dass mein Vater Baptist besucht hatte. Er hätte kaum mehr sprechen können, aber er hätte wohl so etwas wie „nicht alles, was ich getan habe, war gut“ gesagt. Das sei doch eine Entschuldigung. In meinen Ohren klang es wie Hohn. Meinem Va-



Frei sein. Klinik 2022.



Mein Krafttier. Die Katze. Zuverlässige Schützerin und Begleiterin. Klinik 2022.

ter war es nicht möglich nachzuvollziehen, wie schwer seine Pflichterfüllung und auch seine Trauer für mich auszuhalten waren. Er war gefordert, auch konfrontiert mit Situationen, die für ihn vollkommen undenkbar waren. Es kamen Menschen aus dem Bekanntenkreis meines Onkels auf ihn zu und wollten von ihm die Gelder zurück, die sie Baptist geliehen hatten.

Nachdem mein Vater das Erbe ausgeschlagen hatte, es ging um Schulden in Millionenhöhe, trat die gesetzliche Erbfolge in Kraft. Nun musste meine gesamte Familie bis hin zum ungeborenen Enkelkind ebenfalls zum Nachlassgericht, um das Erbe auszuschlagen. Meine Wut, meine Ohnmacht sind gar nicht in Worte zu fassen. Dieser fürchterliche Akt auf dem Gericht. Sein Name auf einem Papier mit meinem Namen und jedem einzelnen Namen meiner Kinder. Ich hielt das kaum aus. Die arme Gerichtsbeamtin war völlig überfordert, weil es mir so schlecht ging. Felix stand hinter mir und ließ meine Schultern nicht los. Werner verdeckte Baptists Namen auf der Urkunde, damit ich unterschreiben konnte. Einmal mehr hat er mich erwischt. Einmal mehr konnte ich weder meine Kinder noch meine Enkelkinder schützen. Einmal mehr hatte ich das Gefühl, meine Eltern, insbesondere mein Vater, standen mehr zum Täter als zu mir. Rational betrachtet war mir klar, dass die Gesetzgebung das Prozedere vorgab. Emotional fühlte ich mich verraten und alleingelassen. Ich schämte mich vor Felix und hatte ein schlechtes Gewissen. Niemals wollte ich, dass eines meiner Kinder mich in so einem Zustand erleben muss. Danach ging nichts mehr. Zusammen mit meiner Therapeutin fasste ich den Entschluss, eine gezielte Traumatherapie anzugehen. Bis es soweit war, brauchte ich fast zwei Jahre. Solange dauerte es, bis ich eine ausreichende Stabilität erreicht hatte.

Nach vier Jahren im Gemeindedienst und diesen kräftezehrenden Jahren im Privatleben suchte ich mal wieder. Diesmal nach einer dienstlichen Veränderung mit kalkulierbareren Arbeitszeiten. Ich war trotz der Zufriedenheit und Freude, die ich in meinem Dienst fand, aufgrund der anhaltenden Symptome sehr an meine Grenzen gekommen.

Im Mai 2021 wechselte ich in die Militärseelsorge. Auch keine langweilige Aufgabe! Die Arbeitswoche bietet mehr verlässliche Strukturen, als es im Gemeindepfarramt möglich ist. Das tut mir gut. Während der Woche bin ich viel unterwegs an den Standorten oder quer durchs Bundesgebiet. Das sind ganz neue Erfahrungen. Daneben gibt es zuverlässige freie Zeiten, die mir die Chance geben zu regenerieren. Ich konnte mich schnell einarbeiten und finde bis heute große Freude in meinem beruflichen Tun.

Herausfordernd war es zeitgleich im Privaten. Wir waren in großer Sorge um Werner, den eine Corona-Infektion und in der Folge eine weitere Lungenembolie (er hatte ein paar Jahre zuvor schon einmal eine Serie von Embolien) einholte. Mitten im Lockdown waren keine Besuche möglich. Ich versuchte Werner eine Stütze zu sein, zu funktionieren und unseren Kindern, Lewin und Felix waren Teenager, aber auch die erwachsenen Kinder in ihrer Angst um Werner gut zu begleiten. Meine eigene Angst um meinen Mann war riesig. Die Berichte in den Nachrichten, die vielen Todesfälle, Werners Risikofaktoren schürten Panik in mir. Ich zählte täglich die Stunden, bis ich endlich in der Klinik anrufen durfte und von den behandelnden Ärztinnen und Ärzten erfuhr, wie es Werner ergeht. Lewin erinnert diese Zeit, überhaupt die Corona-Pandemie, als die schlimmste Zeit seines Lebens. Unser Fels in der Brandung war plötzlich in einer lebensbedrohlichen Situation. Nach drei langen Wochen des Bangens ging es endlich bergauf. Nach einer Reha, viel Training und Geduld wurde Werner wieder gesund und nahm seine Gesundheit insgesamt viel mehr in den Blick, wofür ich sehr, sehr dankbar bin.

Meine Mutter war mit all ihrer Kraft für unseren krebserkrankten Vater da. Jasmin und ich versuchten beide zu unterstützen, so gut es uns möglich war. Das war nicht immer einfach, weil die beiden stark aufeinander bezogen waren. Ich denke, meine Mutter wollte die Belastung für uns geringhalten und vermeiden, uns zu viel Einblick zu gewähren. Sukzessive ging es Papa schlechter. Nach einem Aufenthalt auf der Palliativstation war die Unterstützung unbedingt notwendig, meine Eltern haben sie angenommen, und ich nahm mir frei. Nach ein paar Tagen zuhause, der Einweisung in das Sauerstoffgerät und einige andere medizinische Gerätschaften fand Mama ihre Sicherheit wieder, und mein Vater konnte noch einmal für wenige Wochen zuhause sein, palliativ betreut. Als sich sein Zustand erneut drastisch verschlechterte, führte der Weg zurück auf die Palliativstation. Seine letzten Lebenstage verbrachten Jasmin und ich gemeinsam mit meiner Mutter auf der Palliativstation bei meinem Vater. Seine Parallelwelten ließen uns alle nicht los. Er konnte sich bis zum Schluss nicht durchringen, die Realität anzuerkennen. Alle Energie ging in die Aufrechterhaltung beider Welten. Schlussendlich blieb er ein Fliehender. Was ihn daran hinderte, die belastenden Ereignisse seines Lebens anzuschauen, ich weiß es nicht. Der sexuelle Missbrauch an mir war sicher ein Baustein, anderes findet sich vermutlich in seiner Kindheit und Jugend. Es bleibt spekulativ. Er schwieg. Jasmin und ich hätten uns gewünscht, dass er „reinen Tisch“ macht, sein Leben „aufräumt“. Das war unser Wunsch, natürlich nicht unser Recht. Es war sein Leben. Für uns war das eine traurige Erfahrung, denn er nahm die unbeantworteten

Fragen nach dem Warum mit ins Grab. Das hinterließ Schmerz, Wut und Unverständnis bei seinen Kindern und bei seinen Kindeskindern.

Unser Vater hatte seine Beerdigung in weiten Stücken vorbereitet und darin fanden wir Linderung. Er brachte seine eigene Not zum Ausdruck. Er wählte einige Verse aus dem 1. Korintherbrief zum Predigttext. Darin heißt es: „Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht. Jetzt ist mein Erkennen Stückwerk, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin. Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe.“ Mein Vater hinterließ uns eine Botschaft. Er verstand selbst vieles nicht. Seine Hoffnung war, bei Gott Wahrheit und Sinn zu finden. Ich hoffe, dass er jetzt seine Antworten bekommen hat. Nicht mehr nur Stückwerk, sondern das Ganze erkennen kann. Wieder ist es die Liebe, die bleibt – eine Trotz-allem-Liebe. Stärker als das Trauma und die Fragezeichen.

Jasmin hat früher ihren Weg gefunden und Frieden geschlossen. Sie konnte trauern um den Vater, den wir beide liebten und der uns liebte. Ich fand erst langsam einen Zugang zu meiner Trauer und bin noch dabei loszulassen. Ich habe viele Menschen im Sterben begleitet; niemals habe ich jemanden mehr kämpfen und schwerer aus dem Leben scheiden sehen als meinen Vater. Ich hätte ihm ein behutsames Hinüberschlafen gewünscht. In der Öffentlichkeit, in der Familie und seinem Freundeskreis war er ein allseits geschätzter Mann. Er war angesehen ob seines hohen sozialen Engagements und seinem Kampf um Gerechtigkeit. Er war charmant, überzeugend und humorvoll und konnte Menschen für sich gewinnen. Ein gern gesehener „Strahlemann“. Wie widersprüchlich die verschiedenen Seiten eines Menschen doch sein können!?

Nur wenige Monate nach Papas Tod war es einmal mehr so weit. Es ging nichts mehr. Ich fiel ins Bodenlose. Einen kurzen Moment lang erlag ich der Illusion, nun meiner Mutter näher und vertrauter zu werden und die Fassade abbauen zu können. Es kam anders. Die „Heiligenstatue“ meines Vaters musste aufrechterhalten werden. Die Fassungslosigkeit über die Übergriffigkeiten von Menschen aus Papas Parallelwelt verschwand hinter ihrer großen Trauer. Die Fassade wurde repariert und zur gewohnten alten Stabilität geführt. Niemand soll erfahren, dass kaum etwas ist, wie es scheint. Nicht einmal der allerengste Familienkreis. Der Bereich, in dem man sich Offenheit, Sicherheit, Schutz und echte Beziehung wünscht. Meine Mutter

braucht die Fassade. Sie gibt ihr den nötigen Schutz, um weiterzumachen. Sie schafft es nicht anders, sagt sie. Krass, die Macht des Täters und die Macht von Scham, Schuld und Angst enden nicht. Mama kann nicht anders, es ist zu viel verlangt. Aus der Distanz heraus kann ich es verstehen. Der Schmerz und die Trauer um ihren Mann, die Unsicherheit, die Einsamkeit, die Jahre mit dem Krebs, die Parallelwelten, die Altlasten. Was für ein Kraftakt. Ich kann es nachvollziehen. Dennoch fühlte ich mich zurückgestoßen und zum schwarzen Schaf gemacht. Schlussendlich stehen berechnete Bedürfnisse berechtigten Bedürfnissen gegenüber, in einer Lebensphase, in der man einen geliebten Menschen verloren hat und besonders verletzlich und sensibel ist. Es tut mir so leid für meine Eltern. Die Last in ihrem Leben, verursacht durch meine erlittene Missbrauchserfahrung, war und ist groß. Wie anders hätten unsere Beziehungen sich entwickeln können.

Das Mutter-Tochter-Verhältnis zwischen Mama und Jasmin unterscheidet sich deutlich von dem Verhältnis zwischen uns. Ihr Umgang miteinander ist viel unkomplizierter und selbstverständlicher. Sie haben eben eine andere Geschichte miteinander. Ich freue mich über den Weg, den wir jetzt beschritten haben. Wer weiß, welche Chancen sich uns noch bieten? Ich freue mich an meinem wachsenden Vertrauen, dass auch Mama diese Chancen nutzen will. Genau wie ich alle Chancen nutzen will, um an der Beziehung zu meinen Kindern weiterzubauen. Für sie habe ich meine Geschichte aufgeschrieben. Das war mir leichter möglich, als darüber zu sprechen. Gemeinsam entstand die Idee, unsere Erfahrungen auch für andere fruchtbar zu machen. Wir sind viele, die ähnlich Belastendes erdulden mussten. Der Zugang zu Beratung, Hilfe und Therapie ist noch immer keine Selbstverständlichkeit. Die Anzeichen von Missbrauch werden viel zu selten frühzeitig erkannt. Präventionsarbeit und Schutzkonzepte sind mittlerweile standardisiert. Das ist ein großer Fortschritt. Die Mitbetroffenheit von Angehörigen ist jedoch weder gesellschaftlich noch im Gesundheitswesen im Blick. Die Auswirkungen von sexueller Gewalt und sexuellem Missbrauch auf ein Familiensystem können verheerend sein. Wir können nicht wegsehen. Betroffene und Sekundärbetroffene brauchen Sichtbarkeit und eine starke Lobby! Es braucht deutlich mehr Aufklärung, Prävention, Hilfe, Beratung und Therapie für Sekundärbetroffene. Es ist davon auszugehen, dass in jeder Kindergartengruppe und in jeder Schulklasse ein bis zwei Kinder sexuellem Missbrauch ausgesetzt sind. Die Täter kommen meist aus dem nahen Umfeld. Es ist naheliegend, dass man sie kennt. Die statistischen Erhebungen machen deutlich, dass jede und jeder sowohl Opfer als auch Täter kennt. Missbrauch ist nicht weit von uns entfernt, er ist leider nah.⁴²

Wie würde ich handeln?

Ich weiß nicht, wie ich handeln würde und wie es mir ergehen würde, wenn eines meiner Kinder Missbrauch durch ein Familienmitglied erlebt hätte. Man müsste mich vermutlich von Selbstjustiz abhalten. Aber wie würde ich mich verhalten, wenn ich damit leben müsste, mein Kind nicht ausreichend geschützt haben zu können? Vermutlich ist es mir nicht möglich, diese Bürde nachzuvollziehen. Es muss schrecklich sein. Für meine Mama wird es gerade erst möglich zu sehen, wie die Dinge miteinander zusammenhängen und in Abhängigkeit stehen. Jasmin findet oft die richtigen Worte dafür. Es geht nicht um Schuldzuweisung. Es geht nicht darum zu analysieren, wann wer etwas versäumt hat zu tun. Es geht um Begegnungsräume und darum, betrauern zu können, was wir erleben mussten. Es geht darum, uns zu zeigen, ohne Masken, ohne Fassade. Gerne langsam und in kleinen Schritten. Dann kann der rosarote Elefant seine Aufgabe abschließen und die Verwirrungen, Verunsicherungen und Verletzungen haben ein Ende.

Ich kann es mir nur wünschen und darum beten, dass der Mut dazu bleibt. Die vergangenen Monate haben Bewegung gebracht. Mein Buchprojekt ängstigte meine Mutter zunächst. Trotz ihrer Befürchtungen und Vorbehalte verschloss sie sich nicht. Wir sprachen miteinander, diskutierten, versuchten einander zu verstehen, muteten uns gegenseitig zu und kamen einander näher. Ich freue mich sehr, dass sie bereit war, ihre Perspektive einzubringen und sehr persönliche Einblicke in ihr Leben mit dem Trauma zu gewähren. Danke, Mama!

Auch das Schicksal meiner Mutter und meiner Eltern ist kein Einzelschicksal. Viele, viele Familien machen Ähnliches durch. Niemand hat das Recht, uns zu be- oder verurteilen. Ich wünsche mir für meine Mutter und für uns alle Bestärkung durch das Teilen von diesen schweren Erfahrungen.

Mit dem neuerlichen Absturz 2022 verkürzte meine Therapeutin die Therapieabstände. Viele Monate im Krankenstand, ein Aufenthalt in der Klinik und langsam, ganz langsam kämpfte ich mich wieder hoch.

Die Therapie ging weiter, bis ich, Anfang 2023, endlich die Stabilität für die Traumatherapie erreichte.

Perspektiven

Ich spüre, dass eine unbeschwerte Begegnung mit mir für Menschen, die um meine Geschichte wissen, nicht einfach möglich ist. Sie prüfen zuerst, wie ich „drauf“ bin. Verständlich, sie haben viele Gemütszustände bei mir erlebt. Wie sehr genieße ich das Zusammensein mit meinen Enkelkindern. Ich nutze jede Sekunde mit ihnen. Selbiges wünsche ich mir perspektivisch für meine Kinder und mich. Ich habe Frauen mit Missbrauchsbiografien kennengelernt, die bewusst keine Kinder bekommen haben. Vielleicht wäre das verantwortungsvoller gewesen und hätte ihnen einiges erspart. Für mich ist ein Leben ohne meine Kinder unvorstellbar. Die Welt wäre wesentlich ärmer ohne sie!

Ich kann nicht erklären, warum es mir gelingt, zu Menschen, die mir in anderen Kontexten begegnen, tragfähige Beziehungen zu bauen. Ich kann Menschen begleiten, die schwer belastet sind. Vermutlich gelingt es hier, weil es die Distanz zu diesen Menschen gibt und weil Hundertwasser recht hat, wenn er sagt: „Die gerade Linie ist gottlos und unmoralisch.“ Wahrscheinlich können Menschen, die selbst etwas auf der Seele tragen, intuitiv spüren, dass auch das Gegenüber solche Lasten kennt. Wenn da jemand ist, der ebenfalls den einen oder anderen Umweg ging, keine geraden Linien, sondern kurvenreiche, holprige, steinige Pfade. Das macht mich definitiv nicht zu einem moralischeren Menschen, aber einem Menschen, der weiß, dass zwischen Schwarz und Weiß eine Vielzahl von Zwischentönen liegt. Eigentlich ist es doch immer komplex dieses Leben.

Im März 2024 kam ich von einer Einsatzbegleitung zurück. Ich begleitete Soldatinnen und Soldaten in Niger und Mali seelsorglich in ihrem Dienst. In diesen Monaten der großen räumlichen Distanz fühlte ich mich meinen Liebsten zuhause nah. Es gab mit jedem meiner Kinder mehrere Videotelefonate mit tiefgehenden Inhalten. Diese Beobachtung finde ich äußerst interessant und ich würde gerne wissen, wie meine Kinder diesen Austausch erlebt haben. Vielleicht finde ich den Mut und frage sie einmal.

Wieder einmal fühlte ich mich sehr unfähig und leer und hatte kaum Hoffnung, jemals aus diesem Schlamassel herauszukommen. Tiefschwarz war das Loch. Ich bin ungerecht in den Negativphasen und vergesse oder will nicht anerkennen, dass ich es in der Vergangenheit jedes Mal geschafft

habe, den Abgrund zu verlassen, dem Leben zu vertrauen, Halt und Zuversicht in Gott zu finden. Ich habe das Tal durchschritten und das Licht am Ende des Tunnels gesehen. Vielleicht sind 48 Jahre Kampf tatsächlich noch nicht genug, um beständig anzukommen in der Ruhe und im Vertrauen? Ich wäre gerne verlässlich greifbar und möchte nicht mehr in die Hoffnungslosigkeit fallen, für die Kinder und Werner und die Menschen um mich herum. Es wäre schön, wenn sie mich nicht erst scannen müssten, um zu wissen, wie ich gerade „drauf“ bin. Ich habe noch Zeit. Ich gehe weiter. Schritt für Schritt. Werner ist der Fels für mich und ich weiß, ich war auch das eine oder andere Mal ein Fels für ihn, zumindest ein kleiner – jedenfalls da und Halt gebend. Auch die Kinder kennen diese Seite, wenngleich sie auch die abwesende kennen. Ich glaube, das Vertrauen ist neben der Liebe die wichtigste Komponente im Wahnsinn des Seins. Martin Buber sagt, die Wahrheit liegt im Dialog. Ich stimme ihm zu und versuche weiterhin den (Mutter-)Boden zu bereiten, auf dem der längst begonnene Dialog offen, vertrauens- und liebevoll fortgesetzt werden kann.

Eine Antwort auf die Frage, weshalb mich das Trauma immer wieder so fest in den Griff nimmt, so fordernd und kräftezehrend, werde ich vermutlich im Diesseits nicht bekommen. Einige Male bewahrheitete sich für mich Sören Kierkegaards Überzeugung, das Leben erst im Rückblick verstehen zu können. Leben allerdings müssen wir vorwärts. Ich habe versprochen, dass ich dieses Leben lebe und der Todessehnsucht, die mich manchmal heimsucht, nie nachgeben werde. Das tue ich auch nicht. Resilienz ist das große Thema. Ich weiß um die Bedeutung meiner Ressourcen – nach so vielen Jahren Lebens- und Therapieerfahrung bin ich quasi die wandelnde Marketingstrategie für Ressourcen. Ich pflege sie, ich nehme sie ernst, ich nehme damit auch mich ernst.

Ich will mein Leben leben. Ich habe gute Gründe: die Liebe zu meinen Liebsten, die Gottesmomente, mein Beruf. In allem findet sich die mitunter vorbeihuschende Leichtigkeit des Seins – nichts davon ist selbstverständlich oder verfügbar, aber lebenswert. So wertvoll, dass es quälende Kämpfe wert ist.



Was guttut. Klinik.2022.

Opferentschädigungsgesetz

„Wer auf dem Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland Opfer einer vorsätzlichen Gewalttat wird und dadurch eine gesundheitliche Schädigung erleidet, kann einen Anspruch auf Opferentschädigung geltend machen.“ „Eine Gewalttat ist ein vorsätzlicher Angriff gegen eine Person. Hierzu zählen auch Sexualstraftaten und sexuelle Übergriffe gegenüber Minderjährigen.“⁴³

Während der therapeutisch begleiteten Zeiten und auch innerhalb der Familie kam immer wieder die Frage zur Sprache, ob ich Anzeige erstatte. Schlussendlich war ich, wie schon berichtet, nie stabil genug, um die Anzeige und die Zeugenaussagen und vermutlich stattfindende Gerichtsverhandlungen ohne weitere Verschlechterungen der Symptomatik zu bestehen. Die jeweiligen Therapeut:innen rieten mir davon ab, weil sie wussten, wie belastend die Verfahren für Betroffene sind. Mir war es auch ein Rätsel, wie ich die Beweise für die Übergriffe hätte erbringen können. Jedes Mal entschied ich mich erneut dagegen. Wenn ich nur daran dachte, mit Fremden darüber reden zu müssen, brach mir der kalte Schweiß aus. Es war alles so unfassbar, dass ich mir gar nicht vorstellen konnte, dass mir irgendjemand das „Unfassbare“ glauben würde. In mir hatte sich die Erfahrung eingegraben, wie schnell mein Vater vom Täter „kaltgestellt“ war, und mit seiner Argumentation der mir unterstellten psychischen Krankheit und der Drohung, gerichtlich gegen mich und uns vorzugehen, ein schnelles und nachhaltiges Schweigen erreichte. Nur am Rande registrierte ich, dass die Verjährungsfrist für sexuellen Missbrauch auf 30 Jahre erhöht wurde. Das war im Jahr 2013, wie ich eben recherchierte, verjährt wären die Übergriffe also erst 2022 gewesen. Der Täter verstarb im Oktober 2020. Ich war zunächst erleichtert, dachte, jetzt endlich wirklich sicher sein zu können. Ich verspürte eine Art Befreiung, die allerdings nicht lange anhielt. Mein Vater war als einzig verbliebener Verwandter in der Pflicht, sich um die Beerdigung und die Abwicklung aller Formalitäten zu kümmern. Es eskalierte fast, als er mir die in unserer Region üblichen Sterbebilder zeigen wollte. Er war zu diesem Zeitpunkt bereits selbst schwer krank. Die Brüder sahen sich kurz vor dem Tod des Täters noch ein- oder zweimal. Ich erfuhr erst nach dem Tod des Onkels davon und konnte es kaum ertragen. Mit all diesen Informationen und dem im Nachgang erfolgten Briefverkehr sowie dem Termin auf dem Amtsgericht zur Ausschlagung des Erbes war von Sicherheit und Befreiung nichts mehr spürbar. Er schaffte es posthum, mich und meine komplette Fa-

milie noch einmal zu treffen. Er hinterließ nicht nur Unmengen an Schulden, er hinterließ innerfamiliär einen Scherbenhaufen, der sich wohl nie gänzlich aufkehren lassen wird. Nach all dem hätte ich nicht gedacht, dass ich doch noch einmal entscheide, vielmehr einem dringenden Rat folgen würde, den Missbrauch in Form des Opferentschädigungsverfahrens anzuzeigen.

Vor etwa zwei Jahren, nach dem Tod meines Vaters, ging es mir psychisch zunehmend schlechter. Die Symptomatiken nahmen zu, trotz regelmäßiger ambulanter Therapie schaffte ich es nicht, mich ausreichend zu stabilisieren. Ich hatte große Angst, mich zu verlieren, die Beziehungen zu meinen Kindern zu verlieren und nicht mehr arbeiten zu können. Mir wurde von verschiedenen Seiten geraten, einen Antrag auf Feststellung eines Behinderungsgrades zu stellen. Ich brauchte lange, mich durchzuringen. Zum einen war es für mich schwer vorstellbar, aufgrund dessen, was mir widerfahren war, eine Behinderung attestiert zu bekommen, andererseits hatte ich größte Bedenken, dann stigmatisiert, geoutet, schwarz auf weiß meinen Defekt in Händen zu halten. Da es mir über Monate hinweg nicht besser ging, stellte ich den Antrag doch. Das Ergebnis in Form eines 30% GdB bekam ich während eines Klinikaufenthaltes. Ich war sehr betroffen und ziemlich durcheinander über das Ergebnis. Nun war es also festgestellt, dass die Geschehnisse einen messbaren Schaden hinterlassen hatten. Die Sozialarbeiterin war mit diesem Ergebnis nicht zufrieden. Sie riet mir gegen den Bescheid Widerspruch einzulegen, mit der Begründung, mir würde aufgrund der ausgeprägten Symptomatik ein höherer Grad (50%) zustehen. Ich war einigermaßen überfordert, hatte ich doch die 30% kaum verdaut, traute mich aber mit ihrer Hilfe den Widerspruch auf den Weg zu bringen. Er wurde abgelehnt. Im Schreiben des Amtes für Soziales und Familie wurde ich darauf hingewiesen, dass einer PTBS in aller Regel eine Straftat zugrunde liege, auch die Frage nach einer erfolgten Anzeige wurde gestellt. Falls dies nicht geschehen sein sollte, wurde ich dringend dazu aufgerufen, ein Opferschutzverfahren anzustreben. Zunächst dachte ich, das sei nicht möglich. Der Täter lebte nicht mehr. In der Auseinandersetzung mit den Voraussetzungen für ein Verfahren erfuhr ich, dass es ging und notwendig war, um mit einem hoffentlich positiven Ausgang eine größere Absicherung in meiner wiederkehrend psychisch instabilen Situation zu erreichen.

Ohne genau zu wissen, was auf mich zukommen würde, stellte ich den Antrag auf die Eröffnung eines Opferschutzverfahrens im Sommer 2022. Hätte ich gewusst, wie belastend dieses Verfahren, das zweieinhalb Jahre dauern sollte, für mich sein würde, ich hätte es vermutlich nicht begonnen. Dabei

war der letzte sexuelle Übergriff durch den Onkel über 32 Jahre her. Glücklicherweise war ich während der Dauer des Verfahrens therapeutisch begleitet. Es ist für mich unvorstellbar, wie ich die vergangenen zweieinhalb Jahre ohne diese Unterstützung hätte schaffen können. In vielen Therapieeinheiten bearbeiteten wir die Folgen, welche Briefe, Anforderungen und Termine des Amtes für Familie und Soziales bei mir auslösten. Mehr als einmal wollte ich den Antrag zurückziehen und davon nichts mehr hören und sehen, so groß war die Belastung. Undenkbar, selbiges früher oder in instabilerer Verfassung und ohne Begleitung durchstehen zu können. Nach der Antragsstellung kamen viele Nachfragen. Ich musste detailliert beschreiben, was mir in 16 Jahren Missbrauch geschehen ist. Es war eine Qual. Natürlich weiß ich rational, dass es um ein Verfahren vor dem Sozialgericht geht und die damit betrauten Menschen ihre Jobs gewissenhaft machen müssen, es geht um Steuergelder und es muss nachgewiesen werden, dass ich die Wahrheit sage. Rational ist mir das klar, was es mit mir und auch mit meiner Familie anstellt, ist eine ganz andere Sache. Wieder waren meine Kinder, jetzt auch meine Enkelkinder, konfrontiert mit einer Mutter/Oma, die durch ihre Symptome eingeschränkt war, nicht präsent, unnahbar, alle Kraft für sich selbst brauchte. Aufgrund meiner Beschreibungen wurden meine Mutter, meine Schwester und die erste Frau des Täters als Zeuginnen kontaktiert. Alle mussten ihre Aussagen schriftlich einreichen. Meine Schwester konnte sich an Situationen erinnern, die meine Aussagen stützen, sie konnte sogar einen Tagebucheintrag aus Kindertagen kopieren, der unter anderem belegte, dass ich sie vor dem Onkel gewarnt hatte. Meine Mutter erinnerte sich an den Abend meiner Kommunion und den Onkel mit mir in meinem Bett. Ob und was die erste Frau schrieb, das weiß ich nicht. Ich weiß auch noch nicht, ob ich einen Antrag auf Akteneinsicht stelle. Es folgten noch viele Briefe mit Aufforderungen, Unterlagen einzureichen. Das Amt für Familie und Soziales wollte alle meine Schulzeugnisse sehen. Erstaunlicherweise beschrieb jedes einzelne (!) meine Konzentrationsprobleme. Das war mir gar nicht bewusst. Etwas später wollte das Amt mein Untersuchungsheft aus Kindertagen und den Mutterpass meiner Mutter – zu diesem Zeitpunkt war ich wohlgemerkt 51 Jahre alt. Meine Eltern hatten mir tatsächlich bei meinem Auszug einen Ordner mitgegeben, in dem sich genau diese Unterlagen befanden. Das war Glück. Zuletzt folgte im Oktober 2024 die amtsärztliche Untersuchung, zu der man vorgeladen wird. Mich erreichte der Brief mit einem festgesetzten Termin etwa drei Wochen vor besagtem Datum. Aus beruflichen Gründen konnte ich unmöglich zu diesem Termin. Ich benachrichtigte unter der angegebenen E-Mail sofort die zuständige Stelle und bekam keine Rückmeldung. Mein Stresslevel stieg von Tag zu Tag. Schließlich handelte es sich

um eine Vorladung, im Ton sehr deutlich. Im ganzen Opferschutzverfahren wird immer wieder darauf hingewiesen, dass ich die Pflicht zur Mitwirkung habe. Eine Woche vor dem Termin erreichte ich telefonisch das Sekretariat der Amtsärztin. Doch, sagte die Sekretärin, sie hätte über die Zentrale meine Nachricht bekommen und die Amtsärztin würde mir einen neuen Termin zukommen lassen, aber da sie das noch nicht tat, hatte man mein Schreiben auch nicht bestätigt. Welche Belastung dieses „In-der-Luft-Hängen“ für mich und Menschen mit meiner Geschichte bedeutet, sind für amtsärztliche Stellen vermutlich nicht nachvollziehbar. Wie einfach wäre es, hier Abhilfe zu schaffen. Es hätte gereicht, den Eingang zu bestätigen. Ein neuer Termin kam per Post, die Ärztin musste ihn kurz vorher aus familiären Gründen absagen. Natürlich, das kann passieren. Sie rief mich an, ich brauchte einige Tage, um die Terminabsage zu verarbeiten und wieder ruhiger zu werden. Im dritten Anlauf klappte der Termin. Ich fuhr in das für mich zuständige Amt für Familie und Soziales, das – wie passend – in der Friedhofstraße 7 residierte. So fühlte es sich auch an, wie auf dem Weg zur eigenen Hinrichtung. Mein Herz schlug bis zum Hals, mir war speiübel, die wenigen Meter vom Parkplatz zum Amt kosteten mich viel Mühe. Ich kam an und musste mich bei einem Security-Mitarbeiter melden, der hinter einer dicken Glasscheibe saß. Ich gab ihm meine Unterlagen, er war nett, fand jedoch meinen Namen auf keiner Liste. Ich sei zum falschen Zeitpunkt hier, meinte er. Ich brach in Tränen aus. Nur mit Mühe brachte ich ein paar Worte heraus. Ich bat ihn, in die Unterlagen zu schauen, die er in seinen Händen hielt, dort stünde der Termin, der sei heute und jetzt. Er sah hinein, blätterte in seinen Listen und fand mich. Ich war zwischenzeitlich völlig aufgelöst. Er bat mich, Platz zu nehmen, gleich würde jemand zu mir kommen.

In der hintersten Ecke des Wartebereichs suchte ich mir einen Stuhl. Ich war froh, dort alleine zu sein. Ich saß halbwegs geschützt, konnte aber den ganzen Eingangsbereich übersehen. Wirklich beruhigen konnte ich mich nicht. Dann kam die Sekretärin. Ich merkte sofort, dass sie öfter mit Menschen wie mir zu tun hatte. Sie bat mich um meine Unterlagen, erklärte mir ruhig, was nun passieren würde und stellte fest, dass ich die Seite mit der Kosten-erstattung für meine Fahrt zur amtsärztlichen Untersuchung nicht ausgefüllt hatte. Die hatte ich übersehen. Ich sagte ihr, dass das egal sei, ich wolle gar kein Geld, nur schnell diese Untersuchung hinter mich bringen. Daraufhin stand die Sekretärin auf, lächelte mich an, nahm meine Unterlagen und ließ mich wissen, dass sie jetzt kurz in ihr Büro ginge, schnell googeln würde, wie viele Kilometer ich gefahren sei. Sie werde auch die Papiere für mich ausfüllen. „Das steht ihnen zu, ich will, dass sie das auch bekommen.“ Ich

war gerührt. Kurz darauf kam sie zurück. Gleich würde die Ärztin kommen und mich abholen, ließ sie mich wissen. So war es auch. Die Untersuchung war ein Gespräch. Wieder musste ich, so gut es ging, detailliert erzählen. Es ging kaum. Ich war völlig aufgelöst. So gut es mir möglich war, versuchte ich alle Fragen zu beantworten. Nach etwa einer Stunde waren wir fertig. Die Ärztin machte sich Sorgen, weil ich alleine war. Aber sie verstand, dass ich nicht aushalten könne, wenn Menschen, die mir nahe standen, mich in so einem Zustand erleben würden. Ich versprach, mir Zeit zu nehmen, ehe ich losfuhr. Das machte ich auch. Wie verabredet fuhr ich zu meiner Schwester und danach zu meiner Tochter. Noch immer ziemlich aufgelöst, aber doch wesentlich gefasster als bei der Ärztin, traf ich ein. Beide kümmerten sich wunderbar um mich. Das half mir, mich einigermaßen zu regenerieren, dafür war ich sehr dankbar. Leider konnte mir die Ärztin nichts zum Fortgang des Verfahrens sagen. Wann ich Post bekäme, welche Schritte noch folgen würden und wann es einen Bescheid gäbe. Es könne drei Wochen dauern bis zur nächsten Benachrichtigung, drei Monate oder auch ein Jahr. Inzwischen sind gut sieben Wochen vergangen, ich habe noch nichts gehört. Wo sich in diesem Opferschutzverfahren genau der Schutz des Opfers befindet? Ich weiß es nicht. Vielleicht wurde es deshalb 2023 eingestellt und seit 01.01.24 über das vierzehnte Buch des Sozialgesetzes – Soziale Entschädigung – behandelt. Bei allem Verständnis für die notwendigen Prüfungen. Ich weiß nicht, ob ich anderen Betroffenen dazu raten würde, diesen Schritt zu tun. Ich würde ihn vermutlich kein zweites Mal wagen.

23.12.2024/16.30 Uhr. Mein Handy klingelt, eine Telefonnummer aus der Stadt meines zuständigen Amtes für Familie und Soziales. Mein Herz beginnt zu schlagen, Schweißperlen bilden sich auf der Stirn. Ich will nicht abheben, tue es dann doch. Die freundliche Sachbearbeiterin ist am Apparat. Sie teilte mir mit, dass ein Bescheid vorliegt. Der Straftatbestand des sexuellen Missbrauchs ist anerkannt. Da die Poststelle des Amtes schon im Weihnachtsurlaub ist und ich den Bescheid erst Mitte Januar erhalten werde, die Nachzahlung einer mir zustehenden Summe jedoch noch für Dezember überwiesen wird, wollte sie mir dieses Ergebnis persönlich mitteilen, da auf dem Kontoauszug nur Staatsoberkasse stehen wird. Ich bin völlig perplex. Noch immer bin ich aufgelöst, zittere, kann kaum sprechen. Die nette Dame nimmt mir die Last ab und führt das Gespräch. Sie wünscht mir ein frohes Fest, ich kann den Wunsch gerade noch erwidern, dann legen wir auf.

Die Posttraumatische Belastungsstörung aufgrund des sexuellen Missbrauchs ist anerkannt. Lesen kann ich den Bescheid erst Mitte Januar, wenn

er, nach der Weihnachtspause, verschickt wird. Ich bin froh, aber freuen kann ich mich nicht. Das wird mir klar, als meine Mutter und meine Schwester mir unabhängig voneinander wohlwollend gratulieren. Ich kann die Worte gar nicht aushalten, obwohl mir klar ist, dass ein großer Schritt getan ist, den die meisten Betroffenen nicht erreichen können, weil die Beweislast bei uns Opfern liegt. In meinem Fall konnten meine Mutter und meine Schwester, vielleicht auch die erste Frau des Täters sich an Situationen erinnern⁴⁴, die meine Aussagen gestützt haben. Auch konnten alle eingereichten Unterlagen (Zeugnisse, etc.) und die Tagebuchaufzeichnungen meiner Schwester vorgelegt werden und bestätigten meine Aussagen ebenfalls. Es braucht die Bereitschaft anderer und auch Glück. Beides hatte ich, dafür bin ich dankbar. Die Zeugenaussagen meiner Mutter und meiner Schwester durfte ich zwischenzeitlich lesen. Beide haben mich tief berührt. Unglaublich, wie zerstörerisch und fordernd der Missbrauch in meine Herkunftsfamilie hineinwirkte, wie bestimmend er war, ohne sichtbar gewesen zu sein.

Mittlerweile habe ich den Bescheid erhalten und dank einer Rechtsanwältin inhaltlich auch einigermaßen verstanden. Anerkannt wurden die Jahre des Missbrauchs, in denen ich das 14. Lebensjahr nicht vollendet hatte, danach hätte ich mich körperlich wehren müssen. Die besondere Schutzbefohlenheit von Kindern endet mit diesem Alter. So ist die aktuelle Rechtslage in Deutschland. In zwei Jahren wird überprüft, wie es mir geht, und vermutlich auch, ob mir der jetzt zugesprochene Grad der Schädigung von 30 und die damit einhergehenden monatlichen Zahlungen weiterhin zustehen.

Ich bat meine Rechtsanwältin zur Sicherheit Widerspruch einzulegen und Akteneinsicht zu beantragen. Dadurch erfuhr ich von den Äußerungen meiner ehemaligen Tante in der Zeugenbefragung. Unfassbar. Seit Jahrzehnten weiß sie, was geschehen war, die Schuldfrage beantwortete sie ebenso glasklar wie vor über 20 Jahren. Ich würde die Schuld tragen. Keine Auseinandersetzung mit der verheerenden Wirkung von sich über lange Zeit wiederholendem Missbrauch in Kindheit und Jugend. Keine (Selbst-)Reflexion, nur unsägliche Aussagen. Ich erinnere mich an den Ratschlag, als Pfarrerin mein christliches Ethos der Nächstenliebe zu prüfen. Sie hielt es für bemerkenswert, dass ich erst nach dem Tod des Onkels diesen Antrag stellte, ihn also posthum unmöglich mache in der Verwandtschaft und er keine Möglichkeit mehr habe, sich zu wehren. Für vollkommen daneben hielt sie die Verwendung von Steuergeldern für die Entschädigung sowie meine in ihren Augen unendliche Opferrolle. In ihrer Zeit der Ehe (1972-1983) könne sie sich jedenfalls an keine Situation erinnern, die in irgendeiner Weise auf Übergriffe von

ihrem warmherzigen und hochsensiblen Mann hingewiesen hätten. Das ist ihre Wahrnehmung, warum sollte sie falsch sein? Sie spiegelt die Ambivalenz und das Machtverhältnis in der Beziehung zwischen dem Onkel und mir wider. Und ihre Unfähigkeit. Schade eigentlich, dass eine Promotion weder Weisheit noch Fairness noch Verantwortung oder Humanität gewähren.

Bemerkenswert auch, dass sie sich Gedanken um mein Ethos macht und nicht um ihres.

Prävention sexueller Missbrauch/ sexualisierte Gewalt im kirchlichen Kontext

Seit der Aufdeckung der Missbrauchsskandale in den Kirchen Deutschlands wird sich um Aufarbeitung bemüht. Seit 2010 ist vieles in Bewegung gekommen, Betroffenenbeiräte haben ihre Arbeit aufgenommen, Studien sind in Auftrag gegeben worden, werden ausgewertet, Sicherheitskonzepte und Selbstverpflichtungen sind in Kraft getreten, Verantwortliche sind zurückgetreten, Betroffenen-Netzwerke und Fachstellen für sexualisierte Gewalt eingerichtet worden und vieles andere mehr. Präventionsschulungen für Mitarbeitende sind flächendeckend eingeführt. Manches ist erreicht worden, längst nicht alles. Aktuell lese ich von Konflikten, Rückschritten und einem gewissen Überdruß an diesem Thema. Es scheint bei manchen Entscheidungsträgern an Sensibilität, Kraft, Zeit, Bereitschaft und auch Kompetenz zu fehlen. Sowohl die Aufarbeitung des Geschehenen, wie der Blick auf die Systeme, die den Kirchen Machtmissbrauch möglich machten und noch immer machen, hat ihren Abschluss noch nicht gefunden und kann ich vielleicht auch nie mehr finden.

Die Frage nach dem Warum darf nicht ausgeblendet werden. Ich bin dankbar für das Engagement der Betroffenen. Es verdient Respekt, dass sie trotz vieler frustrierender Erfahrungen am Ball bleiben und ihre Expertisen einbringen. Ich bin auch dankbar für die Mitglieder in den verschiedenen Gremien, die sich der Wichtigkeit bewusst sind und ebenfalls nicht nachlassen in ihrer Arbeit. Es ist nicht einfach, einen Weg zu finden, der sachlich und zielgerichtet Lösungen erarbeitet in diesem Themenbereich. Es ist nicht möglich, sich diesen Verbrechen zu nähern, ohne sich einzulassen auf das, was Betroffene erlebt haben. Schrecklich sind die Bilder, die sie zeichnen, schrecklich sind die Folgen, die sie in ihren Leben tragen müssen. Ihrer Offenheit und ihrer Verantwortung, andere zu schützen, ist es zu verdanken, dass die Kirchen heute zumindest am Ist-Stand angelangt sind. Wir sind weit entfernt von einem zufriedenstellenden Umgang mit Betroffenen, deren Angehörigen, die ebenfalls sekundärbetroffen sein können, und einem selbstverständlichen vollumfänglich verantworteten Umgang mit Missbrauchsfällen im kirchlichen Kontext.

Meiner Evangelischen Kirche ist bewusst, dass Präventionsarbeit wichtig und notwendig ist. Weniger bewusst ist manchen Gliedkirchen, dass das Format dieser Arbeit angepasst sein muss! Denn in jeder Präventionsschulung sind auch Betroffene anwesend. Immer! Die statistisch erhobenen Zahlen (jede:r 7. Erwachsene (jede 5. bis 6. Frau)⁴⁵ erlebte als Kind/Jugendliche:r sexuellen Missbrauch⁴⁶) machen auch nicht vor kirchlichen Mitarbeitenden halt. Diese haben ihre Missbrauchserfahrungen vielleicht nicht in der Kirche oder ihren Einrichtungen erfahren, sondern wie so viele Menschen in familiären oder anderen Kontexten, sind damit aber genauso schützenswert. Es ist absolut frustrierend, an dieser Stelle nicht gehört zu werden! Bereits während meiner praktischen Ausbildung zur Pfarrerin nahm ich 2016 an einer ersten Präventionsschulung teil. In keiner Weise war den Verantwortlichen bewusst, was sie anwesenden Betroffenen antun. Eine Präventionsschulung in diesem Bereich braucht kein Methodenfeuerwerk wie andere erwachsenbildnerische Maßnahmen. Sie hat davon auszugehen, dass Frauen und Männer im Teilnehmendenkreis sind, die geschult werden wollen und geschult werden müssen, um sexuellem Missbrauch durch präventive Maßnahmen entgegenzuwirken. Kontraproduktive und retraumatisierende (interaktive) Methoden haben darin nichts zu suchen. Sie führen zu Belastungen und schlimmen Bloßstellungen.

Erschreckenderweise hat sich am mir bekannten Konzeptionsformat aus 2016 in 2024 nichts verändert. Verantwortlich für die Präventionsschulungen und das jeweilige Konzept dazu ist nicht die EKD (Evangelische Kirche in Deutschland), sondern die jeweilige Landeskirche. Einheitliche Standards gibt es bis heute nicht. Bereits 2016 übte ich Kritik. Ich weiß, dass andere Betroffene das auch taten. Die Evangelische Kirche in Bayern teilte mir mit, ihr Konzept zu evaluieren und weiterzuentwickeln. Ich weiß nicht, wie deren Schulungen heute durchgeführt werden, hoffe aber, dass es eine deutliche Qualitätssteigerung gab. Im November 2024 durchlief ich eine weitere Präventivschulung. Beauftragt waren zwei Referentinnen aus der württembergischen und der rheinischen Landeskirche. Der aktuelle Kurs unterschied sich nicht von meiner ersten Erfahrung. In den ersten Minuten stellten die Referentinnen (die EKD beauftragte zwei Pfarrerrinnen aus den Fachstellen der Evangelischen Landeskirchen Rheinland und Württemberg) die statistischen Zahlen vor – wie gesagt, mindestens jeder 7. Mensch musste in jungen Jahren sexualisierte Gewalt oder sexuellen Missbrauch erleben. Opfer und Täter können in unserer Mitte sein, die Wahrscheinlichkeit wurde benannt. Dennoch gab es wieder ein religionspädagogisches Methodenfeuerwerk, das unzählige interaktive Methoden in sich trug. Wollte man vom

Angebot sich herauszunehmen Gebrauch machen, war dies nur möglich, in dem man den Raum verließ, auf dem Platz sitzen blieb oder den Wortbeitrag verweigerte. Runde um Runde fühlte ich mich mehr „ausgezogen“ und bloßgestellt. Ich war nicht in der Lage zu sprechen. Ich begann zu zittern, die Anspannung war nach kurzer Zeit im dunkelroten Stressbereich. Irgendwann schaffte ich es, den Raum zu verlassen. Da war ich längst geoutet. Genau wie 2016. Ich war beschäftigt mit mir und allem, was ich in unzähligen Therapiestunden gelernt habe. Die Selbstregulation, die ich brauchte, um es auszuhalten, brachte mir auf beiden Unterarmen blaue Flecken, die mich über eine Woche begleiteten. Dabei waren es weniger die Inhalte, welche referiert wurden, als vielmehr die Reaktionen der Teilnehmenden. Durch die Interaktionen und die teilweise nicht ausreichend auskunftsfähigen Referentinnen bekamen Gesprächsbeiträge Raum, die schwer zu ertragen waren, interessanterweise allesamt von Männern. Vielleicht deshalb, weil sich die männlichen Teilnehmer, wie sich später herausstellte, von den Referentinnen als potentielle Täter gebrandmarkt fühlten. Hier ein Ausschnitt: „Gibt es nicht wichtigere Themen, als sich schon wieder mit sexuellem Missbrauch zu beschäftigen?“ „Der Opferschutz ist zu groß, schließlich werden die Beschuldigten ihres Grundrechtes beraubt, in einer Gerichtsverhandlung dem Opfer im Zeugenstand Fragen zu stellen.“ „Wie können die Männer, die zu Unrecht verdächtigt werden, je wieder rehabilitiert werden?“ Die letzte Frage ist berechtigt. Solche Fälle gibt es und es ist tatsächlich schwer, gänzlich rehabilitiert zu werden. Allerdings ist der Prozentsatz der zu Unrecht beschuldigten Personen sehr klein. Das macht das Einzelschicksal nicht erträglicher, in Anbetracht der riesigen Dunkelziffer auf der Betroffenenenseite sollte die Relation aber doch nicht außer Acht gelassen werden. Es gelang den Referentinnen weder Zahlen zu nennen, noch die Relation herzustellen. Das war für mich nicht nachvollziehbar und hat mich sehr irritiert.

Ich hatte einige Therapiestunden im Vorfeld genutzt, um mich so gut wie möglich auf diese Präventionsschulung vorzubereiten. Ich hatte große Angst, dass sich 2016 wiederholen würde. Wir haben intensiv gearbeitet. Es gelang leider nicht. Ich war zerlegt. An Schlaf war in der Nacht nicht zu denken. Flashbacks und Alpträume wechselten einander ab. Schon während der Schulung kippte ich mehrfach in Dissoziationen ab. Meine Erinnerungen sind deshalb nebulös und sicher nicht komplett. Ich beschloss eine Rückmeldung an die Referentinnen der EKD und die Juristin, die durch unser Kirchenamt mit der Organisation der Schulungen beauftragt war, zu formulieren. Es war 3.00 Uhr morgens, als ich die E-Mails versandte. Insgeheim hoffte ich, sie würde rechtzeitig gelesen, um für den zweiten Teil am Vormittag noch etwas

zu erreichen. Ich erkläre den Referentinnen, weshalb dieses Format und die verwendeten Methoden für Betroffene eine Schulung so schwer machen und welche Alternative ich für denkbar hielt. Beispielsweise Online-Formate oder eben eine Mischung aus Frontalunterricht (zur Informationsweitergabe) und konkrete praktische Übungen in der Gesprächsführung. Damit wäre allen geholfen. Im Kontext der Militärseelsorge genau wie in der Gemeindeseelsorge und vermutlich jeder Seelsorge wird Missbrauch immer wieder an uns herangetragen. Meist von betroffenen Frauen und Männern, manchmal auch von Täterinnen und Tätern. Sie wenden sich an uns und haben das Recht auf ein empathisch und professionell agierendes Seelsorge-Gegenüber.

Ich besprach mit meiner Verhaltens- und Trauma-Therapeutin die Schulungstage. Sie war sprachlos. Ihrer Fachexpertise entsprechend sollten Präventionsschulungen im Bereich sexualisierter Gewalt / sexueller Missbrauch zu etwa 70% im Frontalunterricht gestaltet sein, um, wie sie sagt, anwesende Betroffene, mit denen man immer rechnen muss, zu schützen. Etwa 30 % der Zeit dienen Übungen zur Gesprächsführung mit Missbrauchsbetroffenen. Sie gut zu begleiten und in einem Gespräch vor weiterem Schaden zu bewahren, muss unbedingt geschult werden.

Leider war es mir nicht möglich, ihr alles zu erzählen. Ich konnte mich nicht an alles erinnern, weil es mein Zustand während der Schulungseinheiten nicht zuließ. Vielleicht gab es Teile, in denen Gesprächsführung geübt wurde. Es gab kleine Anteile in den Vorträgen, in denen Power-Point-Folien gezeigt wurden, das weiß ich noch. Ich erinnere mich an interaktive Methoden wie auf dem Boden ausgelegte Zitate, denen wir uns zuordnen und im Interview-Stil die Auswahl begründen sollten. An anderer Stelle bildeten wir Dreiergesprächsgruppen und lösten Aufgaben. Diese Methoden brachten mich in größte Bedrängnis, denn es wäre nötig gewesen, mich aktiv und sichtbar für alle aus der Situation zu nehmen.

Die Justiziarin des Evangelischen Kirchenamts für die Bundeswehr war zunächst die Einzige, die sich auf meine Mail gemeldet hat. Sie war durch den Militärbischof mit der Organisation der Basisschulungen betraut und leitete zusammen mit den beiden Referentinnen durch die Pflichtveranstaltung. Wir hatten ein gutes Miteinander. Sie hätte mich von der Präventionsschulung freigestellt, wenn sie meine Geschichte gekannt hätte. Ihre Empathie hat mir wohlgetan. Freigestellt zu werden ist für mich aber keine Lösung. Wir brauchen die Präventionsarbeit und wir brauchen das Wissen, wie wir im Alltag präventiv arbeiten können. Es kann nicht die Lösung sein, Betroffene davon

auszuschließen, weil scheinbar ohne die Beteiligung von Psychotherapeut:innen, Psychiater:innen, Traumatherapeut:innen u. a. Fachpersonal und der Expertise von Betroffenen Formate entwickelt werden, die Betroffene nicht in ausreichendem Maß im Blick haben, trotz der Kenntnis der Realitäten. Weder die Betroffenen, die sich als Teilnehmende im Raum befanden, noch Betroffene von Missbrauch im kirchlichen Raum. Traurig, dass die Referentinnen, beide langjährige Mitarbeiterinnen in den Fachstellen ihrer jeweiligen Landeskirchen, mir weder eine Antwort zu meiner Rückmeldung gaben, noch sich nach meinem Ergehen erkundigt haben.

Weil ich nicht zur Ruhe kam, nahm ich nach einigen Wochen noch einmal Kontakt zu den landeskirchlichen Referentinnen auf, und es stellte sich heraus, dass die drei verantwortlichen Frauen sich abgesprochen hatten und die Justiziarin beauftragt war, mit mir zu sprechen. Das ist auch geschehen, nur in dieser Weise nicht mit mir kommuniziert worden. Vielleicht weiß ich es aber auch einfach nicht mehr. Es gab also eine Reaktion auf meine Mail.

Es fühlt sich dennoch seltsam an. In der Mail wurde mir die Entstehungsgeschichte des Formats vermittelt. Es sei unter Einbeziehung von Fachexpertisen, aber ohne Beteiligung von Betroffenen entwickelt worden. Der konzeptionelle Gegensatz zum Ansatz meiner Psychotherapeutin bleibt deutlich bestehen. Die Referentin berichtete, es gäbe oft in den Schulungen eine Gruppe, die sich nicht einlassen kann und sich verweigert. Auch würde jede einzelne Veranstaltung reflektiert und evaluiert. Ob meine E-Mail konzentriert gelesen wurde, fällt mir schwer zu beurteilen. Die Antwort-Mail wirkte wie eine Verteidigung. Schade.

Die Fachstelle für sexualisierte Gewalt der EKD bat mich auf meine nochmalige Nachfrage, in einem noch bevorstehenden Telefonat meine Erfahrungen zu schildern, auch meine Ideen für ein verändertes Format, das will ich gerne tun.

Das ist vielleicht eine Chance, noch einmal einzubringen, was mir so wichtig ist. Ob sich etwas ändern lässt? Vielleicht darf ich diesen Anspruch gar nicht haben. Ich wünsche mir eine Reflexion und eine Weiterentwicklung der Präventionsarbeit. Ich kann mir vorstellen, dass die Arbeit der Referentinnen schwer und von frustrierenden Erfahrungen nicht frei ist. Meine Kritik ist heftig, das ist mir klar. Es tut mir fast leid, aber ich meine, sie ist berechtigt und ich will sie sachlich vorbringen. Es ist wirklich schwer anzuerkennen, dass man Missbrauch bzw. Betroffenen überall begegnet. Immer. Und genau des-

halb brauchen wir unbedingt tragfähige Präventionskonzepte, die permanent weiterentwickelt werden. Es drängt sich mir die Frage auf, ob die destruktive Haltung, auf die ich mit meiner Kritik stoße, einen ganz anderen Grund hat? Einen Grund, der so nahe liegt und doch so fern scheint. Machen die Schicksale der Betroffenen den Menschen, die in der Präventionsarbeit der Kirche tätig sind, mehr zu schaffen, als es bewusst ist? Ist das vielleicht auch eine Form von Sekundärbetroffenheit? Der rosarote Elefant, der verhindert anzuerkennen, dass diese Arbeit Spuren hinterlässt, die gesehen und anerkannt werden wollen? Ich weiß es nicht, aber mir scheint, es wäre wichtig, dies genauer nachzuprüfen. Im Kontext von Traumberatung und Traumapsychotherapie spricht man mittlerweile offen von der Gefahr, als Begleiter:in und Therapeut:in von traumatisierten Menschen selbst Symptome zu entwickeln.

Wenn ich mich an Sätze wie „Die Betroffenen sind so anstrengend“ aus den Gremien der kirchlichen Aufarbeitung erinnere, ist meine Hypothese zumindest nicht von der Hand zu weisen. Ja, es ist anstrengend, für Betroffene, für Sekundärbetroffene und für alle, die sich für Prävention und Aufarbeitung einsetzen. Eine Anstrengung, die am Ende lohnenswert sein wird, die aber auch einen achtsamen Umgang mit jedem und jeder Beteiligten fordert.

Für mich sind die Erfahrungen der Präventionsschulungen ein Spiegel dessen, wo wir als Kirche und als Gesamtgesellschaft in der Aufarbeitung und im Umgang mit sexualisierter Gewalt/sexuellem Missbrauch stehen.

Der rosarote Elefant ist im Raum, groß, mächtig und scheinbar unsichtbar. Er muss sichtbar werden. Auch hier.

Es ist noch viel Luft nach oben. Packen wir es an.

Der Prozess geht weiter

Mittlerweile war es Juli 2025 geworden. Seit knapp drei Wochen war ich wieder in der Psychosomatischen Klinik. In den vergangenen acht Monaten hatten die Symptome deutlich zugenommen und ich konnte die sonst hilfreichen Skills nicht mehr einsetzen. Es gelang mir nicht mehr, Flashbacks, Anspannungen, Panik, Angst, Schlafstörungen, Depression, Dissoziationen zu regulieren. Eine Essstörung bescherte mir von Ende November bis Mitte Juni 17 kg mehr auf der Waage. Weshalb ich erneut in eine Depression abrutschte, mir meine Hilfsmittel nicht mehr zugänglich waren und ich mich in dieser hoffnungslosen Situation befand, konnte ich mir in Gänze nicht sicher erklären. Gewiss, es war viel los. Die Erfahrungen der Präventionsmaßnahme, das Sozialgerichtsverfahren, der Stellenwechsel, ein paar Aufregungen in der Familie, keine Frage, ich war gefordert. Wirklich fassen konnte ich den oder die Auslöser nicht.

Mit Unterstützung meiner Psychotherapeutin entschied ich mich erneut für einen Klinikaufenthalt und eine weitere Traumatherapie.

Fast die Hälfte der Zeit in der Klinik ist erreicht und ich habe verstanden, dass mich die Präventionsschulung retraumatisiert hat und auch weshalb dies geschehen ist. Meine starke Reaktion während der Schulung und auch mein Gefühl der Schutzlosigkeit waren berechtigt. Das Format, vor allem die eingesetzten Methoden, ließen nicht zu, gut für mich sorgen zu können, sondern zogen mich sozusagen Schicht für Schicht aus. Ich war geschockt, als ich die Zusammenhänge begriff, denn es war mir in all den Monaten nicht möglich, selbst zu erkennen, wie tief mich eine vermeintlich „gute Sache“ belastete, auf welche Trigger ich reagierte und welche Folgen sie für mich hatte.

Mittlerweile trägt das Konzept der stationären Therapie Früchte, ich konnte mir meine Skills wieder zurückerobern und habe Neues entdeckt. Leider auch, dass es weitere, noch unbearbeitete Schichten der traumatischen Ereignisse gibt, die mich in bestimmten Situationen, die mir erst jetzt bewusst zugänglich wurden, in einen erstarrten, handlungsunfähigen Zustand versetzen. Das wird nicht so bleiben. Ich nutze die verbleibende Zeit in der Klinik, um daran zu arbeiten. Ich verspüre Angst. Ich weiß, dass es anstrengend bleiben wird, aber ich bin auch froh, dass es weitergeht. Schritt für Schritt.

Ich freue mich, dass die Beziehung zwischen meiner Mutter und mir viel tragender geworden ist. Wir finden neue Wege der Begegnung, schaffen es besser, uns mitzuteilen und uns in unserem Sein annehmen zu können. Das nimmt mir viel Druck und schafft Nähe, die guttut. Ihr und mir.

Mein Mann konnte mir mit Hilfe eines Bildes sagen und zeigen, was der „Rosarote Trauma-Elefant“ in ihm auslöste. Wie er sich fühlt, wenn ich mit den Traumafolgestörungen kämpfe. Wie viel Hilflosigkeit, Angst, Verzweiflung und Not dann in ihm wirken. Wir sprachen nicht zum ersten Mal darüber. Ich wusste, welche Belastung Werner trägt. Die Möglichkeit des Ausdrucks, die Werner über die KI nutzen konnte, bringt die Tiefe und das Ausmaß noch deutlicher zum Ausdruck. Ich erschrak mich sehr. Es tut mir so leid! Ich will wissen, wie es Werner geht, und ich bin froh, dass ich es weiß. Für uns ist es wichtig, offen und ehrlich teilen zu können, was uns bewegt. Es flossen viele Tränen. Ich bin so dankbar für sein Dasein und Dableiben.

Im Herbst 2025 wird es zum ersten Mal eine öffentliche Veranstaltung zum Thema geben und der „Rosarote Elefant“ und seine Wirkung in die Generationen hinein wird eine Bühne bekommen. Susanna hat ihre Erfahrungen als Sekundärbetroffene in einigen ihrer Lieder aufgearbeitet. Sie wird bei der Podiumsdiskussion mitwirken. Das freut mich sehr!

Meine Gefühle zur bevorstehenden Veröffentlichung sind ambivalent. Ich bin aufgeregt und etwas ängstlich und ich zweifle, genau wie meine Mutter, ob ich einer größeren Öffentlichkeit gewachsen bin. Ob ich es aushalte, wenn Menschen mich und uns verurteilen? Andererseits habe ich mich dazu entschlossen, nicht mehr zu schweigen, sondern meinen Beitrag zu leisten. Kinder und Jugendliche dürfen keine Opfer von sexuellem Missbrauch werden. Betroffene müssen eine Lobby und jegliche Hilfe für die Aufarbeitung bekommen. Ihre Not und die Not ihrer Angehörigen müssen sichtbar werden, damit wir uns als Gesellschaft unserer Verantwortung bewusstwerden und für die Sicherheit und gesunde Entwicklungsbedingungen für die nächsten Generationen sorgen. Niemand darf mehr wegschauen.



Kintsugi. Neuanfänge. Klinik 2022.



Vulnerabilität. Klinik 2025.



Volle Blüte - trotz Trauer. Klinik 2025

Mein Fazit

Im Entstehungsprozess dieses Buches war es mein Wunsch, mich zu vernetzen mit den Gremien der Aufarbeitung des Institutionellen Missbrauchs in den Kirchen, der Unabhängigen Beauftragten der Bundesregierung für sexuellen Missbrauch in der Kindheit und Jugend (UBSKM), Beratungsstellen und Vereinen, Selbsthilfegruppen, Politikerinnen und Politikern und den zuständigen Ministerien auf Bundes- und Länderebene. Ich dachte, es sei klug, miteinander und füreinander zu arbeiten, Synergieeffekte zu nutzen und die Lobby Betroffener und Sekundärbetroffener zu stärken. Ich hoffte, gemeinsam ein konkretes Konzept für die Beratung und Begleitung dieser großen Gruppe auf den Weg bringen zu können. Das gelang, zumindest vorerst, nicht. Dieses Buch könnte neben den vorhandenen Erfahrungen aus den verschiedenen Professionen eine Grundlage dafür darstellen. Ich schrieb unzählige E-Mails, führte Gespräche, telefonierte mit Leiterinnen verschiedener Beratungsstellen. Schnell stellte sich heraus, dass überall der Bedarf für das Projekt bestätigt und die Umsetzung unbedingt begrüßt wurde, aber nirgendwo personelle und finanzielle Ressourcen zur Verfügung standen. Das war einerseits frustrierend und ließ mich die Realität der Unterversorgung deutlich wahrnehmen, andererseits begegnete ich vielen Menschen, die sich mit Leib und Seele, großem Wissen, fachlicher Kompetenz, empathischer Menschlichkeit und erstaunlichem Engagement gegen sexuellen Missbrauch und sexualisierte Gewalt einsetzen und an der Seite der Betroffenen kämpfen. Sie ermutigten mich, nicht aufzugeben, und sie bestärkten mich in der Wichtigkeit meines Unterfangens.

Frauen und Männer, die in ihrem Leben Ähnliches erlebt haben, egal ob sie mir im privaten, im beruflichen oder gerade im klinischen Kontext begegnen, taten selbiges. Sie machten mir Mut, am Ball zu bleiben. Missbrauch ist – leider – überall und deshalb müssen dieses schmerzhaft und emotionale Thema und die große Gruppe der Betroffenen Sichtbarkeit erlangen.

In meiner Familie kam eine Dynamik in Gang, die eine neue Idee entwickelte. Die Menschen, die als Sekundärbetroffene mit mir als traumatisiertem Opfer von sexuellem Missbrauch zusammenlebten und selbst Symptome einer traumatischen Belastung ausgebildet haben, sollten zu Wort kommen und ihre Perspektive und ihre Expertise einbringen. Die entstandenen Texte und Bilder berühren mich tief.

Anders als in vielen anderen Betroffenenfamilien haben wir es geschafft, ohne Kontaktabbrüche zu versuchen, das Geschehene auszuhalten und durchzustehen. Jeder und jede für sich und alle zusammen. Ein guter Grund, dankbar zu sein und demütig. Es ist keine Selbstverständlichkeit, trotz des Schmerzes, der Ungerechtigkeit, der Scham, der Angst, der Wut nicht zu verzweifeln, sondern immer wieder neu in die Begegnung zu gehen. Drei Generationen sind involviert. Wir tun alle unser Möglichstes, um die bereits geborene vierte Generation vor einer Weitergabe zu schützen. Wir sind auf einem guten Weg. Wir haben verinnerlicht: Ich bin nicht das Trauma und wir sind nicht das Trauma. Wir sind viel mehr! Das Trauma ist ein Teil unserer gemeinsamen Geschichte. Insofern dürfen wir darüber reden und das Geschehene radikal akzeptieren, damit wir uns der Veränderung zuwenden können, die Dialektik zulassen können und achtsam das Leben mit seinen vielen Farben und Facetten gestalten, bewältigen und genießen können.

„Die Scham muss die Seite wechseln“, formulierte Gisèle Pelicot im Verge-
wältigungsprozess gegen ihren Ehemann, dessen Opfer sie geworden ist.⁴⁷

Sexueller Missbrauch und sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen, an Menschen, egal welchen Alters, geht alle an. Niemand kann sich abwenden. Eine Gesellschaft, in der solche Grenzüberschreitungen geschehen können, hat eine Verantwortung wahrzunehmen, von der niemand ausgenommen ist. Deshalb braucht es die Auseinandersetzung mitten unter uns.

Die Wirkmacht des „rosaroten Elefanten“ in den Generationen

Ein Teil meiner Familienangehörigen stellen ihre Perspektiven als Sekundär-betroffene von sexuellem Missbrauch zur Verfügung. Ihre Beiträge gehen unter die Haut. Sie machen deutlich, dass Missbrauch nie isoliert nur ein Opfer hat. Bei uns schädigte er ein ganzes Familiensystem, bis hinein in die nächste Generation.

Werner, Ehemann (2025):



© Werner, Bild mit Hilfe von ChatGPT erstellt.

„Wenn der rosarote Elefant tobt und die Symptome der PTBS meiner Frau mich überfordern, fühle ich mich hilflos und allein.“

Die Perspektive meiner Tochter Alex (31)

„Ich befand mich in einer Kirche, die Räumlichkeiten um mich herum waren nicht erkennbar, ich konnte nur an den Umrissen im Hintergrund erahnen, dass sich vor mir der Altar befand. Es war nicht wirklich wichtig für mich. Ich spürte genau, dass ich mich dort aufhalte. Ich fühlte mich wohl. Hier war ich sicher. Irgendwie vertraut. Ich war allein, es war eine angenehme Stille, eine geborgene Ruhe.

Mein Blick war fokussiert auf den Boden gerichtet, es gab nur eine Stelle auf dem Boden, zu dem ich schauen musste. Es war wichtig, dass ich meinen Blick darauf richte und mich nur darauf konzentriere. Zwischen den weiß-grauen Naturpflastersteinen, wo scheinbar jede Fuge fest verschlossen war, konnte ich deutlich sehen, dass sich ein Blütenstängel durch den steinharten, kalten, rauen Boden schob. Er war kräftig, ich konnte erkennen, dass es für die kleine Pflanze sehr, sehr mühsam war. Sie benötigte so, so, so enorm viel Kraft und auch Glück, sich hindurchzudrängen. An diesem Ort, wo normalerweise nichts durchdringen kann, wo es eigentlich keinen Weg für Leben geben kann, hat es diese kleine Blume geschafft. Sie hat sich durchgekämpft. Sie war noch nicht sehr groß, der Stängel war grün und drei, vier Blätter waren zu sehen. Die Blüte war noch verschlossen. Sie war noch nicht am Ende ihres Weges. Sie braucht etwas Licht und Wasser, aber ich wusste, sie schafft es. Sie schafft es selbst, sie braucht weder das Licht noch das Wasser von mir. Ich wusste auch, dass ich nichts aktiv für sie tun kann. Ich brauche mich nicht um sie zu kümmern, sie hat diesen harten Weg bis hierher geschafft, sie wird es schaffen. Es braucht Glaube, Liebe und Hoffnung, damit sie irgendwann in ihrer vollen, prächtigen Blüte stehen kann. Aber es steht nicht in meiner Verantwortung, für sie zu kämpfen.“

Das war ein Traum aus meiner Zeit, in der ich mich als ungefähr 20-jährige in tiefenpsychologischer Behandlung befand. Die Therapeuten arbeiteten viel mit Träumen. Ich hielt eigentlich nicht viel davon. Aber dieser Traum ist mir stets in Erinnerung geblieben und wird mich mein Leben lang begleiten. Vielleicht werde ich eines Tages davon träumen, wie sich die Blüte öffnet und sich in ihrer vollen Schönheit zeigen kann.

Glaube, Liebe und Hoffnung.

Meine Mama hat uns bzw. ihre Familie darum gebeten, unseren Teil zu ihrem Buch beizutragen. Erst dann sei die Sache für sie rund. Sie möchte zeigen, welche Auswirkungen ihr Trauma auf uns hatte.

Ich denke, ein Trauma kennt keine Grenzen.

Im ersten Moment habe ich ihre Bitte an uns von mir weggeschoben. Nein, ich will nicht, es geht mich nichts an, ich will damit nichts zu tun haben. Ich will mich damit nicht auseinandersetzen. Es schmerzt, es ist so ungerecht, ich kann's nicht aushalten, es zerreißt mich. Es kam ein Schwall voller Gefühle über mich. Dank langer Therapie habe ich gelernt, mit diesen Gefühlen, die uns scheinbar überrollen und manchmal auch kurzzeitig handlungsunfähig machen, umzugehen und zu erkennen, was dahintersteckt, wenn sie mich so übermannen.

HAAALT!

In einer ruhigen Minute, mit ein paar Tagen Abstand, konnte ich wieder klarer darüber nachdenken.

Ja, es kommen gerade diese starken Gefühle hoch, aber ich nehme sie an. Sie gehören zu mir. Ich nehme sie an und akzeptiere sie. Sie sind verbunden mit Erfahrungen und Erlebnissen aus meiner Kindheit und Jugend. Um diese alle zu beschreiben, müsste ich wahrscheinlich selbst ein Buch schreiben. Manche dieser Erfahrungen hätte ich vielleicht nicht erleben müssen, hätte meine Mama kein Trauma gehabt. Ich kann nicht genau beschreiben, welche Auswirkungen es explizit hatte und wo es sich konkret zeigte. Es war für mich vor allem diese Schwere, die uns oft durch unser Leben begleitet hat. Ich habe einen Weg gefunden, damit umzugehen.



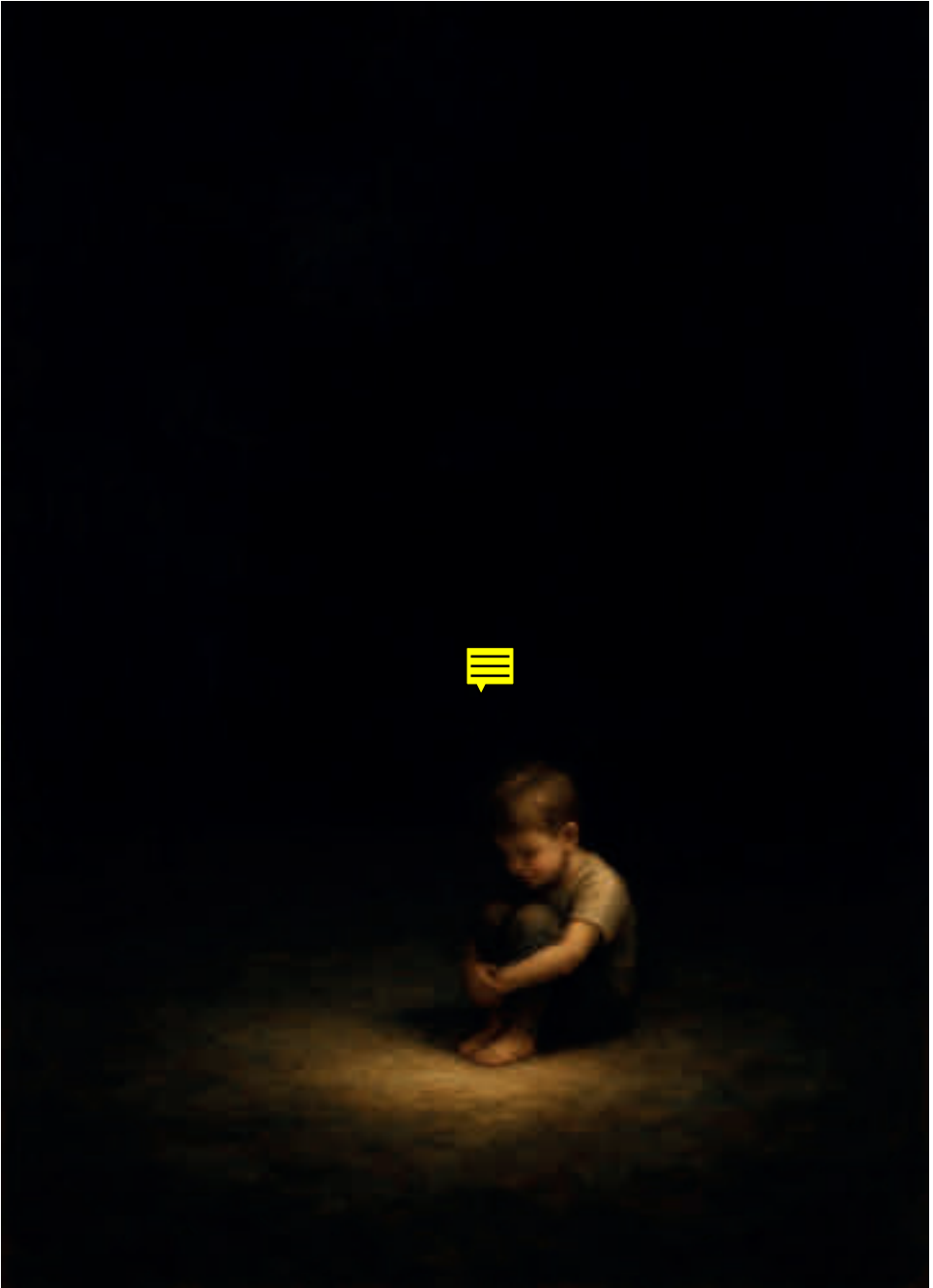
„Ich hatte alles, was ich zum Überleben brauchte, aber ich fühlte mich wie eine einsame Blume in einer zerbrochenen Vase, der nach und nach das Wasser entschwindet.“

Josef (29)

Wie ich mich fühlte

Josef hat die Künstliche Intelligenz zu Hilfe genommen, um seine kindlichen Empfindungen bildlich auszudrücken.

„Ich fühlte mich als Kind alleine und überfordert mit der Situation. Ich konnte nicht verstehen, warum Mama so ist.“



© Bilder: Josef, mit ChatGPT erstellt

Susanna (28) verarbeitet ihre Erfahrungen in eigenen Liedern

Ich bin du (2018/Klinik)

Immer wenn ich denke, es ist vorbei und ich mich
im Spiegel wieder sehe,
drehst du das Wasser wieder an und mein Gesicht
verschwimmt im Dampf.
Ich spüre den Atem hinter mir.
Ich kriege keine Luft. Ja, ich erfriere.
Deine Stimme flüstert mir ins Ohr „Niemand kann
dich hören ... bist verloren.“
Du nimmst mir das Steuer aus der Hand, drückst
mich voller Kraft gegen die Wand.
Du hältst mich fest und starrst mich an.

Und ich erkenne ... ich bin du

Immer wieder falle ich auf dich rein.
Immer wieder stellst du mir ein Bein.
Immer wieder glaube ich dir aufs Wort und stehe
wieder hier am selben Ort.
Immer wieder habe ich vor dir Angst, dass ich tu,
was du von mir verlangst.
Ich weiß, ich sollte dich akzeptieren.

Gegen dich kann ich nur verlieren.
Du nimmst mir das Steuer aus der Hand,
drückst mich voller Kraft gegen die Wand.
Du hältst mich fest und starrst mich an und ich erkenne:
Ich bin du.
Du bist ich und das ist okay
Du hast Angst zu fallen und das ist okay.
Denn ich halte dich fest. Es ist okay.

Anfang (2019)

Du hast deine Wohlfühlzone verlassen.
Du hast deine Lasten eingepackt.
Um dich rum nur unbekannte Gesichter.
Alles wieder auf Anfang.
Die letzten Jahre hast du versucht, die Person zu sein, die man verlangt!
Du hast dich selbst nicht mehr gefunden unter all dem Zwang.

Doch jetzt ist es genug.
Lässt dich nicht mehr verbiegen.
Du springst aus dem Zug und lässt alles liegen.

Alles wieder auf Anfang.
Alles wieder von vorn.
Du nimmst die Zügel in die Hand, um wieder selbst zu führen.
Alles wieder auf Anfang.
Alles wieder von vorn
Lässt nie wieder zu, dass sie dich zerstören, und fängst einfach an
und fängst einfach an.

Du hast dich all die Zeit gefragt, warum dich keiner wirklich sieht.
Die Maskerade muss weitergehen, damit die Trauer niemand sieht.
Du hast dich selbst vor dir versteckt.
Dein Lächeln war nur aufgesetzt.
Du hast die Wut in dir gefangen, damit dich niemand mehr verletzt.

Doch jetzt ist es genug, lässt sich nicht mehr verbiegen.
Du springst aus dem Zug und lässt alles liegen.

Alles wieder auf Anfang.
Alles wieder von vorn. Du nimmst die Zügel in die Hand,
um wieder selbst zu führen.
Alles wieder auf Anfang.
Alles wieder von vorn.
Lässt nie wieder zu, dass sie dich zerstören, und fängst einfach an.

Perfekt (2016)

Hier ist alles perfekt, nirgendwo ein Fleck zu sehen.
Alle sind so furchtbar nett.
Alle freuen sich, dich zu sehen, und sie fragen,
wie es dir geht. Sie meinen das nur gut mit dir,
und sie sind immer für dich da,
denn sie lieben dich ja so sehr.
Es gibt dann nur einen kleinen Haken.
Du musst immer tun, was sie von dir erwarten.

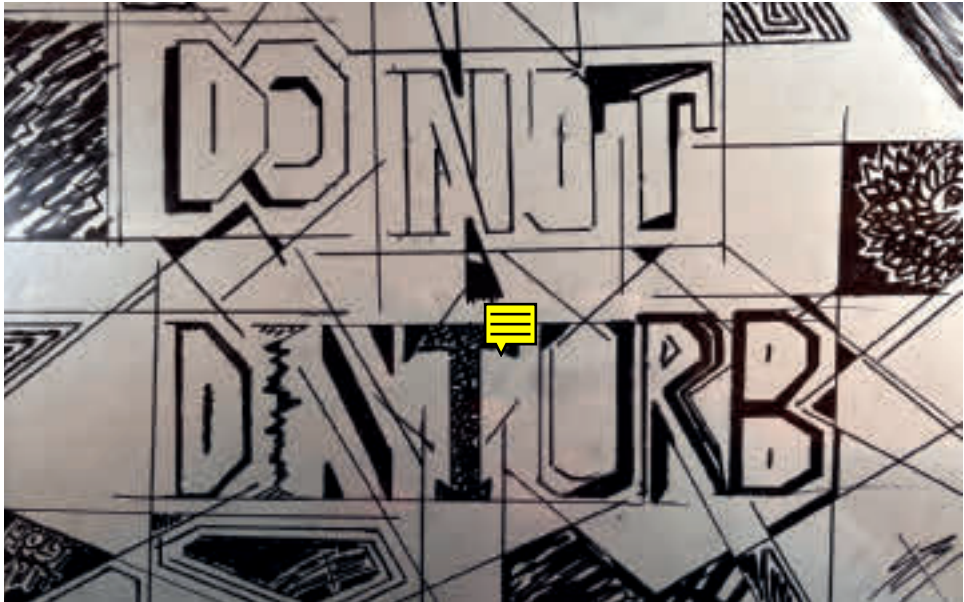
Hier ist alles zu perfekt.
Wo sind eure Gefühle?
Hier ist alles gar nicht echt, wo es eure Ehrlichkeit?
Hier ist alles zu perfekt!
Wo sind eure Gefühle?
Hier ist alles gar nicht echt.
Wo ist eure Menschlichkeit?

Alle Scherben aufgeklärt; alle tun, als wäre nichts
passiert, und bevor es einer merkt, hast du dein
Lächeln wieder aufgesetzt. Egal wie sehr es dich
auch schmerzt. Gefühle sind hier fehl am Platz,
denn so hast du es gelernt. So wurde es dir
beigebracht und egal, wie sehr du es versuchst.
In diesem Moment fühlst du einfach nur Wut!
Spreng die Ketten, steh endlich auf!
Löst das Schweigen. Komm lass es raus,
spreng die Ketten, steh endlich auf.
Löst das Schweigen. Komm, lass es raus!

Alle Songtexte © Susanna



https://youtube.com/@rachel_popmusicofficial



Mein Weg. Lewin 2025

Lewin (21)

Lewin, unser jüngster Sohn, beschreibt die Auswirkungen der Traumafolgen als eine große Belastung in seiner Kindheit, auch in unserer Mutter-Sohn-Beziehung. Er tut sich schwer im Umgang mit Frauen und sieht auch darin einen Zusammenhang. Er hat für sich die Entscheidung getroffen, das Beste daraus zu machen. Wir können offen darüber reden. Das findet er gut. „Mir ist meine Selbstbestimmung und Emanzipation sehr wichtig. Ungern lasse ich mich beurteilen und mir vorschreiben, was ich tun soll. Ich spreche mit den Menschen, die mir nahestehen.“



Sternstunden, Lewin 2024

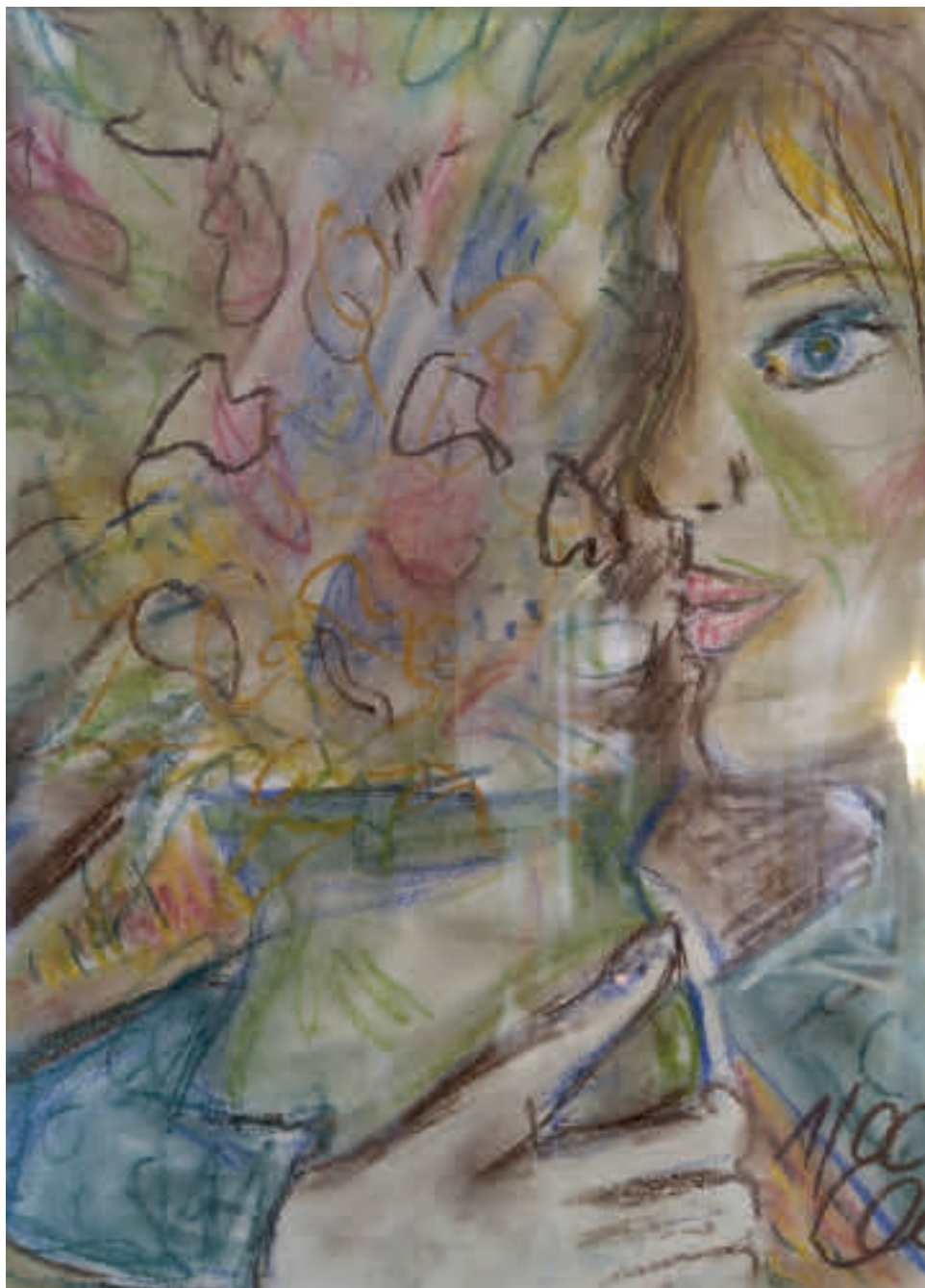


Mama (2023): Dem Bild „Der Schrei“ von Edvard Munch nachempfunden.

Mutter: Meine Eindrücke zum Leben mit dem „rosaroten Elefanten“

Es kann sich niemand vorstellen, was es für eine Familie bedeutet, wenn ein Kind traumatisiert ist. Das Schlimme ist, dass man über Jahre, fast Jahrzehnte nicht weiß, warum aus einem unkomplizierten, offenen und zugewandten Kind ein verschlossenes Kind wird, zu dem man als Mutter nicht mehr durchdringt. Man spürt das Leid seines Kindes und ist doch so hilflos. Über viele Jahre gab es immer wieder verschiedene Symptome, wir kontaktierten einen Arzt nach dem anderen, aber keiner fand den ausschlaggebenden Grund dafür. Das Verändern und auch das ständige Kranksein unserer Tochter beherrschte unser ganzes Familienleben und stand immer im Vordergrund. Und wir wussten nicht, warum es so war. Wir haben vom Missbrauch erst erfahren, als unser Kind schon erwachsen war. Erst da fiel es mir wie Schuppen von den Augen, und auf einmal machte alles einen Sinn. Ich mache mir bis heute große Vorwürfe, dass wir selber nicht darauf gekommen sind, und vor allem, dass wir es nicht verhindern konnten. In unserer Naivität hätten wir es dem „lieben Onkel“ nie und nimmer zugetraut, was er über Jahre hinweg unserem Kind angetan hat.

Missbrauch war in der damaligen Zeit überhaupt kein Thema, so wie es heute ist, aber das darf natürlich keine Entschuldigung sein. So manches Mal wollte ich die Hilflosigkeit einfach nur herausschreien oder mich verkriechen und mir wünschen, dass alles wieder so wird, wie es einmal war. Jetzt wissen wir alle, dass es nie mehr so wird und dass unser Kind ein Leben lang daran arbeiten muss, um mit dem Trauma leben zu können. Aber ich bin ganz sicher, du hast die Kraft. Ich stehe als deine Mama voll hinter dir und hoffe, du kannst uns verzeihen.



Zeichnung meiner Schwester über mich, als ich Anfang 20 war

Geboren im Schatten des rosaroten Elefanten (Schwester)

Eigentlich sagt die Überschrift schon alles. Als ich mehr als fünf Jahre nach meiner Schwester zur Welt kam, hatte das Unsagbare, das Unvorstellbare bereits seinen Anfang genommen – der rosarote Elefant existierte bereits. Natürlich war mir das damals noch nicht bekannt. Genau genommen dauerte es noch eine Ewigkeit von knapp zwanzig Jahren, bis das, was immer schon diffus spürbar war, auch greifbar wurde:

Mein Onkel hat meine Schwester über ihr gesamtes Kinder- und Jugendleben hinweg sexuell missbraucht – und absolut niemand, weder im familiären noch im außerfamiliären Umfeld war in der Lage, diese bestialische Gewalttat zu erkennen oder auch nur zu erahnen.

Aus heutiger Sicht und mit dem heutigen Wissen darum, wie Täter ihre Opfer manipulieren, in eine traumatische Abhängigkeitsbeziehung verwickeln, was Trauma bedeutet und welche Auswirkungen, Verhaltensänderungen und andere Erkennungsmerkmale es gibt, was es mit sogenannten Dissoziationen auf sich hat etc., hätte es mehr als nur eine Situation in der Vergangenheit gegeben, aufgrund derer ein genaues Hinsehen angezeigt gewesen wäre. Doch jede dieser Gelegenheiten, jedes einzelne Puzzleteil blieb unerkannt, konnte nicht zu einem rettenden Bild und damit zum Schutz meiner Schwester zusammengefügt werden. Das gilt auch für mich. Auch ich hätte die Gelegenheit gehabt, wenn ich es als Kind und später dann als Jugendliche verstanden hätte, einen Verdacht zu schöpfen. Letztlich war es meine Schwester selbst, die als junge Frau den Mut gefunden hat, das langjährige Schweigen zu brechen, sich aus der machtvollen Abhängigkeit gegenüber dem Täter zumindest in einem ersten Schritt zu befreien und die sexuelle Gewalt, die er ihr bis dahin in einem unvorstellbaren Maße angetan hatte, ans Licht zu bringen. Ich kann nicht im Ansatz nachempfinden, wie viel Kraft und Anstrengung, Angst, Scham und Unsicherheit sie mit diesem Schritt überwinden musste. Und wie stark der Überlebenswille gewesen sein muss, um das Tabu brechen zu können.

Wie genau es zu der Öffnung meiner Schwester gegenüber meinen Eltern kam, weiß ich nicht, ich war selbst nicht mit dabei. Zeitlich gesehen war es

in jedem Fall rund um die Planung ihrer ersten Hochzeit. Bei mir als kleiner Schwester kamen wie üblich eher nur Bruchstücke der ganzen Geschichte an. In unserer Familie wurde nie groß mit uns Kindern über Probleme, Herausforderungen, Belastungen oder schwierige Situationen gesprochen. Meine Eltern machten diese Dinge grundsätzlich unter sich aus. Wir Kinder sollten damit nicht belastet werden, es sollte uns auch nichts angehen. Für mich war es aber durchaus spürbar, wenn es Probleme oder Schwierigkeiten gab, greifbar und verstehbar waren sie meist nicht. So verhielt es sich auch mit der Tatsache des Bekanntwerdens des jahrelangen sexuellen Missbrauchs, den meine Schwester überlebt hat. In meiner Erinnerung war die Situation damals wie folgt: Meine Schwester war bereits Mama. Ihre Tochter, mein Patenkind, war damals so ca. ein Jahr alt und stammte aus einer vorhergehenden Beziehung. Zum Zeitpunkt der Hochzeitsplanungen war meine Schwester erneut schwanger. Der Schwiegersohn in spe war selbst von einer chronischen Krankheit betroffen, die aus meiner Sicht immer sehr stark im Fokus stand. Überhaupt drehte sich bei der Familie meines künftigen Schwagers gefühlt alles immer um Gesundheit und Krankheit. Das war für mich, aber auch für meine Eltern kaum zu ertragen, da Krankheit und Leiden, obwohl es das auch in unserem Umfeld zu Hauf gab, tabuisiert wurde. Frei nach dem Motto, wenn wir nicht darüber sprechen, ist es auch nicht so schlimm. Oder: Es gibt Schlimmeres. Hier prallten Welten aufeinander, die deutliche Reibungsverluste verursachten. Auch die familiäre, vor allem aber die finanzielle Situation meines angehenden Schwagers war nicht ganz unproblematisch. Dennoch versuchte seine Familie, einen bürgerlich gehobenen Lebensstil zu pflegen, den sie sich wohl zu besseren Zeiten leisten konnten. Später stellte sich heraus, dass er neben seinen körperlichen Leiden auch an einer schwerwiegenden, die Existenz bedrohenden Spielsucht litt. Meine Eltern hingegen haben nie über ihre Verhältnisse gelebt, hatten immer im Blick, was sie sich leisten können, und waren sehr darauf bedacht, ihr Geld nicht sinnlos auszugeben, vielmehr eine sichere finanzielle Basis zu schaffen. Auch hier hätten die Lebenswirklichkeiten nicht weiter voneinander entfernt sein können. Dennoch waren sie immer darum bemüht, die Menschen nicht zu verurteilen und einen anständigen Umgang miteinander zu finden.

Meine Eltern, die meine Schwester mit ihrem ersten Kind, vom dem der leibliche Vater nichts wissen wollte, nach Kräften unterstützt hatten, waren insofern nicht gerade begeistert von den Heiratsplänen meiner Schwester. Und auch die schnelle zweite Schwangerschaft bereitete ihnen erhebliche Sorgen, da auch der Gesundheitszustand meiner Schwester kein guter war.

Entsprechend konnte die Hochzeit auch nicht wie geplant vor der Geburt des zweiten Kindes stattfinden. Mein Neffe kam unter sehr schwierigen Umständen viel zu früh zur Welt. Wenn ich mich recht erinnere, stand es weder um meine Schwester noch um ihren Sohn sehr gut. Der kleine Mann wurde von meiner Mama notgetauft und musste umgehend und für viele Wochen in das eine Stunde entfernte Kinderkrankenhaus verlegt werden. Es folgen Monate voller Angst und Sorgen, ob es mein Neffe schafft, und der Frage, welche Folgen die Frühgeburt für seine weitere Entwicklung haben wird. Meine Eltern und ich, aber auch der Schwiegersohn in spe, waren unheimlich gefordert, meine Schwester und auch mein Patenkind zu unterstützen.

Ich selbst war zu dieser Zeit gerade 18 geworden, auf dem Weg zum Abitur. Meine Eltern hatten parallel gerade die Privatisierung ihres Arbeitgebers durchzumachen und waren beide damit konfrontiert, ihre Arbeitsplätze in der Heimatregion zu verlieren. Meine Mama war damals gemeinsam mit mir in der Fahrschule, da der Führerschein eine Voraussetzung für die Weiterbeschäftigung darstellte. Mein Opa mütterlicherseits war die Jahre zuvor schwer an Krebs erkrankt und starb kurz vor dem ersten Geburtstag meines Patenkindes. Ich weiß noch genau, wie wir an ihrem Geburtstag vormittags in der Wohnung meiner Schwester gefeiert haben, um dann am Nachmittag auf die Beerdigung meines Opas zu gehen. Und damit nicht genug. Ebenfalls zu dieser Zeit wurde meine Oma väterlicherseits immer mehr zu einem Pflegefall. Sie litt schon seit vielen Jahrzehnten unter einer massiven Herzschwäche und hatte, seit ich mich erinnern kann, einen Herzschrittmacher. In dieser Zeit verschlechterte sich ihr Zustand deutlich, so dass meine Eltern täglich, z. T. mehrfach im Einsatz waren. Mein Opa väterlicherseits war als Kriegsversehrter selbst auch körperlich eingeschränkt, so dass er meiner Oma nicht bei allen Dingen helfen konnte. Und ebenfalls in dieser Zeit erkrankte die jüngste Schwester meiner Mutter mit gerade einmal Mitte 20 unheilbar an einer aggressiven Krebsform. Meine Oma mütterlicherseits pflegte daher zeitweise meinen Opa und meine Tante gleichzeitig. Papa selbst war auch alles andere als gesund. Zwar wurde, wie schon mehrfach erwähnt, darüber nicht wirklich viel gesprochen, die Medikamentensammlung war aber nicht zu übersehen. Er litt schon seit vielen Jahren an einer sehr seltenen entzündlichen Hauterkrankung, die – so vermutete man damals – durch den radioaktiv verseuchten Regen aufgrund der Tschernobyl-Katastrophe im Jahr 1986 verursacht wurde. Als die Regenwolke über unseren Ort zog, war mein Papa gerade damit beschäftigt, die Holzverkleidung unseres Hauses zu streichen und wurde von dem Regen voll erwischt. Die Symptome seiner Erkrankung traten in der Folge erstmalig auf und beglei-

teten ihn sein Leben lang. Niemand wusste zunächst so genau, um welche Krankheit es sich handelt. Er wurde immer wieder in der Uniklinik behandelt und bekam jahrzehntelang neben hoch dosiertem Cortison auch antirheumatisch wirkende Präparate, die ebenfalls erhebliche Nebenwirkungen mit sich brachten. Im Grunde war er schwer krank und hat auch entsprechend die Anerkennung als „schwerbehindert“ erhalten. Gleichzeitig, so war mein Eindruck, tat er alles, um trotz Erkrankung und Schwerbehinderung seine (überdurchschnittliche) Leistungsfähigkeit zu beweisen und damit den Einschränkungen zu trotzen. Er war zu dieser Zeit gewerkschaftlich sehr aktiv und war im Rahmen der Privatisierung mit dem Erkämpfen möglichst sozial verträglicher Lösungen für die Kolleginnen und Kollegen in der Region beschäftigt. Nach allem, was ich als Jugendliche so mitbekommen habe, ist ihm das auch sehr gut gelungen. Lediglich er und Mama waren am Ende „übrig“ und mussten ihre Karrieren als Berufspendler in einer Stadt eine Stunde vom Wohnort entfernt fortsetzen. Man könnte also meinen, er war in dieser Zeit eigentlich vollständig mit sich und seiner Situation beschäftigt.

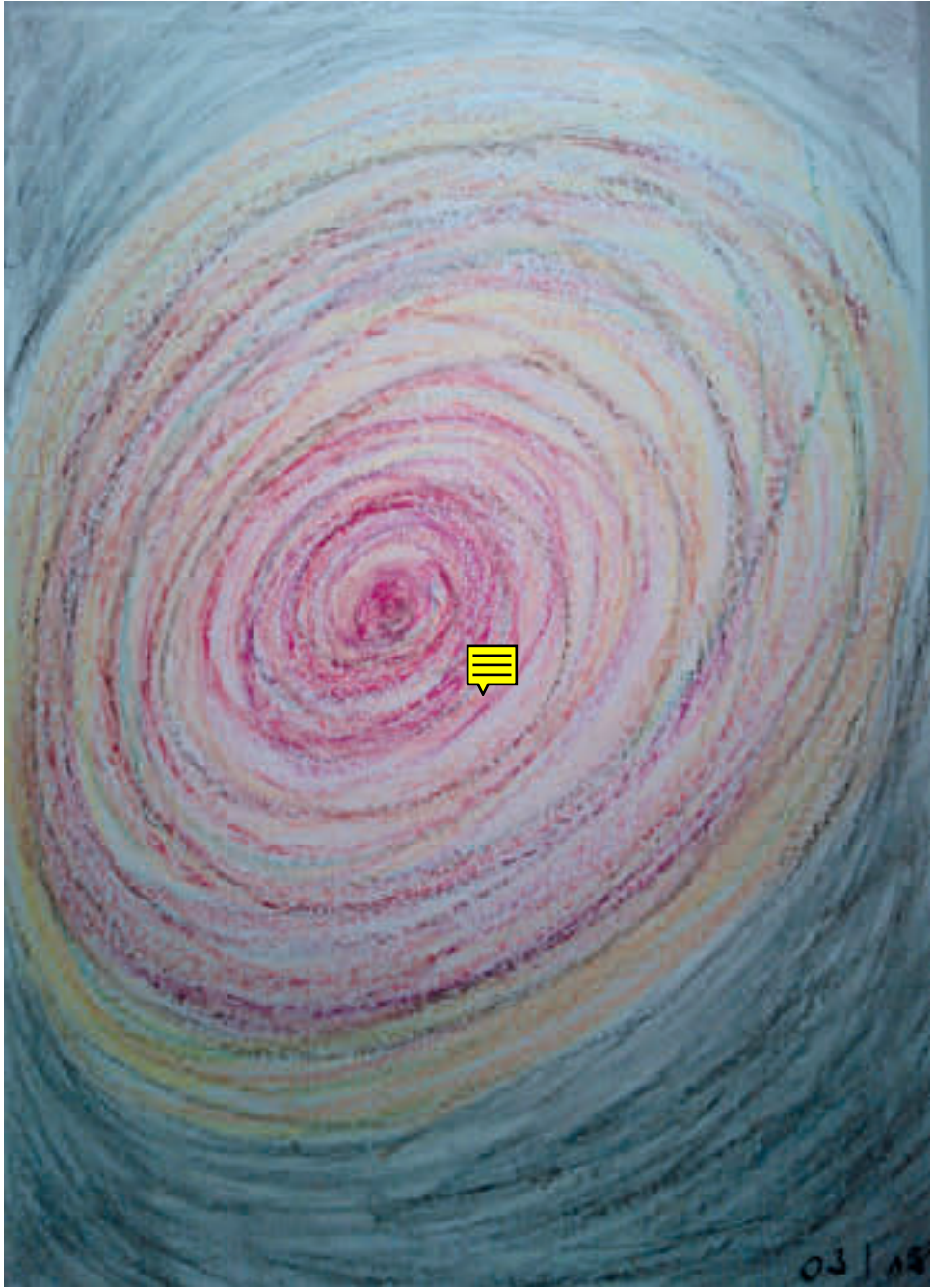
Und meine Mama: Sie musste funktionieren. Sie arbeitete nach wie vor in Vollzeit, kümmerte sich um meine Großeltern väterlicherseits, versuchte ihre Mama bei der Pflege ihres Vaters und ihrer Schwester zu unterstützen, managte den Alltag und hat – nach ihren Erzählungen – im Arbeitskontext häufig unter der gewerkschaftlichen Tätigkeit meines Vaters gelitten. Er war wohl sehr direkt und sehr unnachgiebig in seinen Verhandlungen, was den Kolleginnen und Kollegen im Rahmen der Privatisierung sehr zugute kam. Als Gewerkschaftsvertreter war er auch gegen Sanktionen des Arbeitgebers arbeitsrechtlich geschützt. Da sie beide im selben Unternehmen arbeiteten, zielten die Reaktionen der Vorgesetzten in der Folge wohl stellvertretend immer wieder auf meine Mama. Wie genau sie hier betroffen war, weiß ich nicht. So viel wurde dann doch nicht berichtet. Insgesamt war diese Zeit in der Fülle der Herausforderungen eigentlich nicht zu schaffen. Mama entschied sich dann auch, ihre Arbeitszeit auf vier Tage die Woche zu reduzieren, um sich mehr um meine Großeltern, aber auch um meine Schwester bzw. die Enkel kümmern zu können. Wenn ich heute darüber nachdenke, erdrückt mich die Dichte der verschiedenen Baustellen förmlich. Und die Jahre davor waren nicht minder schwierig.

Doch dazu später noch mehr. Jetzt erst mal zurück zu der anstehenden Hochzeitsfeier meiner Schwester, von der meine Eltern, wie schon beschrieben, nicht gerade begeistert waren. Es wäre jedoch nie ihre Art gewesen, sich gegen die Pläne meiner Schwester zu stellen. Sie äußerten wohl ihre

Bedenken, versuchten auch zu überzeugen, dass es aus ihrer Sicht keine sonderlich gute Idee war. Letztlich unterstützten sie die Hochzeitsfeier, im Rahmen derer dann auch die reguläre Taufe meines Neffen stattfinden konnte, großzügig und ermöglichten durch finanzielle Hilfe und noch mehr durch tatkräftiges Anpacken, dass das junge Glück eine gemeinsame Wohnung beziehen konnte und entsprechend ausgestattet wurde. Wenn man von außen auf dieses Fest blickt, könnte man erneut den Eindruck haben, dass es sich um eine freudige Familienfeier handelte mit allem, was dazu gehört: die Braut in weißem Kleid, der Bräutigam im Frack, eine süße kleine Tochter im festlichen Kleid, ein kleiner Sohn, dem es allem Anschein nach gesundheitlich trotz der traumatischen Geburt recht gut ging, eine große Hochzeitsgesellschaft, Musik, Tanz, Einlagen, tolles Essen und Hochsommerwetter – fast wie aus dem Bilderbuch. Die Sorgen und Bedenken meiner Eltern waren jedoch mit Händen zu greifen und überschatteten sowohl die Vorbereitungszeit, das Fest selbst als auch die Zeit danach.

Im Zuge dieser Hochzeitsvorbereitungen hat meine Schwester – wenn ich mich recht erinnere – darauf bestanden, meinen Onkel nicht einzuladen. Meine Eltern reagierten auf diese Ankündigung mit Unverständnis. Sowas könne man nicht machen, das gehöre sich nicht, das könne man auch den Großeltern nicht antun. Der Onkel mit seiner Gattin muss eingeladen werden, schließlich gehört er zum engeren Familienkreis. Ich kann mir nur vorstellen, dass diese Debatte einen derartigen Druck auslöste, dass „das“, was bis dahin absolut niemand für möglich gehalten hat, sich seinen Weg ans Tageslicht bahnte. Und dann war der rosarote Elefant plötzlich kein diffuses Phantom mehr. Er wurde erstmals beim Namen genannt.

Wie gesagt, war ich selbst in dieser entscheidenden Situation nicht mit dabei. Es gab in der Folge auch keinen Familienrat oder Ähnliches, bei dem über den rosaroten Elefanten und das, was daraus folgen sollte, gesprochen worden wäre. Ich weiß auch nicht mehr, wie ich letztlich genau davon erfahren habe. Für mich war spürbar, dass sich etwas Dramatisches ereignet hat und dass nichts mehr so war wie vorher. Es fühlte sich an, als seien meine Eltern in eine Art Schockstarre verfallen und mit der neuen Situation völlig überfordert. Irgendwann habe ich so viele Infos zusammensammeln können, dass zumindest für mich klar war, meine Schwester wurde von meinem Onkel sexuell missbraucht. Die wahren Ausmaße, der lange Zeitraum und auch die Erkenntnis, dass das alles schon vor meiner Geburt begonnen hat, erschloss sich mir erst im Laufe der Jahre nach der Offenlegung.



Zeichnung aus meinem Therapieprozess (2014-2017)

Der rosarote Elefant konnte nun endlich benannt werden. Es gab eine Geschichte. Doch insgesamt war er viel zu groß, zu mächtig, zu erdrückend, als dass sich mit dem Benennen eine spürbare Verbesserung oder Klarheit eingestellt hätte. Fast könnte man sagen: im Gegenteil. Gegen die unheimliche Macht und Schwere dieses Riesen scheint es sich nur ganz langsam, mühevoll und nur ganz individuell ankämpfen zu lassen. Das laute Aussprechen des Unsagbaren hat die komplexen Betroffenheiten sichtbar gemacht. Meine Schwester ist seither nicht mehr allein mit ihrem Schicksal, und dennoch sollte das erst der Anfang sein einer jahrzehntelangen Berg- und Talfahrt an Emotionen, Missverständnissen, Annäherungs- und Distanzierungsprozessen, an gelungenen und gescheiterten Versuchen des Verstehens und Begreifens, an Phasen des Resignierens und Hoffens, des Vergessen- und des Zeit-zurückdrehen-Wollens, der unbändigen Wut und Ohnmacht, des Erlebens von Hilflosigkeit und Zerbrechlichkeit, der großen Sehnsucht danach, dass endlich alles gut werden und damit ein Ende haben soll, aber auch von unheimlicher Stärke und Kraft.

Wenn ich zurückblicke auf meine Zeit als Kind und Jugendliche, dann beschleicht mich auch heute noch immer sofort ein bestimmtes Gefühl: eine diffuse Angst vor dem Leben an sich, gepaart mit dem Gefühl, allein zu sein, obwohl ich ja meine Schwester hatte, meine Eltern da waren, meine tagesbetreuende Großtante mich zu „ihrem Kind“ machte, alle Großeltern damals noch lebten und die Familie meiner Mutter jede Menge Onkeln und Tanten bereithielt, die z. T. kaum älter waren als meine Schwester.

An sich hätten es ideale Bedingungen sein können. In meiner Wahrnehmung als Kind wirkten jedoch alle unsere Familienmitglieder sehr mit sich selbst beschäftigt. Sie schienen immer irgendwie am Limit zu sein, am Rande ihrer Kräfte. Ich spürte fast durchgängig eine lähmende Schwere, eine gewisse Trauer oder Traurigkeit, auch eine Art Verbitterung, die sich in unserer Familie breitgemacht hatte. Lebenslust, Leichtigkeit, Freude, Genuss – das waren alles scheinbar unbekannte bzw. unerlaubte Zustände. Alles war irgendwie sehr ernst, sehr nach außen gerichtet, musste wohl überlegt, vernünftig sein und notwendig. Das lag sicherlich auch daran, dass es finanziell für lange Zeit sehr knapp war. Arbeiten, Leistung bringen, möglichst nicht krank sein, kein Risiko eingehen, nicht ausfallen, alles schaffen müssen, auch wenn eigentlich nichts mehr geht – das waren die zentralen Antreiber, die in unserer Familie für viele Jahre den Takt vorgaben. Und tatsächlich gelang es meinen Eltern auch auf diese Weise – mit unwahrscheinlich viel Fleiß, Durchhaltevermögen und Kampfgeist –, für unsere Familie eine sichere, ma-

terielle und mit den Jahren auch immer großzügigere Basis zu schaffen, ohne jemals über die Verhältnisse zu leben. Aus meiner heutigen, erwachsenen Perspektive ist es wirklich sehr beeindruckend, was sie in den Jahren geleistet haben, und vor allem, wie sie das geschafft haben. Dabei war ja nicht nur die finanzielle Situation sehr herausfordernd. Auch die familiäre und die berufliche Situation hat sehr viel von ihnen abverlangt.

Nach außen hin – und letztlich auch nach innen – erschien alles mehr oder minder in bester Ordnung. So gab eine meiner Tanten einmal zu bekennen, dass sie unsere Familie als eine „Bilderbuch-Familie“ empfand. Ihr Schwager, mein Papa, war ihr „Herzmann“, der ihre große Schwester geheiratet hat, die nun in einer Familie lebt, wie sie es sich immer gewünscht hätte. Überhaupt war mein Papa bei den sechs Geschwistern meiner Mama – die alle samt jünger waren als sie – und auch bei meiner Oma äußerst beliebt und angesehen als Schwiegersohn bzw. Schwager. Dennoch trafen sie mit dem Vorhaben der frühen Eheschließung zunächst nicht gerade auf Begeisterung bei den Eltern meiner Mutter, die mit knapp 18 Jahren zu diesem Zeitpunkt bereits mit meiner Schwester schwanger war. Immerhin war die jüngste Schwester meine Mama noch kein Jahr alt, als meine Eltern sich kennenlernten. Letztlich durften meine Eltern aber heiraten und auch eine eigene Wohnung beziehen. Geld hatten die beiden kaum. Mein Vater war zu dieser Zeit noch bei der Bundeswehr und verdiente quasi nichts. Es muss extrem schwierig gewesen sein. Elternzeit oder Erziehungsurlaub gab es zu der Zeit noch nicht. Meine Mutter wurde von ihrem Arbeitgeber vor die Wahl gestellt: Vollzeit arbeiten oder zu Hause bleiben.

Da es finanziell schlichtweg nicht anders möglich gewesen wäre, hat meine Mutter schon wenige Wochen nach der Geburt meiner Schwester wieder voll gearbeitet und damit für das Familieneinkommen gesorgt. Direkt nach der Geburt musste Mama alleine mit meiner Schwester zurechtkommen. Sowohl ihre Mutter, die mit ihren sechs Kindern und der Landwirtschaft selbst keine Ressourcen hatte, wie auch ihre Schwiegermutter, die sich für mehrere Wochen für einen Besuch in ihrer Heimat verabschiedete, waren nicht verfügbar. Ich weiß nicht, wie es ist, mit einem Neugeborenen auf sich alleine gestellt zu sein. Ich musste das Gott sei Dank nicht erleben. Ich stelle mir das aber wirklich sehr schwer vor. Meine Mama war zwar geübt, was die Versorgung von Babys und Kleinkinder anging. Immerhin war sie die ältere Schwester von sechs jüngeren Geschwisterkindern und musste sich auch zu Hause immer um diese kümmern. Aber selbst ein Kind zur Welt zu bringen und die neue Lebenssituation alleine verantworten und bewerkstelligen zu

müssen, mit knapp 18 Jahren, das stelle ich mir wirklich heftig vor. Mein Vater war noch für viele Monate in der Kaserne, auch er hatte keinen Anspruch auf Urlaub aufgrund der Geburt seiner Tochter. Als meine Mutter wieder arbeiten gehen musste, haben meine Großeltern väterlicherseits zumeist auf meine Schwester aufgepasst. Insgesamt muss das eine wahnsinnig herausfordernde Zeit gewesen sein, die nicht spurlos an meiner Mama vorüberging.

Mein Papa war nicht wirklich da. Erst war er durch die Bundeswehr räumlich getrennt, danach musste auch er in Vollzeit arbeiten. Seine Freizeit verbrachte er zudem intensiv auf dem Fußballplatz, war erfolgreich als Spieler, Trainer und Schiedsrichter und damit zeitlich im Grunde voll ausgelastet. Ich bewunderte meinen Papa für seine Sportlichkeit und die Leidenschaft, die er für den Fußball aufbrachte. Ich wollte immer gern so sein wie er. Heimlich habe ich mir seine Torwarthandschuhe ausgeliehen und seine Schienbeinschoner angezogen, wenn ich mit den Nachbarskindern auf dem Bolzplatz Fußball spielte. In der Grundschule habe ich mir immer wieder meine Hand, meinen Arm oder auch meinen Fuß mit einem Verband eingewickelt, auch wenn ich keine Verletzung hatte. Papa hatte immer irgendeine Verletzung vom Sport, und ich wollte doch so sein wie er. Und ich wollte gesehen werden, wenn schon nicht daheim, weil alle so beschäftigt waren, dann wenigstens in der Schule von den Lehrkräften oder den Mitschülern. Das hat aber eigentlich nie wirklich geklappt. Aus heutiger Sicht ein verzweifelter kindlicher Versuch, Aufmerksamkeit und Anerkennung zu erlangen. Ein Bedürfnis, das nur selten gestillt werden konnte.

Gut zwei Jahre vor meiner Geburt erlitt meine Mutter eine Fehlgeburt. Der Wunsch nach einem zweiten Kind war bei den beiden ganz offensichtlich gegeben, sollte damals aber noch nicht erfüllt werden. Meine Mutter hat das sehr belastet. Inwiefern sie damals Zeit und Raum hatte, ein solches Ereignis zu verarbeiten und inwiefern sie hierbei Unterstützung von meinem Vater, der Familie oder anderen erhalten hat, weiß ich nicht. Anders als heute war die Zeit damals sicher nicht sehr frauenfreundlich und so, wie ich die beiden Herkunftsfamilien erlebt habe, wurde das vermutlich eher nicht weiter besprochen.

Aus den Erzählungen heraus, musste sie weiterhin sehr viel allein bewerkstelligen. Papa war nach wie vor mit sich und seinem Sport beschäftigt. Ziemlich genau in dieser Zeit muss der erste Übergriff meines Onkels an meiner Schwester stattgefunden haben. Meine Mutter erzählt, dass sich meine Schwester so im Alter von ca. vier Jahren in ihrer Persönlichkeit sehr



Zeichnung aus meinem Therapieprozess (2014-2017)



Zeichnung aus meinem Therapieprozess (2014-2017)

verändert hat und aus einem fröhlichen, offenen Kind ein eher schwermütiges, ernstes und zurückgezogenes Kind wurde. Ich kann das natürlich nicht beurteilen, habe meine Schwester aber selbst als eher nachdenkliche, bedrückte und wenig lebensfreudige Person – außer auf der Bühne und beim Tanzen – wahrgenommen, die häufig unerklärlich krank war und irgendwie zerbrechlich wirkte.

Als meine Mama dann mit mir schwanger war, hat meine Oma, die bis dahin immer auf meine Schwester aufgepasst hatte, erklärt, dass sie es körperlich nicht schafft, zwei Kinder zu betreuen. Auch zu dieser Zeit gab es noch immer keine Möglichkeit, länger zu Hause zu bleiben. So fing meine Mutter nach dem gesetzlichen Mutterschutz und einem angesparten 3-Wochen-Urlaub wohl oder übel wieder an, in Vollzeit zu arbeiten. Meine Großtante, die Tante meiner Mutter, die zu dieser Zeit gerade in Ruhestand ging – selbst unverheiratet und kinderlos, ihr Partner war im Krieg gefallen – übernahm die Kinderbetreuung. Sie kam zu uns in den Haushalt und kümmerte sich um uns, bis ich ca. 15 Jahre alt und meine Schwester bereits ausgezogen war. Hierdurch hat sich für meine Schwester schlagartig vieles geändert und das ausgerechnet zu der Zeit, in der sie erstmalig diese schrecklichen und verstörenden Erfahrungen machen musste. Das vertraute und geliebte Umfeld der Großeltern fiel weg, zwar nicht vollständig, aber doch in einem sehr erheblichen Ausmaß. Zudem war ich als neues Geschwisterkind dazugekommen. Für meine Schwester mit den traumatischen Erfahrungen des Missbrauchs – so stelle ich mir das aus der heutigen Perspektive vor – ein Umstand, der nicht schlechter hätte sein können. Die betreuende Großtante hatte viel mit mir als Säugling zu tun. Zudem gab es eine gewisse Form der Eifersucht von ihr auf die zuvor betreuende Großmutter, so dass meine Schwester hier keinen Halt finden konnte. Selbst wenn sie gewollt hätte, war es unter diesen Umständen für sie unmöglich, sich jemandem anzuvertrauen. In der Folge entwickelte meine Schwester vielfältige „Auffälligkeiten“ und Symptome, die aus heutiger Sicht logisch erklärbar und nachvollziehbar sind. Zum damaligen Zeitpunkt jedoch leider nicht. So hatte ich als Geschwisterkind immer den Eindruck, dass meine Schwester sehr viel Aufmerksamkeit beansprucht.

Ich hingegen wurde zum „Lieblingskind“ der Großtante und meine Schwester kämpfte mit sich und mit der Konkurrenz, die zwischen meiner Großtante und meiner Oma entstand und über die Jahre anhielt. Ich mochte meine Großtante. Sie war ja immer da – auch, wenn es für sie am wichtigsten war, nach außen hin immer ordentlich, angepasst und „brav“ aufzutreten. Ihr Leitsatz „Wos sog´n denn d´Leid!“ hat sich fest in mein Gedächtnis eingebrannt.

Gleichzeitig signalisierte sie mir aber auch immer, dass ich doch eigentlich „ihr Kind“ bzw. „ihr Mädel“ bin. Aus heutiger Perspektive mehr als irritierend und übergriffig, und auch damals fühlte es sich irgendwie falsch, aber doch auch positiv und schmeichelhaft an. Da war jemand, dem ich wichtig war. Meine Eltern waren in der damaligen Zeit absolut abhängig von der Unterstützung der Tante, so dass sie sehr darum bemüht waren, ihr möglichst alles recht zu machen und erwartungsgemäß zu funktionieren.

Aus meiner Sicht lief ich insgesamt relativ „wartungsfrei“. Zwar wäre ich als Kind sehr viel lieber ein Junge gewesen und hätte auch wahnsinnig gerne Fußball und später auch Tennis gespielt. Beides durfte ich nicht. Zum einen war ich meiner Mama ohnehin schon zu burschikos und wäre durch das Fußballspielen am Ende vielleicht noch wilder geworden. Zum anderen war Tennis zur damaligen Zeit ein sehr elitärer und damit auch teurer Sport, den wir uns nicht leisten konnten. Ansonsten war ich verhältnismäßig unauffällig und bin gut mitgelaufen. Ich war nicht super gut in der Schule, aber auch nicht gefährdet. Das Lesen war mir immer ein Graus und so sollte ich immer üben und laut vorlesen. Das habe ich soweit es ging vermieden. Meine Schwester war da ganz anders. Sie liebte das Lesen, wie Mama. Ich war mehr wie Papa. Wir waren nicht so begeisterte Leser, lasen sehr langsam und nur das Nötigste. Manchmal hat sich Mama mit mir hingesezt, um das Lesen zu üben. Sie war aber auch zu dieser Zeit eigentlich immer am Limit. Das kam mir als Kind in diesem Zusammenhang auch ganz gelegen. Wichtig war für meine Eltern, dass es bei der Arbeit gut läuft. Kranksein gab es eigentlich nicht, der aufgestellte Plan muss abgearbeitet werden. Das Vergnügen kommt höchstens hinterher, falls dann noch Zeit bleibt. Ich habe meine Mama immer in Erinnerung, dass sie erschöpft mittags von der Arbeit heimkam und sich nach dem Essen hinlegen musste, bevor es dann wieder bis zum Abend zurück zur Arbeit ging. Auch Wochenenddienste waren damals die Regel. Aus meiner heutigen Sicht ist es absolut nachvollziehbar, dass man bei diesem Arbeitspensum in der Mittagszeit Erholung braucht, um alles schaffen zu können. Damals dachte ich nur, dass einfach keine Zeit und keine Kapazität für mich verfügbar sind.

Am Mittagstisch, den wir ganz oft miteinander einnehmen konnten, saßen in der Regel Mama, Papa, meine Großtante, die gekocht hatte, meine Schwester und ich. Ich mochte das meiste Essen nicht, war sehr wählerisch und hatte immer Sonderwünsche. Insofern war jeden Mittag klar, dass es hier was zu meckern gab. Entgegen der Vorstellungen meiner Eltern hat mir meine Großtante aber immer gerne noch was „Besseres“ gemacht. Oft aber

auch erst, wenn meine Eltern wieder in der Arbeit waren. Neben den Diskussionen ums Essen wurde am Tisch vor allem über die Arbeit gesprochen. Fast immer fochten meine Eltern eher konkurrenzorientierte Debatten aus, wer mit Blick auf Arbeitsthemen recht hat. Alternativ klärten sie mit meiner Großtante, was für den Tag oder die Woche noch so alles anstand. Meine Schwester und ich saßen dabei. Ich kann mich nicht erinnern, dass wir sehr viel Raum zum Erzählen gehabt hätten. Später, als meine Schwester bereits an der weiterführenden Schule war, gab es vor allem am Wochenende regelmäßig Streit zwischen Mama und ihr. Mein Vater hat entweder mit einem Machtwort eingegriffen – das war aber die absolute Ausnahme –, oder aber, er hat sich zurückgezogen. In jedem Fall war er jedes Mal deutlich genervt von den Streitereien.

Insgesamt stand meine Schwester fast immer im Fokus meiner Eltern: Da gab es viele gesundheitliche Probleme, wegen derer meine Schwester behandelt werden musste, und von denen häufig nicht klar war, woher sie eigentlich stammen. Ich kann mich gut erinnern, als sie wegen Augenproblemen in eine Spezialklinik musste. Damals durften Geschwisterkinder noch keinen Krankenbesuch machen, was für mich als Kindergartenkind nur schwer zu ertragen und schon gar nicht zu verstehen war. Meine Eltern nahmen mich mit zur Klinik und ich habe heute noch das Bild vor Augen, wie ich meine Schwester von außen im Krankbett liegen sah.

Einige Jahre später, sie war bereits in der Ausbildung, blieb ihr oft wochenlang die Stimme weg. Niemand konnte sich erklären, woran das lag. Mein Papa – meine Mama hatte aufgrund einer Augenerkrankung zunächst keinen Führerschein machen dürfen – fuhr sie regelmäßig zum weiter entfernten praktizierenden Facharzt und zur Sprechtherapie. Ich kann mich auch an einen Vorfall in einem Kaufhaus erinnern. Meine Schwester klaute dort ein Spielzeug, das sie mir schenken wollte, und wurde dabei erwischt. Meine Eltern machten sich viele Sorgen um meine Schwester und wirkten all die Jahre sehr rat- und hilflos. Gleichzeitig waren sie immer im Stress und auch finanziell unter Druck, um das selbstgebaute Haus abzubezahlen. Ich merkte bereits als Kind, dass ihnen das alles sehr zu schaffen machte und eigentlich zu viel war.

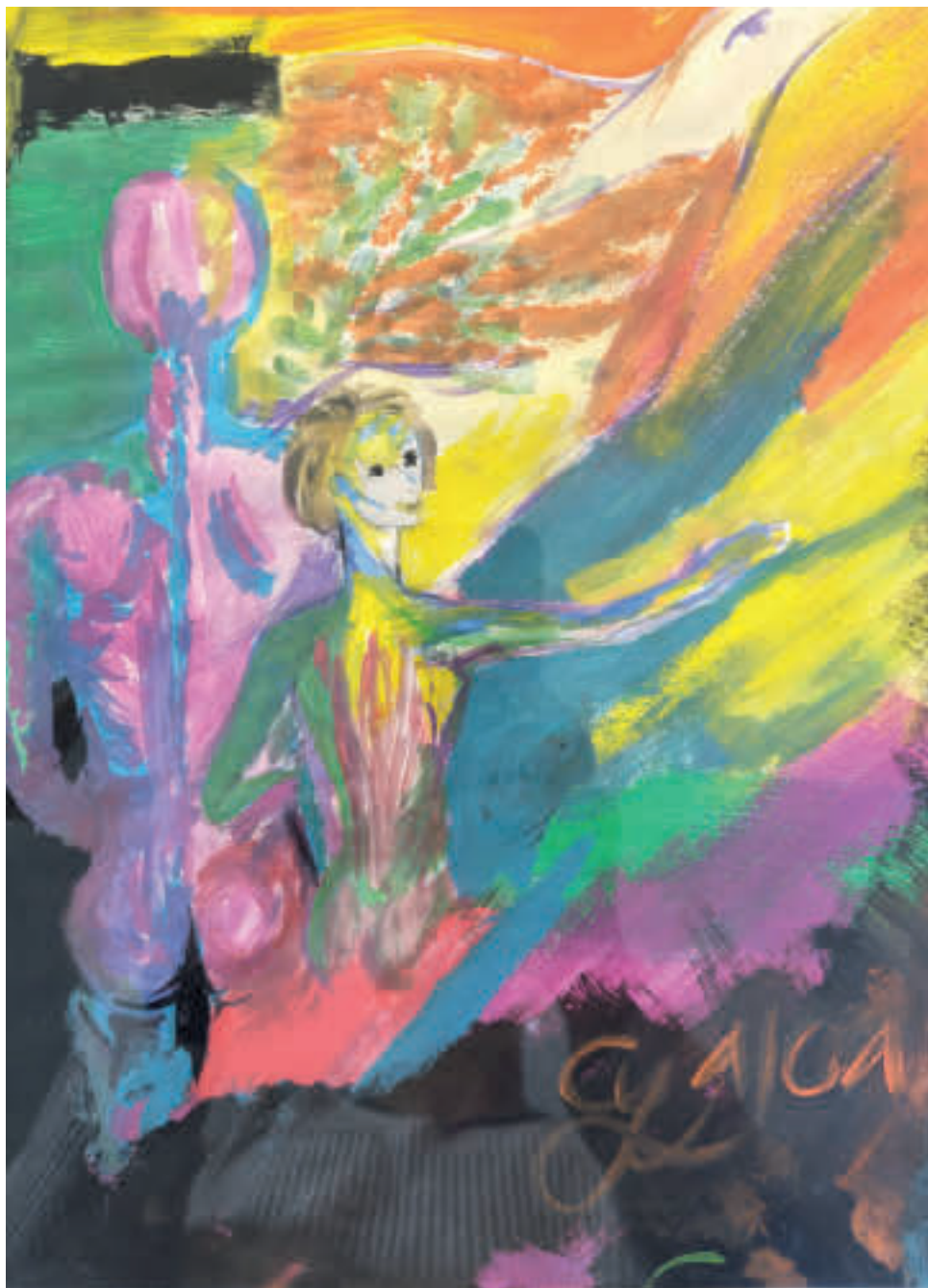
Meine Schwester interessierte sich bereits als Kind, noch mehr aber als Jugendliche für die schönen Künste, für Theater, Musik, Tanz und Ballett. Die Bühne hatte für sie eine magische Anziehungskraft. Wann immer ich sie auf einer Bühne sah, erlebte ich einen völlig anderen Menschen. Sie hob sich

von allen Tänzerinnen oder Darstellerinnen erkennbar ab, hatte eine enorme Ausstrahlung. Sie konnte von der Bühne aus begeistern und die Leute förmlich mitreißen. Meine Eltern selbst waren – bei aller Sparsamkeit und Zurückhaltung – regelmäßige Theatergänger und kulturell sehr interessiert. Dennoch war ihnen das heimische Künstlerumfeld, in dem sich meine Schwester bewegte, nicht sehr geheuer. Eine Zeit lang hatte meine Schwester die Idee, Ballett und Tanz zu ihrem Beruf zu machen, was meine Eltern nicht sonderlich unterstützungswürdig fanden und eher als „Spinnerei“ abtaten. Sie ließen sie zwar an einem Vortanzen oder einem Trainingscamp teilnehmen, das weiß ich nicht mehr so genau, hofften aber insgeheim, dass ihr dort klargemacht würde, dass es danach für sie nicht weitergeht. Was dann tatsächlich aus so eintraf.

Und dann, ich meine während der Zeit ihrer Ausbildung, fing meine Schwester mit einem Mal an, plötzlich immer „umzufallen“ und zu krampfen. Völlig unberechenbar, aus heiterem Himmel, zu Hause, unterwegs, auf der Bühne ... Es gab keinen sicheren Ort, kein erkennbares Muster. Wir waren als Familie alle am Limit. Bei jedem Anruf schrillten die inneren Alarmglocken, dass es wieder passiert sein könnte. Es entwickelte sich eine „Habacht“-Stimmung, die bei jedem Telefonklingeln mit Händen zu greifen war. „Ist wieder was passiert?“, „Wo ist es passiert?“, „Wer ist bei ihr?“, „Ist sie im Krankenhaus?“, „Müssen wir gleich los?“ Alles drehte sich weiterhin um meine Schwester, um das „Sorgenkind“, und die Sorgen wurden dabei immer mehr. Gleichzeitig sehnten sich meine Eltern vor allem nach Ruhe und Normalität.

Es folgten unzählige Untersuchungen bei Ärzten und in verschiedenen Kliniken, die zunächst mit der Diagnose „Epilepsie“ endeten. Das bedeutete im Ergebnis: starke Medikamente, Fahrverbot, Verbot von Schichtarbeit, etc. und immer die Angst, bei einem Anfall könnte etwas Schlimmeres passieren. Meine Eltern waren nervlich am Ende, alles drehte sich nur noch um diese vermeintliche Erkrankung. Zugleich wirkten die Medikamente jedoch nicht wie erwartet. Erst sehr viel später wurde klar, dass es sich nicht um Epilepsie handelte, sondern um eine Form der Dissoziation, die sich eindeutig als Symptom der Traumaerfahrung begreifen lässt und als Überlebensfunktion zu verstehen ist.

In diesem Zeitraum hat sich dann auch noch der Freund meiner Schwester umgebracht, den sie bei unserem letzten gemeinsamen Familienurlaub in Österreich kennengelernt hat. Auch er hatte offensichtlich mit massiven psychischen Problemen zu kämpfen und keinen anderen Ausweg mehr



Zeichnung meiner Schwester über mich, als ich Anfang 20 war

gesehen. Ich kann mich noch sehr gut erinnern, dass die Stimmung zu Hause plötzlich extrem angespannt war. Meine Eltern fuhrten mit meiner Schwester zur örtlichen Polizeistation. Wie immer wurde ich nicht direkt oder aktiv eingebunden. Mir war dennoch klar, dass etwas Schlimmes passiert ist. Erst einige Zeit später, ich erinnere mich nicht mehr genau, habe ich davon erfahren, dass der Abschiedsbrief des Freundes bei uns ankam, und was tatsächlich passiert ist. Aber auch das eher durch bruchstückhafte Informationen.

Nach Abschluss ihrer Ausbildung und trotz der Anfälle bewarb sich meine Schwester auf eine Stelle, ziemlich weit weg von zu Hause. Der Auszug war eine erneute Zäsur. Meine Eltern wollten sie einerseits ziehen lassen, andererseits wurde ihre Angst jetzt noch größer. Ich war zu dieser Zeit 14 oder 15 und ziemlich mit mir beschäftigt. Ich fühlte mich sowohl im Familienkreis wie auch unter Gleichaltrigen immer abgeschnitten, anders, nicht dazugehörig, irgendwie fremd und falsch und reagierte am liebsten mit sozialem Rückzug. In der Folge legte ich meinen Fokus auf Schule und Lernen und wurde auf diese Weise von einer durchschnittlichen Schülerin zu einer recht guten, wenn auch einsamen. Meine Eltern waren weiterhin mit sich beschäftigt, mit der Pflege meiner Großeltern, mit dem Weggang meiner Schwester. In meiner Erinnerung telefonierten sie sehr viel. Über den Auszug, die Sorgen, die neue Situation wurde aber nicht gemeinsam gesprochen. Ich weiß nicht, inwiefern meine Eltern hierüber miteinander sprachen. Ich konnte nur wahrnehmen, wie schwer es ihnen fiel und wie groß die Sorgen waren, dass ihr etwas passieren könnte.

Auch für mich war der Auszug meiner Schwester ein bedeutsamer Einschnitt. Während ihrer Ausbildung hat sie mich öfter mitgenommen in ihren Freundeskreis. Als sie schon Auto fahren durfte, waren wir auch oft gemeinsam unterwegs. Diese Zeit war dann mit einem Mal vorbei und in der Folge war ich noch mehr allein, zog mich eher noch weiter zurück und konzentrierte mich noch mehr auf Schule und Lernen – mit Erfolg. Ich kann mich erinnern, dass sowohl Mama als auch Papa immer wieder mal nachgefragt haben, was mit mir los sei. Aber ich konnte es weder in Worte fassen noch habe ich es selbst wirklich verstanden. Funktionieren, unauffällig das eigene Ding machen und eher darauf achten, was ich abnehmen kann, waren immer die besseren Strategien für mich.

In dem Sommer, in dem meine Schwester bereits ausgezogen war, durfte ich sie in den Ferien besuchen. Sie hat mich mit dem Auto mitgenommen, nachdem sie zuvor ein paar Tage bei uns zu Hause war. Auf der langen Fahrt

hatten wir viel Zeit zum Reden. Dass es ihr nicht gut ging, hatte ich schon bemerkt, als sie damals heimgekommen war. Gleichzeitig war sie ja zumeist eher gedrückter Stimmung, wirkte oft „wie gelähmt“ und in sich gekehrt. Bei dieser Fahrt erzählte sie mir dann aber, dass sie mein Onkel zuletzt öfter be- oder besser aufgesucht hat. Zu der Zeit hatte sie gerade einen Freund und ich glaube auch, dass sie da bereits mit ihrem ersten Kind schwanger war, von dem ihr damaliger Partner dann aber nichts wissen wollte. Dabei erzählte sie kaum etwas von ihrem Partner und der Schwangerschaft, nur dass sie sich um alles alleine kümmern muss. Viel mehr erzählte sie von meinem Onkel, der ihr offenbart hatte, dass er ohne sie nicht mehr leben könne, dass er sie über alles lieben würde. Ich weiß das noch so genau, weil ich diese Geschichte damals in mein Tagebuch geschrieben habe. Und ich weiß, dass ich sehr irritiert war und mir gedacht habe, dass das nicht normal sein kann. Leider, und das beschäftigt und beschämt mich bis heute, habe ich damals die Tragweite der Erzählung meiner Schwester nicht begriffen und auch niemanden davon erzählt.

Mein Onkel war geschieden und inzwischen das zweite Mal verheiratet. Meine Schwester und ich waren als Kinder immer mal in den Ferien bei den beiden zu Gast und durften „Ersatzkinder“ spielen, weil sie selbst keine hatten. Ich war nie gerne dort, fühlte mich immer dumm, fehl am Platz und – heute würde ich sagen – gesellschaftlich unterlegen. Die beiden machten immer auf Elite und wichtig. Sie legten besonderen Wert darauf, dass wir gut erzogen und brav sind. Als Kind fand ich das sehr befremdlich. Und tatsächlich konnten wir diesen Ansprüchen nicht im erwarteten Maße gerecht werden. Meine Tante warf meiner Mutter einmal auch unvermittelt vor, uns schlecht erzogen zu haben. Nichtsdestotrotz unternahm meine Tante aber auch spannende Dinge mit uns. Wir gingen wandern, machten Ausflüge, gingen zu McDonalds und auch in eine Pizzeria. Alles Dinge, die es zu Hause so nicht gab, weil Zeit und oft auch das Geld fehlte.

Was noch hinzu kam, meine Schwester hatte in der Schule erhebliche Schwierigkeiten mit Englisch und Mathe. Da lag es natürlich auf der Hand, dass der studierte und promovierte Mathematiker, der mein Onkel nun einmal war, als perfekter Nachhilfelehrer zur Verfügung stand. Meine Schwester sollte also an den Wochenenden und in den Ferien immer mal wieder zu meinem Onkel zur Nachhilfe. Allerdings reagierte sie total heftig darauf und wollte da partout nicht hin. Gegen meine Eltern kam sie jedoch nicht wirklich an. Zu diesem Zeitpunkt wussten sie noch nichts von den vielen Übergriffen und haben offensichtlich auch nicht weiter darüber nachgedacht, woran es



Zeichnung aus meinem Therapieprozess (2014-2017)

liegen könnte, dass meine Schwester sich gegen die Aufenthalte wehrte. Ich nehme an, dass sie das als mehr oder minder normales pubertäres Gehabe und schulisches Desinteresse abgetan haben. In der Folge schickten sie uns dann eben gemeinsam zu Tante und Onkel. Mein Onkel war meist abends und an den Wochenenden da. Es lag immer eine angespannte Stimmung in der Luft, wenn er nach Hause kam. Alles richtete sich nach ihm, alles musste fertig und ordentlich sein. Meine Schwester und ich waren in dem Reihenhaushaus immer im Gästezimmer in einer Einliegerwohnung im Obergeschoß untergebracht. Regelmäßig zog sich mein Onkel mit meiner Schwester zum Lernen, zum Musikhören oder auch nur zum Reden zurück. Ich war da nicht erwünscht. Ich durfte entweder in der Zeit mit meiner Tante spielen oder im Gästezimmer Asterix-Hefte lesen. Zumeist waren sie, wenn ich mich recht erinnere, in einer Art Büroraum im Keller des Hauses. Einmal habe ich meine Schwester mit meinem Onkel – ohne zu begreifen, was geschah – in deren Schlafzimmer im Bett liegen sehen. Das Schlafzimmer von Onkel und Tante war auf dem gleichen Stockwerk wie das Gästezimmer. Man kam direkt daran vorbei, wenn man zum Treppenhaus wollte. Die Türe war in etwa halb offen gestanden. Ich sah die beiden im Bett liegen, hab aber als Kind im Alter von 9 oder 10 Jahren einfach nicht begriffen, was da vor sich geht. Auch kann ich mich nicht erinnern, ob meine Tante zu der Zeit im Haus war oder nicht, ob sie davon gewusst hat oder ob sie die Augen davor verschlossen hat.

Grundsätzlich war ich auch immer ein bisschen neidisch, dass meine Schwester relativ viel Zeit bei meinem Onkel verbracht hat. Seine Frau und er waren wie gesagt wirtschaftlich sehr viel bessergestellt als unsere Eltern. Er interessierte sich für die Hobbys meiner Schwester. Immer wieder war er mit ihr unterwegs, oft auch in München, wo es noch eine Wohnung gab. Mein Verhältnis zu Onkel und Tante war eher distanziert und kritisch. Ich erlebte viele Besuche von den beiden zu den üblichen Anlässen bei unseren Großeltern. Alles musste immer fein herausgeputzt sein, wenn mein gut situerter und promovierter Onkel mit seiner Gattin kam. Regelmäßig wurde zum Essen gegangen, was wir sonst kaum taten, weil unsere Eltern dafür wenig Geld übrig hatten. Aber anstatt, dass mein Onkel eingeladen hätte, haben immer meine Großeltern bezahlt, die dann noch kritisiert wurden, wenn sie nicht genug Trinkgeld gaben. Gegenüber unseren Eltern zeigten die beiden keinerlei Respekt. Bei jeder Gelegenheit machten sie sie klein, so als verstünden sie die Welt ohnehin nicht. Er ließ keine Argumente gelten, inszenierte sich als der erfolgreiche Unternehmer und Intellektuelle und ließ nichts und niemanden neben sich gelten. Die Tatsache, dass mein Vater sein Ausbildungsgehalt zu Hause abgeben musste, damit sein Bruder studieren

konnte, hat mein Onkel offensichtlich erfolgreich verdrängt. Gleichzeitig gab er aber gerne den gönnerhaften Onkel. Ich kann mich noch sehr gut an ein Weihnachten Ende der 1980er Jahre erinnern. Ich muss so ca. 10 oder 11 Jahre alt gewesen sein und war großer Tennisfan. Boris Becker war gerade auf Weltranglistenplatz 1. Ich wollte so gerne Tennis spielen. Diesen Sport konnten wir uns aber nicht leisten. Zu Weihnachten dann bekam ich völlig überraschend von meinem Onkel zwei Tennistrainerstunden geschenkt, verbunden mit einem Aufenthalt bei ihnen und dem Angebot, auch mit meinem Onkel zu spielen dürfen, da er natürlich Mitglied im Tennisclub war. Als Kind habe ich mich natürlich im ersten Moment riesig über das Geschenk gefreut. Endlich jemand, der meine Wünsche ernst nimmt, mich sieht und mir sowas ermöglicht. Gleichzeitig habe ich aber auch wahrgenommen, wie sehr meine Eltern unter dieser Inszenierung gelitten haben. Ich weiß nicht, ob sie sich verraten oder vorgeführt gefühlt haben, ob sie sauer waren oder beschämt. Gesprochen wurde darüber nicht. Bevor ich dann zu diesen Tennisferien aufgebrochen bin, hat mir meine Schwester eindringlich mit auf den Weg gegeben, dass ich Acht geben und auch schauen soll, dass ich alleine in der Umkleidekabine bin. Ich wusste nicht, was sie meinte, und bin mit einem irritierten Gefühl zur Tennisanlage gefahren. Die Trainerstunden fanden in einer großen Halle mit mehreren Plätzen statt. Ich war so aufgeregt, dass der Trainer nur für mich da war. Ich hatte wahnsinnige Angst davor, etwas falsch zu machen oder zu versagen. Gleich nachdem ich zu Hause war, hat mich meine Schwester gefragt, ob alles okay sei. Von meiner Seite aus war damals nichts Außergewöhnliches vorgefallen. Aus heutiger Sicht würde ich das in der Gesamtschau des Umgangs etwas anders einschätzen. Sexuelle Übergriffe musste ich Gott sei Dank nicht erleiden. Wohl aber hat mich mein Onkel regelmäßig aufgefordert, seinen Rücken und seine Schultern (angezogen) zu massieren. Er mochte das so sehr und sagte, ich könne das so gut. Ich hatte damals öfter davon gesprochen, dass ich gerne Krankengymnastin oder Masseurin werden möchte. Ich fühlte mich fast geschmeichelt, wenn ich mit meinen Massagekünsten den „großen“ Onkel beeindrucken konnte. Heute ekelt es mich, wenn ich an die Situationen denke.

Meine Schwester hat den jahrelangen sexuellen Missbrauch durch meinen Onkel offengelegt. Hierdurch entstand aus den vielen unerklärlichen Entwicklungen der zurückliegenden Jahre auf einmal ein sinniges Bild. Gleichzeitig stellte sich aber auch eine lange Phase größter Verunsicherung ein. Den Raum der Kernfamilie hat das dunkle Geheimnis zunächst nicht verlassen dürfen. Es folgten eine Unzahl weiterer Höhen und Tiefen, vielfältige Krisensituationen, existenzielle Probleme und vor allem unendliche

Belastungsproben in Therapien, Konfrontationsphantasien und -versuche mit dem Täter, Abwägungsprozesse zwischen „Anzeige erstatten“ und „Alles-hinter-sich-lassen“, Rachegeanken, Ohnmachtsgefühlen und dem unbändigen Wunsch nach einem leichten Leben, der unerreichbar schien (oft bis heute), und der gefühlten Aussichtslosigkeit. Ambulante Therapien und stationäre Aufenthalte in Kliniken folgten wiederholt. Das gilt vor allem für meine Schwester. Die Erfahrungen und Erlebnisse beschäftigen und betreffen uns aber alle bis heute: meine Eltern, meine Familie, aber vor allem die Familie meiner Schwester, ihre Kinder und ihren heutigen Mann.

Seit der Offenlegung sind inzwischen fast 30 Jahre vergangen und es gäbe auch über diese Zeit unwahrscheinlich viel zu erzählen. Es waren turbulente, herausfordernde, durchwachsene Jahre. Jahre mit vielen Höhen und – gefühlt – noch mehr Tiefen. Jahre, in denen nicht klar war, ob das alles gut gehen wird. Jahre, in denen ich Angst hatte, dass die Familie zerbricht, dass es meine Schwester nicht schafft. Jahre, in denen ich mit Sorge beobachtet habe, was das mit ihrer Familie macht, mit ihren Kindern, mit ihrer Beziehung. Jahre, in denen auch in meinem eigenen Leben die Wege mehr als herausfordernd waren und sich erfreuliche Ereignisse, Entwicklungen, Errungenschaften regelmäßig mit existenziellen, kräfteaubenden, überfordernden und aussichtslosen Phasen abwechselten. Wir alle kämpfen auf unterschiedlichste Art und Weise mit den systemischen Folgen dieses Traumas, das meine Schwester erleiden musste und das auch uns betrifft. Es gibt niemanden in unserer Familie, der sich nicht wünscht, dass das alles einfach und endlich aufhören soll. Gleichzeitig ist uns allen klar, dass das so einfach und so endlich nicht funktionieren wird. Bei allem Bemühen, damit zu leben, den eigenen Weg zu finden, von der Opfer- in die Überlebendenrolle zu finden, bleibt dennoch die Wut, die Trauer, die Ohnmacht und das Wissen darum, dass es hier keine Gerechtigkeit gibt.

Die Wucht, die Durchschlagsmacht dieses Traumas über Generationen hinweg lassen mich immer wieder verzweifeln und zeitweise den Glauben daran verlieren, dass es zu bewältigen ist. In keinem Fall ist seine Dynamik zu unterschätzen, was es macht und wie weit es streut, insbesondere, wenn es unbehandelt bleibt. Ich selbst bin noch immer dabei, die Dinge zu sortieren, zu bearbeiten, zu befragen. Die Jahre im Schatten des rosaroten Elefanten sind nicht spurlos an mir vorübergegangen. Lange war nicht klar und nicht greifbar, was hier wabert, was nicht gesehen werden darf, was nicht angeschaut werden kann. Der Funktionsmodus, möglichst unabhängig und unauffällig das eigene Leben bestreiten, niemanden zur Last fallen, Anerken-

nung über Leistung, Arbeit und Anpassung erreichen wollen, über Grenzen gehen und Grenzüberschreitungen aus Anpassungsbedürftigkeit zulassen, ist nicht auf Dauer gut gegangen – im Gegenteil. Er hat einen hohen Preis gekostet, persönlich, aber auch mit Blick auf Beziehungsfähigkeit, die Fähigkeit, Nähe zuzulassen, persönliche Grenzen zu erkennen und zu verteidigen, anderen Menschen zu vertrauen und sich ohne Maske zu zeigen.

Der rosarote Elefant, wie meine Schwester den Missbrauch und alles, was damit an Dynamiken und Prozessen zusammenhängt, benannt hat, ist eine hoch effektive Nebelmaschine. Ein Nebel, der Vieles einfach umgibt, in sich einschließt, nicht zugänglich macht, verschluckt. Ein Nebel, der das Erleben dämpft, lähmt, ein Fortschreiten und Entwickeln nur auf Sicht zulässt. Ein Nebel, in dem es leicht ist, sich selbst zu verlieren, die Orientierung zu verlieren, den Leuchtturm aus den Augen zu verlieren. Meine diffuse Angst vor dem Leben, die ich als Kind bzw. Jugendliche nicht besser ausdrücken konnte, hat sicher mit dem rosaroten Elefanten zu tun. Er war schon da, als ich zur Welt kam. Ich hatte keine Chance, etwas anderes kennenzulernen. Ich weiß nicht, wie es anders hätte sein können oder sollen. Ich weiß nur, dass es immer schon da war. Und ich weiß auch, dass ich heute nicht die wäre und dort wäre, wo ich bin, wäre unsere Geschichte eine andere gewesen. Heute, nach vielen Jahren Therapie, wertvollen aber auch schweren Gesprächen mit meiner Schwester, meiner Familie, meinem Mann und meiner Tochter, dem Versuch eines transparenten und offenen Umgangs mit „unserer“ Geschichte und dem unbedingten Wunsch, alles dafür zu tun, dass die generationale Weitergabe unterbrochen wird und unsere Kinder und Enkelkinder befreit von diesem Trauma und seiner Folgen möglichst unbelastet ihr Leben gestalten können, ist meine individuelle Angst zumindest etwas kleiner geworden. Der Nebel ist kein Dauerzustand mehr. Und wenn er sich doch wieder einschleicht, lässt er sich leichter erkennen. Die Auseinandersetzung, das Besprechen, Beschreiben, Beklagen, Bekämpfen, Beweinen und Betrauern, das Einordnen, Zurückgeben und Anschauen als „gesunde Erwachsene“ hilft. Es ermöglicht, dass der Nebel sich stellenweise, zum Teil auch großflächig, manchmal sogar langanhaltend verzieht und Lichtstrahlen durchkommen. Unsere Reise ist sicher noch nicht zu Ende, der Elefant noch nicht ganz gezähmt. Ich wünsche mir sehr, dass er seinen festen Platz findet, sichtbar, aber nicht mehr gefährlich.

Tipps für Eltern/ Prävention in der Erziehung

Im Rückblick auf meine eigene Geschichte und auf die Erfahrungen, die andere Betroffene und Sekundärbetroffene gemacht haben, erschließen sich einige Tipps, die ich Eltern und nahen Bezugspersonen mit auf den Weg geben möchte:

1. Erziehung mit Liebe und Respekt.
2. Die Stärkung des Kindes soll im Mittelpunkt der Eltern-Kind-Beziehung stehen.
3. Eltern dürfen in Kindertagesstätte und Schule den pädagogischen Bildungsauftrag und eine präventive Erziehungsgestaltung einfordern.
4. Kinder haben Rechte!⁴⁸
5. Kommunizieren Sie offen und vertrauensvoll mit Ihren Kindern.
6. Fördern Sie die Ausdrucksfähigkeit Ihres Kindes und lassen Sie auch Widerspruch zu.
7. Pflegen Sie keine Geheimniskultur, sondern sprechen Sie offen. Vermitteln Sie Ihren Kindern: „Über Geheimnisse, die dir ein schlechtes Gefühl machen, darfst du immer reden!“
8. Sprechen Sie über Gefühle und stärken Sie das Selbstbewusstsein. Seien Sie Vorbild!
9. Kinder bestimmen selbst über ihre Körper.
10. Unterstützen Sie altersentsprechend die sexuelle Bildung Ihres Kindes.
11. Fördern Sie die digitale Kompetenz Ihres Kindes und weisen Sie auf die Gefahren im digitalen Raum hin.
12. Ein Kind ist nie schuld an der sexuellen Gewalt und Missbrauch.
13. Nehmen Sie Symptome unklarer Genese ernst! Holen Sie sich Hilfe bei Beratungsstellen, Ärzten oder Psychotherapeuten.
14. Leben sie in vertrauensvollem Miteinander!⁴⁹

Hilfetelefon: 0800 2255530

Hier ist Hilfe zu finden

ÜBERREGIONALE ANLAUFSTELLEN FÜR BETROFFENE SEXUALISierter GEWALT (Auswahl – keine vollständige Liste)

Amt der Bundesregierung:

Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs

Beim Amt der Bundesregierung finden Betroffene von sexualisierter Gewalt diverse Hilfe- und Beratungsangebote. Auch Angehörige, Fachkräfte und alle Menschen, die sich um ein Kind sorgen, finden dort Möglichkeiten, sich beraten zu lassen.

Im Hilfeportal „Sexueller Missbrauch des Bundes“ finden Betroffene unter anderem den Kontakt zum Hilfefon, einer Onlineberatung oder einer Beratungsstelle in ihrer Nähe. Eng damit verknüpft ist die Kampagne des Bundes „Schieb den Gedanken nicht weg“.

Kinder und Jugendliche sind vor allem im eigenen Umfeld der Gefahr sexueller Gewalt ausgesetzt. Mit dieser Kampagne wollen das BMFSFJ und die Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs darauf aufmerksam machen. Unabhängige Beauftragte für Fragen sexuellen Missbrauchs der Bundesregierung

Bundesbeauftragte für Missbrauch: ubskm.de

Website der Missbrauchsbeauftragten: beauftragte-missbrauch.de
beauftragte-missbrauch.de/themen/recht/schadensersatz-und-entschaedigung

Bundeshilfefon „Gewalt gegen Frauen“:

kostenlos unter: 0800 116 016 (rund um die Uhr, täglich),

Online-Beratung: www.hilfefon.de

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch unter der Nummer: 0800 2255 530

gibt es Beratung für Betroffene, für Fachkräfte, für besorgte Menschen aus dem sozialen Umfeld und für Kinder und Jugendliche.

Die bundesweite Beratung ist kostenfrei und anonym. Mo., Mi., Fr.: 9.00 bis 14.00 Uhr
Di., Do.: 15.00 bis 20.00 Uhr

Wenn Sie lieber schreiben als sprechen, bekommen Sie hier auch eine

Online-Beratung: www.hilfe-telefon-missbrauch.online/

Beratungsstellen Gewalt gegen Frauen und Mädchen:

www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html

Hilfe-Telefon Berta: Unter der Nummer 0800 3050 750 bieten erfahrene Psychologinnen und Pädagoginnen telefonische Beratung für Betroffene organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt. Dienstag 16 bis 20 Uhr und Freitag 9 bis 13 Uhr
nina-info.de/berta

www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:

116 111 (kostenfrei von Handy und Festnetz, Mo-Sa 14-20 Uhr)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

www.kindergesundheit-info.de/coronavirus-elterninformationen

Nationales Zentrum frühe Hilfen:

www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern/

help – Die zentrale Anlaufstelle

Die zentrale Anlaufstelle „help“ richtet sich an Betroffene, ihre Angehörigen, haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende, Zeugen und Zeuginnen von sexualisierter Gewalt innerhalb der evangelischen Kirche oder der Diakonie sowie an Interessierte.

Telefonseelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222

Muslimisches Seelsorgetelefon:

24 Stunden unter: 030 4435 09821,
dienstags auch auf Türkisch

Informationsseite der Evangelischen Kirche Deutschland (EKD)

Die evangelischen Landeskirchen haben Maßnahmen zur Prävention, Intervention, Aufarbeitung und Hilfe bei sexualisierter Gewalt durch kirchliche Mitarbeitende ergriffen.

Kontakte in der Diakonie für Betroffene sexualisierter Gewalt und für Einrichtungen**Diakonisches Werk der Ev. Landeskirche in Baden e.V.**

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt, Herr Felix Hechtel

E-Mail: ansprechstelle@diakonie-baden.de

E-Mail: fhechtel@diakonie-baden.de

Telefon: 0721 9349 305

Weitere Informationen: Aktiv gegen sexualisierte Gewalt –
Diakonie Baden (diakonie-baden.de)

Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Kirche in Bayern e.V.

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt

Landeskirchenamt, Frau Maren Schubert

Katharina-von-Bora-Str. 7 - 13, 80333 München

E-Mail: ansprechstellesg@elkb.de

Telefon: 089 5595 335

www.aktiv-gegen-missbrauch-elkb.de

Meldestelle sexualisierte Gewalt

Frau Viola Gellings (Schwerpunkt Intervention)

Pirckheimerstr. 6, 90408 Nürnberg

E-Mail: meldestelle-sg@diakonie-bayern.de

Telefon: 0911 9354 442

Frau Eva-Maria Mensching (Schwerpunkt Aufarbeitung)

Pirckheimerstr. 6, 90408 Nürnberg

E-Mail: meldestelle-sg@diakonie-bayern.de

Telefon: 0911 9354 267

Weitere Informationen: Aktiv gegen sexualisierte Gewalt –

Diakonie Bayern (diakonie-bayern.de)

Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V.

Ansprechpartnerin für Betroffene sexualisierter Gewalt

Frau Dr. Ursula Schoen

Paulsenstr. 55/56, 12163 Berlin

Telefon: 030 820 97 157

Herr Jacob Düringer

Telefon: 030 820 97 159

E-Mail: hilfe-praevention@dwbo.de

Prävention sexualisierter Gewalt – Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische

Oberlausitz e.V. (diakonie-portal.de)

Diakonisches Werk Bremen e.V.

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt

Frau Ulrike Nachtwey

E-Mail: nachtwey@diakonie-bremen.de

Telefon: 0421 16384 21

Weitere Informationen: Schutz vor sexualisierter Gewalt (diakonie-bremen.de)

Diakonisches Werk Hamburg

Präventions-/Meldebeauftragter bei sexualisierter Gewalt

Herr Marcel Limburg

Königstraße 54

22767 Hamburg

E-Mail: limburg@diakonie-hamburg.de

Telefon: 0 40 30 62 03 37

Weitere Informationen: Prävention sexualisierter Gewalt (diakonie-hamburg.de)

**Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau
und Kurhessen-Waldeck e.V.**

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt

Frau Pfarrerin Andrea Thiemann

E-Mail: andrea.thiemann@diakonie-hessen.de

Telefon: 069 7947 6339

Weitere Informationen: Hilfe für Betroffene (diakonie-hessen.de)

Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt

E-Mail: ansprechstelle@diakonie-mv.de

Präventionsbeauftragte

Frau Evelyn Theil

E-Mail: theil@diakonie-mv.de

Telefon: 0385 5006178

Weitere Informationen: www.diakonie-mv.de/

Diakonisches Werk Evangelischer Kirchen in Mitteldeutschland e.V.

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt

Herr Falk Hess

E-Mail: hess@diakonie-ekm.de

Telefon: 03 45 12 29 92 41

Diakonisches Werk in Niedersachsen e.V.

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt

Herr Pfarrer Jochen Roth

Ebhardtstr. 3 A, 30159 Hannover

E-Mail: jochen.roth@diakonie-nds.de

Telefon: 0 51 13 60 42 44

Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg e.V.

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt

Herr Pfarrer Dr. Friedrich Ley

E-Mail: friedrich.ley@diakonie-ol.de

Telefon: 0441 2100170

Weitere Informationen

Beratung bei sexualisierter Gewalt | Diakonie im Oldenburger Land (dw-ol.de)

Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche der Pfalz

Frau Kornelia Hmielorz

Karmeliterstraße 20, 67346 Speyer

E-Mail: kornelia.hmielorz@diakonie-pfalz.de

Telefon: 06232 664 201

Weitere Informationen

www.evkirchepfalz.de/begleitung-und-hilfe/missbrauch-melden/

Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt

Frau Deane Heumann

Lenaustraße 41, 40470 Düsseldorf

E-Mail: d.heumann@diakonie-rwl.de

Telefon: 0211 6398 399

Fachstelle Umgang mit Verletzungen der sexuellen Selbstbestimmung

Meldestelle Frau Birgit Pfeifer

Lenaustraße 41, 40470 Düsseldorf

E-Mail: b.pfeifer@diakonie-rlw.de

Telefon: 0211 6398 342

Weitere Informationen: Aktiv gegen sexualisierte Gewalt | Diakonie RWL
(diakonie-rlw.de)

Diakonisches Werk Schleswig-Holstein – Landesverband der Inneren Mission e.V.

Präventions- und unabhängige Meldebeauftragte Sexualisierte Gewalt

Frau Maike Becker

Telefon: 0 43 31 59 32 13

E-Mail: m.becker@diakonie-sh.de

Weitere Informationen: www.diakonie-sh.de/ueber-uns/praeventionsbeauftragte

Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens e.V.

Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt

Herr Oberkirchenrat Dietrich Bauer

Obere Bergstr. 1, 01445 Radebeul

E-Mail: dietrich.bauer@diakonie-sachsen.de

Telefon: 0351 83 15 100

Beauftragte für Aufarbeitung und Prävention sexualisierte Gewalt

Meldestelle

Frau Babett Bitzmann

E-Mail: Babett.Bitzmann@diakonie-sachsen.de

Telefon: 0351 8315 189

Sexualisierte Gewalt – Diakonie Sachsen (diakonie-sachsen.de)

Diakonisches Werk der evangelischen Kirche in Württemberg e.V.

Ansprechperson für Hilfe und Anerkennung bei sexualisierter Gewalt

Frau Monika Memmel

Heilbronner Str. 180, 70191 Stuttgart

E-Mail: mommel.m@diakonie-wuerttemberg.de

Telefon: 0711 1656 462

Hilfe bei sexualisierter Gewalt (diakonie-wuerttemberg.de)

Caritas Deutschland

[www.caritas.de/fuerprofis/fachthemen/sexuellermissbrauch/hilfeangebote-fuer-](http://www.caritas.de/fuerprofis/fachthemen/sexuellermissbrauch/hilfeangebote-fuer-von-sexualisierter-ge)
[von-sexualisierter-ge](http://www.caritas.de/fuerprofis/fachthemen/sexuellermissbrauch/hilfeangebote-fuer-von-sexualisierter-ge)

Deutscher Caritasverband e. V.

Karlstraße 40, 79104 Freiburg

+49 761 200-0

+49 761 200-572

info@caritas.de

www.caritas.de

Unterstützung/Entschädigung

Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

Referat 505 - Geschäftsstelle FSM

Auguste-Viktoria-Straße 118, 14193 Berlin

Sie erreichen das Info-Telefon des Fonds Sexueller Missbrauch montags, mittwochs und freitags von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15:00 bis 20:00 Uhr unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 400 10 50

www.fonds-missbrauch.de/

Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs

Postfach 110129, 10831 Berlin

Fax: +49 (030) 18 555 – 4 1 555

E-Mail: kontakt@ubskm.bund.de

beauftragte-missbrauch.de/themen/recht/schadensersatz-und-entschaedigung

www.hilfe-portal-missbrauch.de/wissenswertes/finanzielle-hilfen

Bundesgeschäftsstelle: WEISSER RING e.V.

Weberstraße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 83 03-0

Fax 06131 83 03-45

E-Mail info@weisser-ring.de

Website www.weisser-ring.de

Opfer-Telefon116 006 Bundesweit. Kostenfrei. Anonym. Ein Hilfsangebot des WEISSEN RINGS: 7 Tage die Woche von 7 bis 22 Uhr.

weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/wissenswertes/fonds-sexueller-missbrauch

Sozialgesetzbuch Vierzehntes Buch – Soziale Entschädigung

Seit dem 1. Januar 2024 regelt in Deutschland das Vierzehnte Buch Sozialgesetzbuch das soziale Entschädigungsrecht neu.

www.gesetze-im-internet.de/sgb_14/BJNR265210019.html

www.bmas.de/DE/Service/Gesetze-und-Gesetzesvorhaben/opferentschaedigungs-gesetz.html

Das Opferentschädigungsgesetz ist zum 31. Dezember 2023 außer Kraft getreten.

Art und Umfang der Leistungen richten sich ab dem 1. Januar 2024 nach dem Vierzehnten Buch des Sozialgesetzbuchs (SGB XIV).

Vereine, Initiativen und Selbsthilfegruppen

auch online kann man z. B. hier finden:

www.hilfe-portal-missbrauch.de/wissenswertes/selbsthilfe

beauftragte-missbrauch.de/themen/hilfeangebote-fuer-betroffene-von-sexualisierter-gewalt

Wildwasser e.V.

www.wildwasser.de/

Kein Raum für Missbrauch

kein-raum-fuer-missbrauch.de/

Gegen Missbrauch e.V.

www.gegen-missbrauch.de/

Zartbitter e.V.

www.zartbitter.de/gegen_sexuellen_missbrauch/Aktuell/100_index.php

Menschen gegen Missbrauch e.V.

www.mgk-ev.de

**Lis - Landshuter Interventions- und Beratungsstelle
bei häuslicher und sexualisierter Gewalt**

Seligenthalerstraße 16 (1.OG), 84034 Landshut

Telefon: 0871 430 1148

info@info-lis.de

AWO Fachstelle „Shukura“

Fachstelle zur Prävention sexualisierter Gewalt
gegen Kinder und Jugendliche

Königsbrücker Straße 62, 01099 Dresden

Tel.-Nr.: 0351/4794444

Mail: shukura@awo-kiju.de

www.awo-shukura.de

**Violette – Fachberatungsstelle für sexuell
missbrauchte Mädchen und junge Frauen**

Wöhlerstraße 42, 30163 Hannover

Tel: 0511 855554

aus unserer sicht e. V. (eingetragener Verein)

Vernetzung und politische Interessensvertretung
von und für Betroffene

Postfach 2 12 52, 10124 Berlin

E-Mail: mail@aus-unserer-sicht.de

www.aus-unserer-sicht.de

- 1 <https://www.instagram.com/christinabrudereck/> [Letzter Aufruf: 23.06.24/22.13 Uhr].
- 2 „Trauma heißt Verletzung. Diese kann sowohl körperlich als auch seelisch sein. Definitionsgemäß erfüllt ein traumatisches Ereignis folgende Kriterien: Die Person war selbst Opfer oder Zeuge eines Ereignisses, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht war oder eine ernste Verletzung zur Folge hatte. Die Reaktion des Betroffenen beinhaltet Gefühle von intensiver Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen.“ Reddemann, Luise, Prof. Dr., Dehner-Rau, Cornelia, Dr.: Trauma – verstehen-bearbeiten-überwinden, TRIAS-Verlag, Stuttgart 20206, S. 13.
- 3 Traumafolgestörungen. „Menschen, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden, bringen eine [...] hohe Wahrscheinlichkeit mit Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen oder Suizidalität zu entwickeln.“ Reddemann, Luise, Prof. Dr., Dehner-Rau, Cornelia, Dr.: Trauma – verstehen-bearbeiten-überwinden, TRIAS-Verlag, Stuttgart 20206, S. 27.
- 4 „Auch Angehörige können eine sekundäre Traumatisierung entwickeln. Im Rahmen seiner Arbeit in der mobilen Krisenintervention erlebt Binder-Krieglstein das immer wieder. Betroffen sei eben nicht nur die Person, die beispielsweise einen Unfall hatte, sondern auch das soziale Umfeld dieser Menschen wie die Familie.“ <https://dissoziation-und-trauma.de/neues-aus-psychiatrie-und-medien/656-warum-auch-angehoerige-unter-traumata-leiden-koennen>. [10.08.25/10.34Uhr].
- 5 Phasen der Traumatherapie: Stabilisierung/Psychoedukation-Konfrontation-Integration. PET-Gruppe, Psychosomatische Fachklinik Simbach/Inn. Skript, 22.07.25.
- 6 Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologische Ansätze, Systemische Psychotherapie, Gestalttherapie, Körpertherapie, Traumatherapie, Psychodynamische Imaginative Traumatherapie, Somatik Experiencing.
- 7 Bekannte Metapher für ein Problem, das zwar von Menschen erkannt wird und das bedeutsam ist, aber nicht thematisiert wird. Das Schweigen ist eine ungeschriebene Regel, die nicht gebrochen wird.
- 8 Täter:innen sind zumeist nicht fremde, in ihrem Auftreten unangenehme Menschen. Sie sind oft aus dem nahen Umfeld, können Nähe und Vertrauen herstellen, schöne Erlebnisse kreieren und eine große Anziehungskraft ausüben. Das ist Teil der Täter:innenstrategie, um auf manipulativen Wegen zu ihrem Ziel zu gelangen. Deutsches Jugendinstitut, Täterstrategien und Prävention: https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/252_1993Taeter.pdf. [10.08.25/11.21 Uhr].
- 9 Siehe hierzu auch: <https://www.aufarbeitungskommission.de/themen-erkenntnisse/ueberleben-schweigen/> [10.08.25/14.41 Uhr].
- 10 Mit „reden“ meine ich nicht, die Taten bis ins Detail wiederzugeben. Viel wichtiger ist m. E., mitteilen zu dürfen, was diese Taten ausgelöst haben, wie ich fühle, was

- ich spüre, welche Schwierigkeiten sie mir im täglichen Leben bereiten, was mir hilft, worum ich bitte. Wertvoll ist mir auch zu erfahren, wie ich auf mein Umfeld wirke, ob ich überhaupt die Gelegenheit gebe, mich „lesen“ zu können. Wie ich helfen kann.
- 11 Der Austausch mit anderen Betroffenen bei Klinikaufenthalten, in digitalen Selbsthilfegruppen oder der Arbeit mit Betroffenen im beruflichen Kontext lassen eine große Ähnlichkeit in den Wünschen und Bedürfnissen nach offenem und ehrlichem Umgang mit den Erfahrungen von erlebtem Missbrauch und sexualisierter Gewalt zu. Dazu auch Reh, Michael: Die neun Gebote. Wie man sexuellen Missbrauch überlebt. Charles Verlag, Hamburg 2023, S. 69-83.
- 12 Flashbacks gelten als Unterbegriff der Intrusionen (unangenehme Erinnerungen, Flashbacks, Alpträume). Ein Flashback ist ein Zustand, in dem jemand mit Haut und Haaren in ein vergangenes Erlebnis hineingerissen wird, und es jetzt noch einmal durchlebt, als geschehe es gerade jetzt noch einmal. Dabei durchlebe er nicht nur die abstrakte Erinnerung, sondern auch die damit verbundenen Sinneswahrnehmungen wie Gerüche, Berührungen und die damit verbundenen Gefühle wie Angst etc. noch einmal mit durch. Der Flashback ist hier Herr über das Erleben.
<https://psychiatrietogo.de/2013/11/13/zum-unterschied-von-intrusionen-und-flashbacks/> [10.08.25/13.37 Uhr].
- 13 Die Beziehung zu meinem Onkel war maximal ambivalent. Weshalb er zum Täter wurde, kann ich nur erraten. Es könnte sein, dass er selbst als Kind oder jugendlicher Opfer wurde. Sicherlich war es zur damaligen Zeit nicht einfach, sich als Arbeiterkind auf dem katholischen Gymnasium mit Internat zu behaupten. Er war getrennt von seiner Familie und auch die Sorge um den schwer kriegsversehrten Vater brachte für ihn große Belastungen mit. Das sind mögliche Erklärungen, die sich aus Erzählungen mutmaßen lassen, es ist keine Entschuldigung.
- 14 Die Folgen von sexuellem Missbrauch sind nach Einschätzung der meisten Fachexperten umso schwerwiegender: [...] je größer die verwandtschaftliche Nähe ist, insbesondere wenn es sich um Autoritäts- und Vaterfiguren handelt. je länger der Missbrauch andauert. je jünger das Kind bei Beginn des Missbrauchs ist. [...] je vollständiger die Geheimhaltung.
https://www.lra-mue.de/fileadmin/user_upload/familie_soziales_senioren_auslaenderwesen/jugend_und_familie/1_Was_heisst_Kindeswohlgefaehrung.pdf [10.08.25/14.51 Uhr].
- 15 Ungewitter, Mira: Gott ist Feministin. Mein Leben mit Eva, Maria und Lady Gaga. Verlag, Herder GmbH, Freiburg i. B. 2023, S. 148.
- 16 „Was veranlasst die Kinder zu schweigen und erst nach vielen Jahren über einen Missbrauch zu sprechen? In vielen Fällen droht der Täter dem Kind, sagt zum Beispiel: „Wenn du das jemandem erzählst, passiert etwas ganz Schlimmes“ oder „Dann kommst du ins Heim“ oder „Dann kann ich dir nicht mehr die schönen Autos bringen.“ Eine große Rolle spielen auch Schuldgefühle. Das Kind denkt, es hat etwas

- falsch gemacht. Es schämt sich, insbesondere weil es auch Lust empfinden kann bei den Berührungen. Oft wird Kindern auch nicht geglaubt. Untersuchungen sagen, dass wenn sie überhaupt sprechen, ihnen im Schnitt siebenmal nicht geglaubt wird.“ <https://www.rnd.de/familie/psychologin-wieso-kinder-nach-missbrauch-schweigen-DYBPD3CJVABBDPNOQAGFNWDME.html> [25.08.25/15.07 Uhr].
- 17 Frankl, Viktor E.: Wer ein Warum zu leben hat. Lebenssinn und Resilienz. Beltz Verlag, Weinheim 20246, S. 9.
- 18 <https://www.instagram.com/christinabrudereck/> [23.06.24/22.13 Uhr].
- 19 Obwohl niemand vom „rosaroten Elefanten“ sprach, er vermutlich auch gar nicht in Worte gekleidet werden konnte, war er doch spürbar. In den Beziehungen, die von Unsicherheit und irritierenden Gefühlslagen geprägt waren. Er stand spürbar zwischen mir und den Menschen meines nahen Umfelds.
- 20 Die Zwischenwelt hat einen Namen. Sie heißt Dissoziation: Teilweise oder vollständige Abspaltung psychischer Funktionen wie Bewusstsein, Gedächtnis und personale Identität, eigener Gefühle und Körperempfindungen, der Wahrnehmung der eigenen Person und/oder der Umgebung. Die Dissoziation ist in milder Form ein nichtpathologisches Alltagsphänomen (z. B. automatisiertes Autofahren), aber auch ein Symptom psychiatrischer Störungen (z. B. PTBS, dissoziative Störung). [https://www.pschyrembel.de/Dissoziation%20\[Psychologie\]/P0550](https://www.pschyrembel.de/Dissoziation%20[Psychologie]/P0550) [10.08.25/13.44 Uhr].
- 21 Bracht, Helene: Das Lieben danach. Hanser Verlag, München 2025, S. 89.
- 22 Frankl, Viktor E.: Wer ein Warum zu leben hat. Lebenssinn und Resilienz, S. 15-16.
- 23 Skills sind ein Begriff aus der Psychotherapie. Man versteht darunter Fertigkeiten und Techniken, die der Patient erlernt, um mit bestimmten Situationen besser umgehen zu können.
- 24 Mir helfen in der Negativspirale v. a. die 5-A-Strategie von Mag. Phil. Gertraud Forthuber (modifiziert aus der 4-A-Strategie von Gert Kaluza) und Imaginationen wie der sichere innere Ort.
- 25 Reddemann, Luise, Prof. Dr. und Dehner-Rau, Cornelia, Dr.: Trauma. verstehen-bearbeiten-überwinden, TRIAS Verlag Stuttgart 20206, S. 120-121.
- 26 Emotionsselfie von emsig.at
- 27 Ungewitter, Mira: Gott ist Feministin. Mein Leben mit Eva, Maria und Lady Gaga. Verlag, Herder GmbH, Freiburg i.B. 2023, S. 148.
- 27 Reddemann, Luise, Prof. Dr., Dehner-Rau, Cornelia, Dr.: Trauma – verstehen-bearbeiten-überwinden, TRIAS-Verlag, Stuttgart 20206, S. 143-147.
- 28 Eine Übung aus der Psychodynamischen Imaginativen Traumatherapie nach Prof. Dr. Luise Reddemann.
- 29 Es gibt eine Traumtherapieform, die z. B. mit der Bildschirmtechnik arbeitet. Die Patient:innen konfrontieren sich mit ihren Erlebnissen. Die Bilder oder Filme der traumatischen Szenen werden imaginär an die Wand projiziert, bewusst gestartet und aus der Distanz angesehen. Mit einer imaginären Fernbedienung kann man sie

- größer zoomen oder kleiner werden lassen, stoppen oder ausschalten. <https://www.dis-sos.com/bildschirmtechnik-in-der-trauma-therapie/> [12.08.25/17.32 Uhr].
- 30 Ätiopathogenese von Trauma-Folgestörungen: <https://oegpb.at/2018/05/28/trauma-und-trauma-folgestoerungen/> [12.08.25/17.41 Uhr].
- 31 Vgl. Reddemann, Luise, Prof.Dr., Dehner-Rau, Cornelia, Dr.: Trauma – verstehen-bearbeiten-überwinden, TRIAS-Verlag, Stuttgart 20206, S. 30-35.
- 32 Diese Bezeichnungen kreierte Emily, ein Mitglied des Vereins „Aus unserer Sicht“. Emily engagiert sich in der Arbeitsgruppe #Hilfesystem.
- 33 Ein Trauma ist verarbeitet und integriert, wenn man daran denken und darüber sprechen kann, ohne dass das Nervensystem in Stress gerät. Es wird zu einer Erfahrung, die nicht länger das Leben bestimmt. <https://www.somatic-experiencing.de/was-ist-somatic-experiencing/> [12.08.25/18.06 Uhr].
- 34 Pötzsch, Arno: Du kannst nicht tiefer fallen als nur in Gottes Hand, Lied, geschrieben 1941, mitten im 2. Weltkrieg, als Pötzsch an der Front befand; EG 533. <https://www.sueddeutsche.de/politik/kaessmanns-erklaerung-du-kannst-nie-tiefer-fallen-als-in-gottes-hand-1.24886>.
- 35 Dissoziation: Teilweise oder vollständige Abspaltung psychischer Funktionen wie Bewusstsein, Gedächtnis und personale Identität, eigener Gefühle und Körperempfindungen, der Wahrnehmung der eigenen Person und/oder der Umgebung. Die Dissoziation ist in milder Form ein nichtpathologisches Alltagsphänomen (z. B. automatisiertes Autofahren), aber auch ein Symptom psychiatrischer Störungen (z. B. PTBS, dissoziative Störung). [https://www.pschyrembel.de/Dissoziation%20\[Psychologie\]/P0550](https://www.pschyrembel.de/Dissoziation%20[Psychologie]/P0550) [10.08.25/13.44 Uhr].
- 36 Ein Trigger ist ein Auslöser, der ein Ereignis oder eine Ereigniskette bzw. eine psychische Störung oder Krankheit in Gang setzt. Der Trigger ist der Anstoß, nicht aber die kausale Ursache für ein Ereignis. www.pschyrembel.de/Trigger/P03WA [11.08.25/00.24 Uhr].
- 37 Somatic Experiencing arbeitet v. a. mit der körperlichen Reaktion auf traumatische Ereignisse. Es wendet sich dabei an das für Trauma zuständige autonome Nervensystem. Dieses ist nicht dem bewussten Willen unterworfen. (...) Entscheidend ist, dass das Nervensystem eingefrorene Energie in kleinen Dosen „auftauen“ und schrittweise entladen kann. So wird eine Retraumatisierung vermieden. (...) Das Trauma wird körperlich, geistig und emotional neu verhandelt. Dabei ändert sich das Körpergefühl hin zu mehr Sicherheit und Präsenz. (...) Ein Trauma ist verarbeitet und integriert, wenn man daran denken und darüber sprechen kann, ohne dass das Nervensystem in Stress gerät. www.somatic-experiencing.de/was-ist-somatic-experiencing/ [11.08.25/00.39 Uhr].
- 38 Viktor Frankl.
- 39 „Kirche für andere.“ Dieser Begriff geht auf Dietrich Bonhoeffer zurück. Bonhoeffer drückt damit aus, dass für ihn Kirche nur dann Kirche ist, wenn sie für andere da ist.

- 40 Die Systemische Therapie (ST) ist ein Psychotherapieverfahren, das auf den sozialen Kontext psychischer Störungen fokussiert. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/systemische-psychotherapie-c64df151-931a-4242-956d-b0bb029bd543> [11.08.25/11.11 Uhr].
- 41 Der programmatische Satz „Vera theologia est practica“ markiert Luthers grundsätzliche Positionierung. In seinen „Operationes in Psalmos“ (1518-21) legt er dar, dass die Theologie nicht dazu da sei, sich mit Spekulationen oder juristischen Vorschriften abzugeben; sie müsse vielmehr dem Heil der Seelen dienen.
- 42 Etwa jeder 7. Erwachsene (jede 5. – 6. Frau) hat in seiner Kindheit oder Jugend sexuellen Missbrauch erlebt. 2021 gab es 15501 ausermittelte Fälle von sexuellem Missbrauch. 74% der Opfer waren Mädchen, 26% Jungen; 681 Fälle von Schutzbefohlenen, 44276 Fälle sogenannter Kinder- oder Jugendpornographie. Das sind die Zahlen aus dem Hellfeld. Die Dunkelziffer liegt wesentlich höher. https://beauftragte-missbrauch.de/fileadmin/Content/pdf/Zahlen_und_Fakten/UBSKM_Fact_Sheet_Zahlen_und_Fakten_zu_sexuellem_Kindesmissbrauch.pdf [09.08.25/17.30 Uhr].
- 43 www.bmas.de/operentschaedigungsrecht-art.html#doc4aeeade7-2e72-4cb2-b010-e03bb5e15e5d-bodyText1.
- 44 Zu diesem Zeitpunkt kannte ich ihre Aussage noch nicht.
- 45 https://beauftragte-missbrauch.de/fileadmin/Content/pdf/Zahlen_und_Fakten/UBSKM_Fact_Sheet_Zahlen_und_Fakten_zu_sexuellem_Kindesmissbrauch.pdf.
- 46 <https://beauftragte-missbrauch.de/themen/definition/zahlen-zu-sexuellem-kindesmissbrauch-in-deutschland..>
- 47 <https://www.zdf.de/video/magazine/heute-journal-104/scham-wechselt-seite-100>. [04.07.2025].
- 48 <https://www.kinderrechte.de> [25.08.25/16.16 Uhr].
- 49 Siehe auch: <https://beauftragte-missbrauch.de/themen/schutz-und-praevention/praeventive-erziehung> [25.08.25/16.29 Uhr].

Herzlichen Dank

an meinen Mann, meine Kinder, meine Schwester und meine Mutter.
Für ihre Begleitung, ihre Ermutigung, ihre Beiträge, ihr Ringen, die
Gespräche und dass sie trotz allem an meiner Seite bleiben!

Herzlichen Dank an Eva-Maria Popp für ihre Unterstützung!

