

Angela, Domenico, Anna

# **DER HIMMEL BLEIBT OFFEN**

*Heilung und Integration extremer  
Missbrauchs-Erfahrungen*

Genius Verlag

## Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-934719-43-9

Dieses Buch ist auf [www.genius-verlag.de](http://www.genius-verlag.de) auch in elektronischer Form erhältlich.

Lektorat: Dagmar Neubronner, [www.DagmarNeubronner.de](http://www.DagmarNeubronner.de)

Layout: Norman Gronostay, [www.norman-gronostay.de](http://www.norman-gronostay.de)

Covergemälde: „Der Himmel bleibt offen“ von Norman Gronostay

Korrektur: Susanne Storch

Druck: Finidr s.r.o., Tschechische Republik

Copyright © Genius Verlag April 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## *Vorwort der Herausgeberin*

Das Anliegen dieses Buches ist, den vielen Menschen, die Vergleichbares erlebt haben, Mut zu machen und ihnen Wege zur Heilung aufzuzeigen.

Die drei Autoren haben viele Jahre lang Furchtbares erlitten. Trotzdem führen sie heute ein erfülltes, erfolgreiches Leben und sind therapeutisch tätig. Die körperlichen und seelischen Spuren ihrer Erfahrungen bleiben präsent. In diesem Buch schildern Angela, Domenico und Anna, welche Folgen die Traumatisierungen hatten und wie jeder von ihnen die eigenverantwortlichen Prozesse von Verarbeitung und Heilung bewältigt.

Namen, Orte und manche irrelevanten Details wurden zum Schutz der Autoren und ihres Umfeldes verändert. Die Berichte von Angela und Domenico wurden von mir anhand mündlicher Interviews niedergeschrieben, den Bericht von Anna habe ich stilistisch überarbeitet. Die drei sind mir persönlich gut bekannt, und ich bin sicher, dass ihre Darstellungen der Wahrheit entsprechen.

Das, was hier so sachlich wie möglich erzählt wird, geschieht weltweit seit Jahrtausenden. Viele Passagen sind für jemanden, der von diesen Dingen bisher nichts wusste, sicherlich sehr erschreckend und grauenerregend zu lesen. Aber wir müssen uns der Wahrheit stellen, um sie verändern zu können.

Dagmar Neubronner, April 2016

## Einführung

Wir drei sind vor unterschiedlichem Hintergrund in unserer Kindheit vielfach, viele Jahre und auf grausamste Weise sexuell missbraucht und misshandelt worden und haben es trotzdem geschafft, nicht nur zu überleben, sondern sogar unseren Kraftkern zu bewahren. Aus irgendeinem Grund - vielleicht auch aus individuell verschiedenen Gründen - sind wir nicht gebrochen worden. Jeder von uns ringt zwar bis heute mit den vielfältigen Folgen und Spätwirkungen dieser umfassenden Traumatisierung, und unser Leben ist vom ständigen anstrengenden Prozess der Heilung geprägt. Aber wir leben auch - jeder in ganz eigener Weise - ein glückliches, erfülltes Leben, in dem wir von liebevollen Menschen umgeben sind, uns selbst durch unser Tun ausdrücken, konstruktiv in der Welt und für die Welt tätig sind und sogar andere Menschen hilfreich begleiten können.

Angela ist als Heilpraktikerin in vielfacher Weise helfend und beratend tätig, Domenicos beruflicher Schwerpunkt ist seine Arbeit als Heiler und **Kräuterexperte** und Anna arbeitet in ihrer psychologischen Praxis mit schwersttraumatisierten Jugendlichen und Erwachsenen. Wir wollen uns, ausgehend von dem halbwegs sicheren Ufer, das jeder von uns dreien mittlerweile erreicht hat, darüber austauschen, was uns widerfahren ist, wie wir äußerlich und innerlich überlebt haben - und was es uns ermöglicht hat, nicht zu zerbrechen, sondern den Weg der Heilung zu beschreiten.

Unsere Hoffnung ist einerseits, dass die Einbettung unserer grauenvollen Kindheitserinnerungen in das „Happy End“ unserer von Heilung geprägten Gegenwart es anderen Menschen ermög-

licht, die unfassbare Tatsache dessen, was seit Jahrtausenden bis heute so vielen Kindern widerfährt, in ihr Bewusstsein einzulassen, ohne sich überfordert abzuwenden. Andererseits wollen wir den Menschen, die Ähnliches erlebt haben, verdeutlichen, wie der Heilungsprozess ablaufen kann, wovon er geprägt ist und wie man ihn fördern kann.

Angela, Domenico und Anna

**Angela**

Meine Mutter wuchs bei verständnisvollen, freundlichen Eltern auf, die untereinander eine sehr zänkische, unzufriedene Ehe führten. Meine Mutter hatte eine enge, liebevolle Beziehung zu ihrem Vater, kann sich aber nicht an sexuelle Übergriffe erinnern, obwohl ihre Mutter auf das gute Einverständnis zwischen Vater und Tochter oft eifersüchtig war und sogar ausgerufen haben soll: „Dann geht doch gleich miteinander ins Bett!“

Mein Vater wurde als vorehelicher Sohn eines Beamten geboren, der meine Großmutter ziemlich widerwillig auf Anordnung seines Vaters erst heiratete, als mein Vater bereits 2 Jahre alt war. Aus Trotz wählte meine Großmutter für ihren unehelichen Sohn denselben Namen, wie der kurz zuvor geborene Sohn ihrer älteren, erfolgreichen und „gut verheirateten“ Schwester ihn erhalten hatte. Meine Großmutter und mein Vater litten zeitlebens sehr unter dieser „Schande“ der vorehelichen Geburt, und für meinen Vater war die Kompensierung dieser Schande wohl der wichtigste Antrieb für seinen übermächtigen Drang nach gesellschaftliches Ansehen. Er wollte „etwas darstellen“.

Im Rahmen der Kinderlandverschickung während des Krieges ist es, wie ich vermute, zu traumatisierenden sexuellen Handlungen unter den Jugendlichen gekommen – jedenfalls war mein Vater zeitlebens in einer Intensität, die mir schon als junges Mädchen auffiel, fasziniert von entsprechenden Schilderungen, wie Musils „Die Verwirrungen des Zöglings Törleß“. Als junger Mann wurde mein Vater gewalttätig gegen seine Mutter und verbrachte etwa zwei Jahre in der Psychiatrie. Dieser Umstand wurde ebenso wie seine voreheliche Geburt als großes Familiengeheimnis verschwiegen. Ich habe erst mit Mitte Zwanzig von meiner Mutter das Wenige erfahren, das mein Vater ihr kurz vor der Hochzeit als „reinen Wein“ eingeschenkt hatte. So soll er

Elektroschocks erhalten haben, aber die näheren Umstände seiner psychischen Probleme und eine Diagnose sind mir nicht bekannt. Die Mutter meines Vaters wurde mit Mitte Fünfzig in die Psychiatrie eingeliefert und verbrachte die letzten Jahrzehnte ihres Lebens in einem Altersheim für psychisch kranke Menschen. Ich mochte sie und habe sie als freundliche, etwas wunderliche, aber auf mich als Kind ungefährlich wirkende Frau in Erinnerung. Aus Erzählungen weiß ich, dass sie krankhaft eifersüchtig gewesen sein soll – ich nehme aber an, dass sie auch allen Grund hatte, ihrem Mann diesbezüglich zu misstrauen.

Meine Mutter lernte meinen Vater als Sechzehnjährige in der Tanzstunde kennen und verliebte sich sofort in ihn. Er hatte aber eine feste Freundin und tanzte zwar oft mit meiner Mutter, wählte aber für den Abschlussball eine andere Tanzpartnerin. Sieben Jahre später traf meine Mutter meinen Vater wieder. Sie war zu diesem Zeitpunkt gerade im 2. Monat schwanger mit meiner älteren Halbschwester - von einem Mann, der nicht gewillt war, meine Mutter zu heiraten.

Mein Vater studierte und heiratete meine Mutter ebenfalls erst, als deren uneheliche Tochter, meine Halbschwester, 2 Jahre alt war. Gerade als meine Mutter mit ihrer kleinen Tochter zu ihm ziehen wollte, verlor er fristlos seine Stelle im pädagogischen Bereich. Meine Mutter vermutet rückblickend, dass der Grund hierfür sexuelle Übergriffe auf ihm anvertraute Kinder waren. Meine Mutter wurde sofort mit mir schwanger, und unter den beengten Wohnverhältnissen in der Nachkriegszeit ergab es sich, dass die Schwangere im Erdgeschoss in der Küche übernachtete, während mein Vater mit seiner 2-3jährigen Stieftochter im 1. Stock schlief. Ich bin davon überzeugt, dass mein Vater meine Halbschwester von Anfang an sexuell missbraucht



hat, sowie sich ihm die Gelegenheit dazu bot.

\*\*\*

Meine Geburt erfolgte sehr rasch und problemlos in einem kleinen Krankenhaus. Meine früheste Erinnerung an meinen Vater ist der gierige Blick, mit dem er mich nach meiner Heimkehr aus dem Krankenhaus zehn Tage später maß. Meine Mutter hat mir berichtet, dass mein Vater noch während ihres Krankenhausaufenthaltes Oralverkehr von ihr forderte, weil sie ja „untenherum“ gerade nicht zu gebrauchen sei. Als die Hebamme hereinkam, stand mein Vater am Fenster des Klinikzimmers und knöpfte sich noch schnell die Hose zu.

Als ich nach Hause kam, war ich zehn Tage alt, und inzwischen erinnere ich mich an zahlreiche Vergewaltigungen und Quälereien auf dem Wickeltisch im zartesten Babyalter. Aber auch an vielen anderen Orten erlebte ich, teilweise mehrmals täglich, orale, anale, vaginale Manipulationen und Vergewaltigungen. Diese waren einerseits sehr schmerzhaft, andererseits wirkten sie auf mich teilweise akut lebensbedrohend, weil ich zum Beispiel das Gefühl hatte, an Sperma zu ersticken oder der Wucht der Stöße mit dem Penis nicht gewachsen zu sein.

Ich hatte kaum Wahrnehmung für meinen Körper, stolperte und verletzte mich häufig und galt als besonders ungeschickt. Nicht nur das rechtzeitige Aufsuchen der Toilette, auch bewusster Umgang mit der Darmentleerung fiel mir aufgrund der abgedämpften Empfindungsfähigkeit schwer, so dass ich trotz der damals üblichen konsequenten Sauberkeitserziehung auch als Vorschulkind und während der Grundschulzeit immer wieder

„die Hosen voll“ hatte. Zur Strafe und wegen des Gestankes musste ich manchmal mit voller Hose durch eine Türscheibe der Familie beim Essen zuschauen.

Meine Mutter war in dieser Zeit selbst oft verzweifelt und traurig und weinte. Ich erinnere mich an eine Situation, die noch vor der Geburt meiner kleinen Schwester gelegen haben muss. Meine Mutter saß weinend auf dem Boden im Kinderzimmer und erzählte mir die Geschichte unseres schönsten Stofftieres, eines wunderbaren Steiff-Bären mit grauem Fell. Ein Verehrer hatte den Bären meiner Schwester geschenkt, als sie noch ein Baby war, verbunden mit einem liebevollen Brief („Du und ich, wir haben deine Mutter sehr lieb!“) und einem Heiratsantrag an meine Mutter. Ich glaube, in diesem Moment fragte meine Mutter sich, ob die Entscheidung für diesen freundlichen Mann nicht die bessere Wahl gewesen wäre. Ich selbst war noch keine **Drei** Jahre alt, übernahm aber innerlich in diesem Augenblick ein für alle Mal innerlich die Verantwortung für meine Mutter, ihr Wohlergehen und ihren Schutz.

Die Aufspaltung zwischen dem, was heimlich geschah, und dem offiziellen Leben bekam manchmal Risse, die mich sehr verwirrten. Meinem Vater gelang es, vor meiner naiven, gutgläubigen und ihm in einer Mischung aus Liebe und Angst ergebenden Mutter seine Handlungen zu verheimlichen, so dass es zwei Realitäten gab. Für eine hatte ich Worte, für die andere nicht. Einmal kuschelte ich mich Sonntagmorgens zu meinen Eltern ins Bett und gab wohl meinem Vater einen Kuss auf den Mund. Daraufhin belehrte er mich demonstrativ für die Ohren meiner Mutter, dass Kinder ihren Eltern nur „Küsschen“ auf die Wange gäben, aber ein richtiger Kuss nur zwischen Erwachsenen ausgetauscht würde. Aha? Ich war sehr verwirrt, denn das passte nicht

zu meiner Erfahrung.

Als ich vier war, wurde ich anlässlich der Taufe meines neugeborenen Schwesterchens nachträglich mitgetauft, weil ein ungetauftes Kind für die Karrierewünsche meines Vaters hätte nachteilig sein können. Dies sollte aber nicht auffallen, weswegen meine Eltern, wenn ich an der Kaffeetafel stolz erzählte, ich sei heute auch getauft worden, so taten, als würde ich aus Geltungsdrang lügen. Auch dies verwirrte mich sehr.

Meine drei Jahre ältere Schwester litt damals unter „Anal-fissuren“ – meine Mutter erzählt, sie habe ihr auf der Toilette den Mund mit Klopapier zugehalten, damit die Nachbarn das Schreien nicht hörten. Eines Tages, ich war zwischen vier und fünf Jahren, war meine Mutter wohl nicht da. Sie verließ, wie es damals für eine Hausfrau normal war, selten das Haus und jeweils nur für Minuten bis Stunden, aber was in diesen kurzen Zeiträumen alles geschehen kann, ist erstaunlich. Jedenfalls bog ich um die Ecke von Esszimmer zum Wohnzimmer und erstarrte: Mein Vater lag mit Barbara auf dem Wohnzimmersofa und penetrierte sie anal, was ich auch riechen konnte. Meine Schwester lag schweigend und regungslos da und blickte ins Leere; mir fiel nur ihr kalkweißes Gesicht auf. Ich stand entsetzt und wusste: Das hätte ich nicht sehen dürfen. Gleichzeitig registrierte der bewusste Teil meines Gehirns, was der wortlose Teil schon längst wusste: „Aha. Sie also auch.“

Mein Vater erhob sich, fing an zu brüllen und stürzte mir nach in die Küche, wo er mich hochhob und im Stehen nun ebenfalls anal mit so dämonischer Wut vergewaltigte, dass mir Hören und Sehen verging und ich danach schlaff in seinen Armen hing. Er zog mir Hose und Strumpfhose wieder hoch und legte mich, nun wieder ganz liebevoller Vater, in mein Bett, damit

de, gefühlte und beweinte Erinnerung mich stärker, stabiler und äußerlich sichtbar befreiter zurückließ. Ein Freund, der mich in dieser Zeit acht Monate nicht gesehen hatte, prallte an der Haustür regelrecht zurück und rief aus: „Was ist denn mit dir passiert?“ Er fand mich nahezu unkenntlich geworden, so viel hübscher, lebendiger und freier sähe ich aus.

\*\*\*

Das Aufbrechen meiner Kindheitserinnerungen geschah in meinem 33. Lebensjahr. In den darauffolgenden Jahren und Jahrzehnten seitdem haben sich die rhythmischen, wellenförmigen Schübe von Verarbeitung und emotionalen Krisen, die sich mit Phasen unbeschwerten Arbeitens und Lebens abwechselten, immer weiter fortgesetzt. Es gab immer wieder Zeitpunkte, wo ich mich wie ein wimmerndes, hilf-, schutz- und trostloses Kind fühlte, und anfangs erschrak ich dann jedes Mal, weil ich glaubte, alle bisherigen Fortschritte seien verloren. Dann merkte ich allmählich, dass meine Themen zwar immer wiederkehrten, aber wie auf einer nach oben weisenden Spirale. Jede Runde brachte wieder dieselben Themen, aber jedes Mal auf einer anderen Ebene. Die Zeit, die ich brauchte, um diese neue Ebene durchzuarbeiten, verkürzte sich zusehends, und mittlerweile glaube ich, wenn ein bereits vielfach durchgearbeitetes Thema wieder auftaucht, schon lange nicht mehr, dass ich diesmal doch noch den Verstand verliere.

Allerdings gab es noch einen anderen Effekt, dem ich erst vor vergleichsweise kurzer Zeit auf die Spur gekommen bin: Es ist wahr, dass ich riesige Heilungsfortschritte gemacht habe und

mein Leben mittlerweile auf allen Ebenen erfüllt und selbstbestimmt gestalte. Auch körperlich geht es mir heute so gut wie noch nie in meinem Leben. Aber es ist auch wahr, dass mein Körper durch das, was er erlitten hat, stark geschädigt wurde. Ich werde mit aller psychosomatischen Aufarbeitung, Physiotherapie und Wellness in diesem Leben nicht mehr einen Zustand erreichen, wo ich keine Schmerzen habe und all die vielfältigen Symptome meines Körpers sich vollständig erledigt haben werden.

Eine Zeitlang war ich diesbezüglich in einen unbewussten Wettlauf mit mir selbst geraten und nahm körperlich und emotional extrem schmerzhafte Therapien auf mich in der nicht reflektierten Illusion, eine vollständige Heilung erreichen zu können. Zunächst gelang es mir auch, weitere in Körperblockaden „versteckte“ traumatische Erinnerungen zutage zu fördern, die wichtig für mich waren. Neben meiner Kiefern Muskulatur, in der die oralen Vergewaltigungen gespeichert waren, erwies sich besonders die Muskulatur meiner Unterschenkel diesbezüglich als Fundgrube. Jede Berührung löste Schmerzen aus, aber nicht nur vor Ort, sondern auch im Unterleib. Phase eins war ein Gefühl der Taubheit. Phase zwei waren schreckliche körperliche Schmerzen. In Phase drei folgten emotionale Abstürze mit Tränenschauern, und Phase vier beinhaltete das Aufsteigen einer „neuen“ traumatischen Erinnerung. Danach war die Muskulatur an dieser Stelle entspannter, und die Physiotherapeutin ging zum nächsten Punkt. Die Physiotherapeutin sagte mir immer wieder, dass ihr eine so verklebte und bis in tiefste Schichten wie verklumpte Muskulatur noch nie begegnet sei. Aber seitdem sie mit mir arbeite, sehe sie ähnliche Muster von Muskelverspannungen auch bei ihren anderen Patientinnen. Nur merke sie jetzt, dass die meisten den bei der Behandlung aufsteigenden Gefühlen

ausweichen würden.

Nach über zwei Jahren intensiver physiotherapeutischer Behandlung kam der Moment, wo mein Körper offenbar nicht mehr bereit war, weiteres Wissen freizugeben. Vielleicht ist es für mich auch nicht sinnvoll, sämtliche Einzelheiten aus meinem Körper quasi herauszufoltern.

Die Erkenntnis, dass ich auch mit der tapfersten Heilungsarbeit nicht alles ungeschehen machen kann, was mir widerfahren ist, war sehr tränenreich und schmerzlich für mich. Aber jetzt bin ich freier. Ich kann mit den verbliebenen Folgen wunderbar leben und meinen Körper ehren wie einen tapferen Veteranen. Ich verwöhne und versorge ihn so gut wie möglich, ich liebe ihn und bin stolz auf ihn. Gleichzeitig erkenne ich seine Grenzen liebevoll an, anstatt verbissen um weitere minimale Heilungserfolge zu kämpfen.

Bei dem wunderbaren Gedicht von Portia Nelson, das ich an das Ende meines Berichtes stelle, bin ich damit in der fünften Strophe angekommen: Ich gehe eine andere Straße.

Autobiographie in 5 Kapiteln  
von Portia Nelson

Kapitel 1

Ich gehe die Straße entlang.  
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.  
Ich falle hinein. Ich bin ratlos und hilflos,  
aber es hat nichts mit mir zu tun.  
Es dauert endlos lange, wieder herauszufinden.

Kapitel 2

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.  
Ich tue so, als ob ich es nicht sähe und falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, dass ich mich wieder in dieser  
Situation befinde, aber sie hat nichts mit mir zu tun.  
Es dauert immer noch lange, herauszukommen.

Kapitel 3

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.  
Ich sehe, dass es da ist.  
Ich falle hinein.  
Es ist schon eine Gewohnheit,  
aber ich habe meine Augen dabei weit geöffnet.  
Ich weiß, wo ich mich befinde.  
Diese Situation hat sehr viel mit mir zu tun.  
Ich klettere sofort heraus.

Kapitel 4

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.  
Ich gehe daran vorbei.

Kapitel 5

Ich gehe eine andere Straße entlang.





**Domenico**

Meine Herkunft ist mir nicht bekannt. Die mir zugänglichen Akten und meine Erinnerungen lassen verschiedene Vermutungen zu. Den Akten zufolge wurden zwei andere männliche Säuglinge und ich am 26. November 1981 in einem Alter von ca. drei Monaten als Schiffbrüchige eines osteuropäischen Frachters in einem südamerikanischen Kinderheim abgegeben, wahrscheinlich von einem Besatzungsmitglied. Von dem einen der beiden anderen Säuglinge ist erwiesen, dass es sich um meinen eineiigen Mehrlingsbruder handelt. Mit diesem Bruder bin ich aufgewachsen. Über das Schicksal des dritten Säuglings gibt es nur Vermutungen. Eventuell wuchs dieser in ähnlichen Umständen auf wie wir, besuchte dieselbe Schule und verstarb 1999 bei einem Verkehrsunfall.

Den Akten zufolge wurden mein Bruder Luca und ich im Alter von sieben Monaten an ein adoptionswilliges Ehepaar vermittelt. Die Eltern waren beide US-Soldaten und arbeiteten offiziell für die US Airforce, in Wirklichkeit jedoch waren sie Angestellte der CIA. Das allererste, woran mein Bruder und ich mich übereinstimmend erinnern, ist allerdings, dass Soldaten in ein brennendes Haus kamen und uns aus unseren Kinderbetten holten. Sie durchnässten uns in unserer Kleidung in einem Swimmingpool, und trugen uns fort von dem brennenden Anwesen. Wir waren damals etwa drei bis vier Jahre alt. Draußen sahen wir einen südländisch wirkenden Olivenhain und auch das Meer.

Dies passt nicht zur Aktenlage, und uns wurde immer erzählt, das sei nur ein Traum gewesen. Uns wurde aber auch nie gesagt, dass wir adoptiert worden waren. Unser Adoptivvater John erzählte immer wieder, dass seine erste Frau, unsere leibliche Mutter, mir als dem Letztgeborenen noch meinen Namen zugeflüstert habe und dann voller Liebe zu uns lächelnd gestorben sei.

Bis zu unserem dritten Lebensjahr lebten wir den Akten zufolge mit unserem Vater auf verschiedenen US-Stützpunkten in Deutschland. Wir besuchten keinen Kindergarten, sondern wurden zu Hause von Bediensteten betreut. Mit dem fünften Lebensjahr, als unser „Vater“ unsere „Stiefmutter“ Brigid heiratete, änderte sich unser Leben schlagartig. Brigid behandelte uns tatsächlich ziemlich stiefmütterlich: Es gab kein Kuscheln, wir wurden weiterhin fast ausschließlich durch Bedienstete erzogen, die ausgewechselt wurden, sowie wir Vertrauen zu ihnen gefasst hatten. Während ihrer seltenen Anwesenheitsphasen sprach Brigid in kaltem Befehlston mit uns. Unser Adoptivvater, der uns freundlich und liebevoll behandelte, war noch seltener daheim als sie. Seit Brigid unsere Stiefmutter war, wurden wir streng nach dem jüdischen Ritus erzogen. Ich erinnere mich an einen Satz von ihr: „Dann müssen wir aus diesen Schweinen zumindest halbwegs vernünftige Menschen machen.“ Gespräche führten meine Eltern selten und nur hinter verschlossener Küchentür, zärtliche Gesten gab es nur in der (und vermutlich für die) Öffentlichkeit.

Wir hatten seit unserem 5. Lebensjahr ein ausgefülltes privates Bildungsprogramm, das unter anderem dreimal wöchentlich zwei Stunden Klavierunterricht von einer strengen polnischen Virtuosin umfasste, die uns bei falschen Tönen mit einem kleinen Bambusstöckchen auf die Finger schlug. Auch erhielten wir dreimal wöchentlich zwei Stunden anspruchsvollen Gesangsunterricht. Der Sabbat war frei von weltlichen Pflichten, wir lernten dann in der Thora zu lesen.

Unser Leben in den ersten Lebensjahren war zwar ungewöhnlich, aber im Vergleich zu dem, was folgen sollte, geradezu idyllisch. Die Ereignisse, an die ich mich erinnere, enthielten

Soldaten! Mitkommen!“ Unsere Programmierung in Pflichtbewusstsein und Gehorsam griff natürlich wieder, und wir stiegen widerspruchslos in ihren Van in der Hoffnung, dass wir diesmal nicht versagen würden.

In einem entlegenen Waldstück wiederholte sich das Spiel vom See, und wie vorauszusehen war, versagten wir abermals. Wir bettelten die Männer an, unsere Eltern nicht zu degradieren, wir wären zu allem bereit, wenn nur unsere Eltern nicht in Mitleidenschaft gezogen würden. Unser Vater tat uns leid, und unserer Mutter wollten wir die Genugtuung, uns tatsächlich als Versager erwiesen zu haben, nicht gönnen. Die beiden Männer gestanden uns großzügig zu, nochmals von einer Benachrichtigung abzusehen und versicherten uns sogar, sie könnten uns zeigen, wo der Fehler liege, und uns helfen, dazuzulernen. Dafür sei es aber nötig, bei zukünftigen Übungen Videoaufnahmen zu machen, um unsere Schwächen zu analysieren. Das leuchtete uns ein, und wir waren erleichtert und dankbar für die Hilfszusage.

Von nun an wurden wir regelmäßig gefilmt. Wir wurden nicht mehr ständig mit Sperma bespritzt und mussten die Beiden auch nicht mehr oral befriedigen. Stattdessen waren andere Männer da, die uns immer wieder nackt begutachteten, „zu unserer Schulung“ an uns herumspielten und uns mit anderen Jungen „trainieren“ ließen. Wir Kinder mussten uns gegenseitig oral befriedigen und wurden dabei gefilmt. Wir erhielten technische Tipps für den nächsten „Test“, aber anale Penetration blieb uns zu diesem Zeitpunkt noch erspart.

Wir gingen weiter zur Schule, absolvierten unser sportliches und musikalisches Training und wurden regelmäßig per Taxi zu den Chorproben und Konzerten des bekannten süddeutschen Knabenchores gebracht. Der als „Sonderübungen“ kaschierte

sexuelle Missbrauch fand zunächst nur außerhalb der Kaserne statt. Dann nahmen Ausbilder aus der Kaserne an den „Sonderübungen“ teil, und nun kam es auch während der normalen soldatischen Übungen auf dem Kasernengelände immer öfter zu sexuellen Übergriffen durch diese Ausbilder.

\*\*\*

Rückblickend entsprachen wichtige Rahmenbedingungen unserer frühen Kindheit bereits der Vorbereitung auf das Programm von Gehirnwäsche und Manipulation, von dem wir, ohne es zu wissen, ein Teil waren: Die harte Mutter, der freundliche, aber abwesende Vater, der harte Drill und die fast völlig fehlende Freizeit, die Fixierung auf Lob für Leistung im Rahmen der Kindersoldaten-Schule und der Chorerfolge. All dies trug dazu bei, dass wir sowohl seelisch wie körperlich immer unempfindlicher wurden. Wir lernten zu kämpfen, unsere körperlichen Leistungsgrenzen zu missachten, und verhärteten zusehends.

Gleichzeitig bezogen Luca und ich uns seelisch, da wir sonst niemanden hatten, immer mehr auf uns als Brüder, waren unzertrennlich und traten solidarisch füreinander ein. Diese enge Zusammengehörigkeit stärkte uns einerseits, andererseits verhinderte sie, dass wir jemals eine engere Beziehung zu einem fürsorglichen Erwachsenen hätten aufbauen können, denn Erwachsene gehörten nicht zu unserer Welt. Wir gehorchten nur dem Befehlston unserer Kommandanten, dies aber in sklavischem Gehorsam, um den grausamen Strafen zu entgehen.

Obwohl die Umstände unseres Lebens immer perverser wurden, erschien uns alles immer noch normal und plausibel. Die

Dinge, die mit uns gemacht und zu denen wir angeleitet wurden, betrafen uns Kinder ja praktisch immer als Gruppe, was uns das Gefühl gab, das müsse wohl so sein. Es gab keine Ausnahmen. Zu einer Welt außerhalb hatten wir keinen Kontakt, und unsere Maßstäbe dafür, was wir als normal akzeptierten, verschoben sich während der allmählichen Zunahme der Übergriffe nach und nach, bis wir völlig die Orientierung verloren hatten. Aufgrund der Privilegien beim Baseball und Chor, die wir gleichzeitig genossen, und unserer Überzeugung, die sexuellen Übergriffe seien hilfreiche Schulungen, damit wir den entscheidenden Test endlich bestehen könnten und unseren Eltern keine Schande machen, glaubten wir sogar, wir seien besser dran als andere Kinder.

Wir sprachen nie mit den anderen Kindern über unsere verschiedenen „Übungen“ – sollten sie erfahren, dass wir „Nachhilfe“ brauchten? Außerdem lehnten die meisten uns aufgrund unserer Privilegien ab, weil wir zu Konzertauftritten und Auswärtsspielen herumreisten, während sie durch den Schlamm kriechen mussten. Wir waren somit noch stärker isoliert als vorher schon. Unser Freund Christian erlebte zeitgleich in seiner Kaserne Ähnliches. Auch er, der wie wir überwiegend von Bediensteten erzogen und von seiner Mutter mit Kälte behandelt wurde, vertraute die Schande seines Versagens und seiner „Sonderübungen“ nie seinen Eltern an. Erst viel später wurde deutlich, dass sein Vater über alles informiert war und eine aktive Rolle auch bei der sexuellen Vermarktung seines eigenen Sohnes spielte.

Als Kinder lernten wir schnell, dass wir nur dann nicht bestraft wurden, wenn wir gute Leistungen erbrachten und unsere Leistungen ständig steigern konnten. Als wir während einer Truppen-Entspannungsübung ein paar Mal Baseball spielen durften, fielen mein Bruder und ich wieder durch gute Leistun-

gen auf und wurden ins Baseballteam des *Junior Military Corps* aufgenommen. Dies brachte uns neben dem Chorgesang weitere Freistellungen von Truppenübungen, wir reisten zu Auswärts-spielen in andere Kasernen. Diese Reisen waren für uns fast wie Urlaub, aber meiner Stiefmutter ein Dorn im Auge. Sie wurde wütend, denn da sie uns in diese Militärschule gesteckt hatte, war ihr die Macht über unseren Tagesablauf entzogen. Für uns bedeutete dieser Umstand, dass der Versuch unserer Mutter, uns durch die Einschulung in der *Junior Boy Scout Military Elementary School* zu bestrafen und den Sport wegzunehmen, letztendlich ins Gegenteil umgeschlagen war. Dies gab uns ein Gefühl der Macht und war eine große Genugtuung für uns.

Auch die Synagoge am Samstag sparten wir uns, nachdem wir herausgefunden hatten, dass unsere Mutter uns nicht mehr dazu zwingen konnte. Wir blieben lieber in der Kaserne und nahmen am dortigen Sonntagsgottesdienst teil, der von Gospelgesang und Gospeltanz geprägt war und wo wir mit unseren Schulkameraden zusammen sein konnten.

Der Zusammenhalt mit unseren Kameraden und die Prägung durch den Glauben an soldatische Tugenden („Das Militär lässt keinen Mann zurück! Ein Mann, ein Wort“ etc.) halfen uns, unseren harten Alltag positiv zu empfinden. Gleichzeitig hieß es auch „Du bist nichts, der Korps ist alles!“.

Bis heute bin ich extrem leistungsorientiert und verlange mir das Äußerste ab. Es fällt mir sehr schwer, die Bedürfnisse meines Körpers wahrzunehmen, geschweige denn, ihnen entgegenzukommen und mich mit Annehmlichkeiten zu verwöhnen. Es dauert auch sehr lange, bevor ich auf Schmerzen reagiere – die Menschen in meinem Umfeld haben gelernt, es sehr ernst zu nehmen, wenn ich sage, dass ich Schmerzen habe oder dass es

liche bedingungslose Zuneigung, die ich mir nicht verdienen musste. Aufgrund meiner Geschichte war mir jedoch ein normales sexuelles Leben nicht möglich. Sexualität war für mich so untrennbar mit Qual, Demütigung und Todesangst verknüpft, dass sie mich nicht reizte. Im Gegenteil, ich hatte Angst vor diesen Dingen. Karin war einige Jahre älter als ich, übernahm in sanfter Art die Führung und zeigte mir behutsam, dass es auch Sex ohne Schmerzen gibt. Anfangs zitterte ich vor Angst, aber mit ihrer Hilfe konnte ich üben, mich nach und nach etwas zu entspannen. Karin wurde schwanger, und ich gab das Marihuanarauchen, meine kriminellen Aktivitäten und vieles mehr auf, um mich als solider Familienvater zu erweisen. Ich ließ mich in den viel langweiligeren Innendienst versetzen – als Karin 2000 bei einem Flugzeugabsturz ums Leben kam, konnte ich nicht weinen. Ich verhärtete mich wieder und verschloss mich. Vom Innendienst meldete ich mich freiwillig wieder in den Irak. 2001 wurde ich mit einem Hüftschuss und psychischen Störungen („Irak-Syndrom“) in ein süddeutsches Militärkrankenhaus gebracht.

Als ich wieder soweit genesen war, setzte man mich wie zuvor im Innendienst ein. Ich sorgte außerdienstlich dafür, dass Informationen über einen prominenten Politiker an die Presse gelangten, der Kunde auf dem Kinderstrich war. Ich habe den Verdacht, dass meine bald darauf einsetzende schwere, durch *Streptococcus pyrogenes* verursachte Gehirnhautentzündung in diesem Zusammenhang absichtlich ausgelöst worden ist, um mich außer Gefecht zu setzen.

Auf dem Höhepunkt der Erkrankung lag ich drei Wochen im Koma. Als ich erwachte, erkannte ich mich selbst kaum wieder. Ich hatte mich grundlegend verändert. Viele Fähigkeiten, die mir vorher selbstverständlich waren, zum Beispiel die fließen-



de Beherrschung von fünf Sprachen und meine extrem guten Mechanikerkenntnisse, waren verschwunden oder auf ein Minimum reduziert. Andererseits war ich plötzlich lebhaft von Kräuterkunde und Heilkunde fasziniert, was mich zuvor überhaupt nicht interessiert hatte. Und noch etwas hatte sich verändert: Mein Hass, der vor meiner Erkrankung der stärkste Antrieb in meinem Leben gewesen war, hatte etwas an Bedeutung verloren. Statt ständig in meinen Emotionen zu baden, versuchte ich jetzt immer öfter, meine Erlebnisse zu analysieren und zu verstehen, wie alles zusammenhing. Dafür wurden mir die polizeilichen Aufzeichnungen der Sonderkommission sehr hilfreich.

Ich verstand nun die Strukturen hinter den Ritualen, die einzelnen Fragmente meines hilflosen Erlebens begannen sich zu einem Puzzlebild zusammenzufügen. Dazu gehörte auch, dass die meisten Täter in diesem Puzzle gleichzeitig auch selbst Opfer waren. Die klaren schwarz-weißen Grenzen zwischen Gut und Böse, an die ich immer fest geglaubt hatte, verwischten sich und wurden komplexer. Ich begriff, dass jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt selbst entscheiden kann, von welchen seiner Motive er sich leiten lässt. Auch ich war, so musste ich jetzt erkennen, inzwischen ein Teil des Gesamtsystems geworden und längst nicht mehr nur Opfer. So konnte ich die grausige, perverse Welt, in der ich so Furchtbares erlitten hatte, nicht verändern.

Wie konnte ich aus dieser Sackgasse entkommen? Ich hatte von Kindesbeinen an gelernt, als Soldat immer hart zu sein, und hatte mich im ständigen Kreislauf von Gewalt, Tod, Verzweiflung, Rache und damit neuer Gewalt bewegt. Damit wirklich etwas anders werden konnte, musste ich etwas anderes tun und meine Verhaltensmuster verändern. Ich musste die Kette der Gewalt, in der ich erzogen worden war, durchbrechen – dann konn-

te auch die restliche Kette nicht mehr funktionieren.

Und ich wollte dafür sorgen, dass es keine neuen Kettenglieder mehr gibt. Ich begann, mich für mediale Aufklärung und grundsätzliche gesellschaftliche Veränderungen zu interessieren. Durch diese Interessenverlagerung änderte sich, ohne dass ich es darauf eigentlich angelegt hatte, auch mein Umfeld. Ich lernte plötzlich ganz andere Menschen mit völlig anderen Vorstellungen, Lebensweisen, Berufen, Interessen und Überzeugungen kennen.

2006 endete meine Reha-Phase nach der Hirnhautentzündung. Um nicht wieder in den Militärbereich zu rutschen, berief ich mich auf meine Krankenakte: Ich hatte alle meine Fähigkeiten verloren. Ich wurde ausgemustert, aber obwohl ich ja angab, mich an nichts mehr erinnern zu können, musste ich zahlreiche Schweigeverpflichtungen unterzeichnen. Damit war ich frei, mich verstärkt um meine neuen heilerischen Interessensgebiete zu kümmern und mir in diesem Bereich ein neues Tätigkeitsfeld aufzubauen. Meine umfangreichen organisatorischen Erfahrungen kamen mir dabei natürlich sehr zugute, aber ich setzte sie jetzt für ganz andere Zwecke ein. Bei den von mir aufgebauten Netzwerken konnte ich ab und zu auch junge Erwachsene einsetzen, zu deren Befreiung aus den Kinder-Pornoringen ich seinerzeit beigetragen hatte. Ich musste aber auch erleben, dass es etlichen dieser Jugendlichen im Gegensatz zu mir nicht mehr gelang, in der Normalität Fuß zu fassen. Manche kehrten schließlich ratlos in das vertraute Strichermilieu zurück, was mich in jedem einzelnen Fall sehr schmerzte.

In den nun folgenden Jahren fand eine ganz allmähliche Entwicklung statt, bei der ich immer mehr begann, nicht mehr nur die Welt zu analysieren, sondern auch meine eigenen Ge-

danken- und Gefühlsmuster. Noch immer litt ich unter schwersten Schlafstörungen. Ich zögerte jeden Abend, ins Bett zu gehen, und konnte eigentlich nur einschlafen, wenn ich vorher einen starken Adrenalinschub gehabt hatte. So schlief ich regelmäßig viel zu wenig, bis ich am Lenkrad in Sekundenschlaf fiel. Dieser Schreck flutete mich dann mit Adrenalin, und kurze Zeit danach konnte ich einschlafen. Ich stellte mir aber einen Radiowecker mit einem lauten Rocksong, der mich dreißig Minuten später erneut mit Adrenalin vollpumpte – dann konnte ich wenigstens drei Stunden am Stück durchschlafen. Damals konnte ich umso besser schlafen, je angespannter und damit kampfbereiter mein Körper war – so fühlte ich mich sicherer.

Schlafen konnte ich auch dann, während Fred mich im Wohnmobil durch die Gegend kutscherte. Noch aus meiner Kinderzeit war in meinem Körper das Wissen verankert: Solange das Auto in Bewegung ist, geschieht mir nichts. Meine Freunde wies ich an, mich, sollte es einmal nötig sein, nicht mit der Hand, sondern nur aus einem hinreichenden Sicherheitsabstand heraus mit einem Besenstiel oder ähnlichem zu wecken. Sonst hätte es passieren können, dass ich sie in meiner Schlaftrunkenheit blindwütig angegriffen hätte, um mich gegen einen vermeintlichen Angreifer zu wehren. Ich setzte mich ständig unter dauerhaften Leistungsstress, weil ich mich nur so leistungsfähig und verteidigungsbereit fühlte.

Auch unter den Heilkräutern fand ich, zum Teil uralte, Rezepturen, die mir halfen, meinen Körper von seiner ständigen Adrenalinsucht herunterzubringen. Trotzdem dauerte es noch viele Jahre, bevor ich mich schweren Herzens dazu entschloss, auch das Fahren von Motorrad-Rennen aufzugeben. Ich begann mich auch für hochwertige Ernährung zu interessieren und fand

jenseits von Marihuana, Alkohol und Fleischkonsum sanftere Arten, für meinen Körper zu sorgen. Als ich begann, mich auch noch mit dem Anbau hochwertiger Heilkräuter zu befassen, trat in Gestalt kleiner, traditionsbewusster Bergbauern wieder ein ganz neuer Personenkreis in mein Leben. Ich lernte und lerne viel von diesen Menschen. Die neu entstehenden Netzwerke ermöglichten mir, trotz des Verzichtes auf kriminelle Aktionen weitere Befreiungsaktionen für missbrauchte Kinder zu organisieren und zu finanzieren.

Parallel zu den vielfältigen äußeren Aktivitäten begann ich, nach noch grundsätzlicheren Wegen der Befreiung für die Menschheit zu suchen. Denn mir war mittlerweile klar, dass Drogenhandel, Kinderpornografie, Snuff-Videos, Waffenschleberei usw. keine zufälligen Einzelstränge waren, sondern ein planetenweites Netz der Ausbeutung und Unterdrückung bildeten. Auch viele Gesetze spielen da mit hinein. Der Versuch, über diese Zusammenhänge mehr in Erfahrung zu bringen und Auswege zu finden, führte mich letztlich zu mir selbst zurück: Nur indem ich die Folgen dessen, was mir angetan wurde, für mich selbst anerkenne und verarbeite, kann ich sie heilen. Ich erkannte, dass meine hektische Betriebsamkeit, so nutzbringende Erfolge sie auch im Außen immer wieder zeigte, letztlich auch eine der Fluchtmöglichkeiten war, mit denen ich mich davon ablenkte, meine eigene Befindlichkeit bewusst wahrzunehmen. Ich stürzte mich in die Analyse der juristischen Sicherheitslücken, ich gründete ein ganzes Imperium kleiner Firmen in verschiedenen Wirtschaftsbereichen und organisierte weitere Kinderbefreiungen. Aber immer wieder machten gute Freunde mich liebevoll darauf aufmerksam, dass ich weiterhin vor mir selbst und meinen eigenen Problemen weglief.

Es kostet mich nach wie vor sehr viel Kraft und Mut, mich meinen inneren Abgründen zu stellen und mich immer wieder zu fragen: Ist diese Handlung, dieser Gedanke, diese Überzeugung wirklich ein Teil meines innersten Wesens, oder kann ich sie zu der mir aufgezwungenen Gehirnwäsche zurückverfolgen, die mit mir nichts zu tun hat? Was ist real für mich selbst? Was habe ich wirklich erlebt? Was ist die Essenz all dessen, was ich erlebt habe? Was sind falsche Schlussfolgerungen, wo verirre ich mich in den Fallstricken meiner Vergangenheit? Wo handele ich immer noch aus dem Mangel heraus, um einen Ersatz für das zu erringen, was mir eigentlich fehlt? Werde ich aufgrund meiner Traumatisierungen lebenslang manipulierbar bleiben, oder wird es mir weiter gelingen, mich Schritt für Schritt in die innere Freiheit vorzuarbeiten?

Einerseits fühle ich klar, dass ich nur wirklich frei sein kann, wenn ich nicht mehr über die Ketten meiner Freunde stolpere. Andererseits ist mir inzwischen überdeutlich, dass es jetzt immer wichtiger für mich wird, den ebenfalls missbrauchten Kindern auch mit meinem inneren Heilungsweg voranzugehen. Denn die äußere Freiheit bringt noch lange nicht die Befreiung von den inneren Ketten. Nur, wenn jemand wie ich die inneren Folgen soweit überwindet, dass er oder sie nicht mehr selbst zum Täter wird, kann die Heilung umfassend und nachhaltig die gesamte Erde ergreifen.

Ich werde wissen, dass ich einen großen Schritt auf diesem Weg getan habe, wenn ich es schaffe, vor dem Einschlafen allein das Licht auszumachen, ohne dass mich die Angst übermannt. Das mag noch ein weiter Weg sein, aber trotzdem geht es mir heute unendlich viel besser als noch vor wenigen Jahren. Ich habe viel Hoffnung, Hoffnung für mich und für die Welt.

**Anna**

Was ich über meine Familiengeschichte weiß, stammt größtenteils aus Erzählungen von Geschwistern meiner Großmutter (mütterlicherseits). Meine Mutter wurde unehelich geboren. Sie kennt ihren Vater nicht. Meine Großmutter sprach niemals über diese Zeit. Nach meinen Recherchen war meine Urgroßmutter Besitzerin von Ländereien und Landgütern, die sie in der Ehe mit meinem Urgroßvater aufgrund von dessen Trink- und Spielsucht verlor. Die ganze Familie kam ins Armenhaus. Meine Urgroßmutter verstarb wohl im Armenhaus, und mein Urgroßvater setzte sich ab. Meine Großmutter war die Älteste der zurückgelassenen Geschwister und sorgte für die Jüngeren. Sie bediente in einem Wirtshaus, wo sie meinen Großvater kennenlernte, der dort als Gast an den Europäischen Motorradmeisterschaften teilnahm. Angeblich stammte er aus Italien. Es scheint, dass er nie erfahren hat, dass er aus dieser einen Nacht eine Tochter hat.

Nach ihrer Geburt wurde meine Mutter bei einer Tante auf dem Land „versteckt“ - soweit ich weiß, bis zu ihrem vierten oder fünften Lebensjahr. Danach holte meine Großmutter, die zwischenzeitlich geheiratet hatte, ihre Tochter zu sich, und der Stiefvater meiner Mutter adoptierte sie. Zwei Jahre später fiel er in einem Kriegsgefecht. Aus dieser Ehe wurde während des Zweiten Weltkrieges ein Junge geboren. Er starb noch vor seinem dritten Geburtstag an Meningitis. Der Tod des Jungen wurde durch meine Großmutter herbeigeführt, indem sie ihm die Kehle zudrückte. Angeblich konnte sie das Leid des Kindes nicht mehr mit ansehen. Dies ist eines der Familiengeheimnisse, über die nie gesprochen wurde. Ich weiß deshalb davon, weil ich als Kind regelmäßig zu dem Grab des Halbbruders meiner Mutter gehen musste.

Meine Großmutter heiratete kurz nach Kriegsende erneut

und baute mit meinem Stiefgroßvater ein Unternehmen auf. Mein Stiefgroßvater brachte in diese Ehe zwei Kinder mit, eine Tochter und einen kleinen Jungen. Mein Stiefgroßvater war geschieden. Die Mutter dieser Kinder war aufgrund von Schizophrenie über viele Jahre stationär untergebracht, da sie versucht hatte, ihren Sohn im Säuglingsalter im Fluss zu ertränken. Auch dies wurde verheimlicht. Nicht einmal ihre eigenen Kinder wussten, was mit ihrer Mutter los war.

Mein Stiefgroßvater hat meine Mutter mehrfach sexuell missbraucht und mit dem Ledergürtel geschlagen. Laut ihrer eigenen Schilderung mir gegenüber hat sie sehr darunter gelitten, dass sie oft keine Schuhe hatte, keine Schulhefte bekam, nicht lernen durfte wie andere Kinder und vor allem nur zu essen bekam, wenn meine Großeltern es erlaubten. Ich habe die Großeltern als kalt und dominant erlebt. Sie zeigten nie Gefühle und hatten Freude daran, ihre Umgebung zu demütigen und zu beherrschen. Sie waren ausschließlich geschäftlich und materiell orientiert. Geld anzuhäufen hatte oberste Priorität, und hierfür hatten sich alle unterzuordnen. Von einem warmen oder liebevollen Haus konnte man nicht sprechen. Ich habe meine Großeltern nie lachen sehen oder erlebt, dass sie meine Mutter oder mich in den Arm genommen hätten. Es galten ausschließlich Leistung, Erfolg und Reichtum.

Über meinen Vater weiß ich nicht sehr viel. Er wurde 1932 geboren, war in der Hitlerjugend und wuchs während der Kindheitsjahre mit seinem jüngeren Bruder ohne seinen Vater auf, der in Russland im Krieg war.

Seine Mutter habe ich als eine resolute Frau in Erinnerung. Sie hatte, wie man so schön sagt, „die Hosen an“. Das hat sich auch nach der Rückkehr meines Großvaters nicht geändert. Her-



vorzuheben wäre, dass sie sehr streng katholisch war und dies auch ihrer Familie konsequent abverlangte.

Mein Großvater, mein Vater und sein Bruder waren Alkoholiker. Mein Großvater hat wohl die Kriegszeit nicht überwunden. Er ging seiner Arbeit nach, aber den Rest der Zeit verbrachte er meist schweigend am Fenster, Alkohol trinkend.

Ich weiß nicht, wie sich meine Eltern kennengelernt haben. Meine Mutter wurde schwanger mit mir, und es wurde geheiratet. Ich erinnere mich, dass meine Mutter meinen Vater häufig auslachte, weil er ja wohl Gefühle für sie habe, sie aber nicht für ihn, wie dumm er sei und wie sehr sie ihn verachte, denn sie habe sich von ihm schwängern lassen, um geheiratet zu werden und von zuhause wegzukommen. Mir sagte sie von klein auf immer wieder, sie hätte mich nie haben wollen, und ich sei nur „Mittel zum Zweck“ gewesen. Nach der Heirat hat sie versucht, mich abzutreiben. Sie schrie mich oft an, sie würde mir meine Geburt nie verzeihen, und ich hätte kein Lebensrecht.

Meine Geburt war eine Steißlage und wohl sehr kompliziert und schmerzhaft für meine Mutter. Bei jeder Gelegenheit wurde ich daran erinnert, dass ich ihr Schmerzen zugefügt hätte. Nach meiner Geburt musste ich noch sechs Wochen im Krankenhaus bleiben, was sie mir auch nicht „verzieh“.

Als ich aus dem Krankenhaus nach Hause kam, begann der sexuelle Missbrauch.

\*\*\*

Bis heute verfolgt mich die Flashback-Erinnerung an einen Mann, der die Holztreppe zu unserer Dachwohnung hoch-

ging sie mit mir zu ihrem Arzt, der einen Blinddarmdurchbruch diagnostizierte. Das Krankenhaus vor Ort war nicht mehr in der Lage, die hier nötige Operation durchzuführen, es stand jedoch auch kein Krankenwagen zur Verfügung. Meine Mutter weigerte sich, meinen Vater anzurufen, und ich musste bis abends warten. Kurz vor der Fahrt in die Klinik gab mir meine Mutter Erdbeeren mit Sahne zu essen. Im Krankenhaus kam ich sofort in den Operationssaal. Der Anästhesist sagte mir, dass meine Mutter angegeben hätte, ich sei seit morgens nüchtern, so dass wir sofort mit der Narkose beginnen könnten. Er war äußerst verärgert, als ich ihm erzählte, ich hätte Erdbeeren gegessen. Um die dringende Operation ausführen zu können, versuchte man, mir den Magen auszupumpen. Ich wehrte mich mit allen mir zur Verfügung stehenden Kräften und Möglichkeiten. Daraufhin holten sie zusätzliche kräftige Pfleger, die mich festhielten. Für mich war es nur noch eine einzige Bedrohung, wie in den Nächten auf der Trage fixiert zu sein und festgehalten zu werden, damit sie ihren perversen Spaß haben konnten. In diesem Moment konnte ich die Realität der notwendigen Operation nicht von den Erfahrungen meiner Folternächte unterscheiden.

Nach der Operation durfte ich acht Wochen in der Klinik bleiben, da ich auffällig oft umfiel und die Ärzte sich diese Kreislaufzusammenbrüche nicht erklären konnten. Diese Wochen mit den Pflegern waren eine gute Zeit. Meine Mutter kam selten, und ich hatte meine Ruhe.

Eine besondere Erziehung wurde mir durch die katholische Kirche zuteil. In den Grundschuljahren wurde ich in der Sakristei vom Pfarrer in die Lehren des Katechismus und andere missbräuchliche Demütigungen eingeweiht, die ihren Höhepunkt an Ostern und Weihnachten fanden. Ich musste am allgemeinen

Katechismusunterricht teilnehmen und wurde zusätzlich vom Pfarrer persönlich in der Sakristei unterrichtet. Es handelte sich um seelische Gehirnwäsche: Ich gehöre der Kirche, ich übe Selbstkritik. Ich darf die Augen nicht heben, den Kopf nicht oben tragen. Ich habe keinen Wert und darf daher niemals direkt Kontakt zu Gott aufnehmen. Nur der Geistliche entscheidet, wo ich moralisch-ethisch stehe und wie meine Ausrichtung zu sein hat, in meiner Haltung zur katholischen Kirche, aber auch zu Gott.

Niemand durfte die Sakristei betreten, sie war normalerweise nur dem Pfarrer, den Messdienern und demjenigen zugänglich, der saubermachte. In der Sakristei, in der ich Einzelunterweisungen erhielt, hingen echte menschliche Schädel an den Wänden. Auch so wurde mir vermittelt, dass der Mensch in seiner Individualität keinen Wert hat. Im Grunde lernte ich dort die Grundlagen der Macht.

Auch Fronleichnam werden, wie an Ostern und Weihnachten, gern im Namen Jesu Kinder geopfert oder besondere Energien des Todes gerufen. Mir wurde die „Ehre“ zuteil, in einem besonderen weißen Kleid mit weißen Handschuhen und weißem Hut, bei den Fronleichnam-Prozessionen unter dem Baldachin direkt hinter dem Geistlichen Rosen zu werfen. An Fronleichnam rufen die Angehörigen der Geheimbünde mithilfe der besonderen Energien dieses Tages – so viele Gläubige denken an den Tod Jesu – ihren „Gott“, dessen Name nur den Hocheingeweihten von Freimaurern und Geheimzirkeln der katholischen Kirche jenseits des 40. Grades bekannt ist. Bei meinem weißen Kleid handelte sich um ein pervertiertes Hochzeitskleid. In der Nacht nach Fronleichnam wurde ich im Ritual von maskierten Männern missbraucht. Ich gehörte der Kirche.

Über dem Altar der Kirche hing ein großes Gemälde, das

Gott auf seinem Thron zeigte, Jesus saß zu seiner Rechten. Unter Gottes Füßen erstreckte sich die Hölle mit gequälten Seelen, die im Fegefeuer schrien. Mir wurde dieses Bild immer wieder erläutert, denn ich war nach Meinung des Geistlichen ein Kandidat für die Hölle, da ich die Erbsünde in mir trug. Nur durch kirchlichen Gehorsam hatte ich die Chance, mich zu läutern. Aber Rebellion und Widerstand brachen immer wieder in mir hervor. Ich wurde mit Beichte und Selbstkritik zur absoluten Wahrhaftigkeit erzogen, während mein Umfeld permanent in der Lüge war. Eines Tages, ich muss etwa sechs Jahre alt gewesen sein, schrie ich während des sonntäglichen Gottesdienstes durch die Kirche, dass die Kirche lügt, und dass dieser so liebende Gott kein Gott der Liebe sei, wenn man vor ihm Angst haben müsse. Der Geistliche stieg von der Kanzel herab und verpasste mir eine saftige Ohrfeige. Alle in der Kirche sahen zu und schwiegen.

Wie schon erwähnt war es mir generell verboten, mit anderen Kindern zu spielen. Ich drückte mich gern heimlich in den sogenannten „asozialen Vierteln“ herum. Diese Kinder hatten keine Scheu vor mir, und es ließ sich prima mit ihnen spielen. Eines Tages sagte ein Junge, ich solle mitkommen. Er hatte eine Ratte gefunden, die zu schwach war, um wegzulaufen. Wir beschlossen, so lange von der Mauer auf die Ratte zu springen, bis sie Matsch war. Ich erinnere mich bis heute, wie das Blut spritzte und das Tier seinen Totekampf hatte. Ich fühlte mich so mächtig. Was dann geschah, kann ich nicht erklären, aber nach einigen Tagen fing ich an, mich dafür zu schämen und mich schuldig zu fühlen, ein wehrloses Tier gequält zu haben. Was immer es auch in mir war, aber ich habe danach nie wieder ein Tier misshandelt. Im Gegenteil, bis heute begegne ich Tieren mit Respekt und Liebe.

Letztendlich waren meine Nächte und mein Alltag ein ständiger Kampf ums Überleben. Um diese Lebensumstände zu beenden, bin ich immer wieder vor fahrende Autos auf die Straße gelaufen, in der Hoffnung, überfahren zu werden. Ich hatte große Sehnsucht danach, sterben zu dürfen.

Heute weiß ich, dass in den ersten neun Jahren meines Lebens die Natur meine Rettung war. Mit sieben Jahren freundete ich mich mit einem Bauern in der Nähe an, der mich oft mit auf die Felder nahm. Ich durfte Spargel ausmachen oder Kartoffeln lesen. Die Arbeit mit dem Element Erde war für mich so heilsam. Das Größte daran war, wenn seine Frau mit frischgebackenem Kuchen, belegten Broten und Wasser auf das Feld kam. In diesen Momenten tankte ich die Kraft, um weiterzumachen. Ich fand heraus, dass ich in der Natur mit Hilfe von Selbstgesprächen Lösungen in mir finden konnte. In den ersten Lebensjahren sind Kinder noch ganz in ihrer Intuition und nicht im Intellekt. Ich spürte damals einfach, was mir gut tat.

\*\*\*

Als ich knapp zehn Jahre alt war, zogen wir um in einen Nachbarort, und gleichzeitig wechselte ich von der Grundschule an eine sehr elitäre, private Klosterschule. Mit dem Besuch in der Klosterschule begann für mich eine neue Episode. In den Nächten wurde mein Körper immer noch verkauft. Meine Mutter nannte mich nicht mehr beim Vornamen, sondern spuckte mir, wann immer sie mich sah, ins Gesicht. Wenn kein anderer zugegen war, nannte sie mich Hure. Ihre Abneigung gegen mich wurde immer größer. Das Ziel meiner Familie für mich war erst

Abitur und dann der Doktor in Medizin. Ich war jedoch ein schlechter Schüler und tat mich schwer damit, dem Unterricht zu folgen. In dieser Zeit wurden auf meinem Rücken viele Besenstiele zerschlagen.

Oft rettete mich mein Vater, weil er befürchtete, meine Mutter würde mich umbringen. Denn wenn sie einmal angefangen hatte zuzuschlagen, konnte sie nicht mehr aufhören. Eine Nonne, nennen wir sie Schwester Dora, fing an, sich sehr um mich zu kümmern. Sie hat mich bis zum Abitur in zahllosen Vier-Augen-Gesprächen aufgebaut, unterstützt und mir viel Selbstvertrauen gegeben.

Zwischen meinem zehnten und zwölften Lebensjahr litt ich oft unter extremen, unbeschreiblich intensiven Kopfschmerzen. In der Erinnerung an einen dieser Anfälle fehlen mir etwa vier Tage, an die ich keine Erinnerung habe außer Dunkelheit und enormen, unbeschreiblichen Schmerzen im gesamten Kopf. Wurde in dem Zimmer, in dem ich lag, die Türklinke heruntergedrückt, schrie ich vor Kopfschmerzen. Später, in der Zeit meines Volontariates in der Psychiatrie, habe ich beobachtet, dass Drogenpatienten auf Entzug ähnliche Symptome zeigten.

Als ich zwischen elf und zwölf Jahren alt war, wurde meine Mutter wegen meines Körpers immer nervöser und ungehalten. Einerseits nahm ich zu und war nicht mehr so schlank wie bisher. Andererseits wollte mein Busen nicht wachsen, und auch meine Menstruation blieb weiterhin aus. Oft riss meine Mutter mir vor Wut büschelweise Haare aus, was sehr weh tat, zumal sie mir dabei den Kopf mit voller Wucht ins Genick zog. Meine Halswirbel sind dadurch, aber auch durch die Kämpfe in den Nächten, bis heute geschädigt. Sie beschloss, mich in die gynäkologische Abteilung der Uniklinik zu bringen, wo untersucht

werden sollte, weshalb mein Zyklus nicht kam. Ich kenne den Befund nicht, aber nun musste ich Hormontabletten nehmen, die mir das Gefühl gaben, mein Umfeld nicht mehr wahrnehmen und mich vor allem nicht mehr konzentrieren zu können.

Meine Schulleistungen sackten so ab, dass Schwester Dora, als sie herausfand, was ich einnahm, in einem Gespräch mit meiner Mutter das sofortige Absetzen des Medikamentes durchsetzte. Zu Hause bekam ich furchtbare Prügel, weil ich Schwester Dora von den Tabletten erzählt hatte. Aber ich war die Hormone los. Erst viele Jahrzehnte später wurde mir das ganze Ausmaß der Problematik bewusst, vor der meine Mutter stand, denn die Missbrauchs Nächte hörten auf. Meine Mutter konnte ein Mädchen, das die kindlichen Züge verlor, nicht mehr für Rituale mit Kindern verkaufen. Dort will man schlanke Kinder. Ich wäre erst wieder interessant gewesen, wenn ich stattdessen meine Menstruation gehabt hätte. Denn menstruierende junge Mädchen und Frauen und ihr Blut werden für spezielle Rituale in den Gruften der Kirchen und Dome genutzt. Das Menstruationsblut gilt als energetisch besonders hochwertig.

Nach dem Umzug wurde nämlich statt der bisherigen Kirche mein neuer nächtlicher „Wirkungskreis“ der Dom und seine Gruft. Nicht nur bei den Freimaurern, sondern auch von hohen Geistlichen der Kirche werden in der Gruft des Domes auf dem Altar unter der Statue von Maria und Jesus „hohe“ Rituale abgehalten. Die Orte, auf denen Dome und Kathedralen stehen, sind energetisch starke Plätze aus alter heidnischer Zeit. Man weiß das und nutzt diese Orte für Rituale, um den besonderen „Gott“, der in Freimaurer- wie bestimmten Kirchenkreisen gleichermaßen verehrt wird, durch bestimmte Gesänge und magische Sprüche herbeizurufen. Diesem „Wesen“ opfert man die Jungfrau,

te ihren Arm. Angeblich habe ich ihn ihr gebrochen. In dieser Nacht wurde mir endgültig bewusst, dass ich gehen musste, oder wir würden einander umbringen. Das Bedürfnis, sie zu töten, war übermächtig in mir. Auch in den Jahren zuvor hatte ich immer wieder diesen Gedanken gehabt. Aber letztendlich lohnte es sich nicht, für einen Mord an meiner Mutter auch noch ins Gefängnis zu gehen und mein Leben eigenhändig noch mehr zu zerstören.

Da sie die Tür offengelassen hatte, bin ich in dieser Nacht fortgegangen und nie wieder zurückgekehrt.

\*\*\*

Die nachfolgende Zeit liegt bis heute wie in einem Nebel vor mir. Ich wusste nicht wohin und fuhr einfach in die nächste Stadt. Sehr viel Geld hatte ich nicht, nur einen Koffer mit teuren Kleidern und meine Papiere. Ich verbrachte den Rest der Nacht auf einer Bank am Fluss. In den nächsten Tagen und Wochen rutschte ich vom „reichen“, äußerlich gut ausgestatteten jungen Mädchen in eine Armut ab, die ich nicht gekannt hatte. Ich hatte weder Orientierung noch Struktur noch gedankliche Klarheit. Es war, als hätte sich der Boden unter mir aufgetan. Ich war wie betäubt. Später erklärte mir die Psychiaterin, dass unser Nervensystem einen Schutzmechanismus besitzt, der greift, wenn eine Situation unerträglich geworden ist, wie das „Rot sehen“ oder das Gefühl von Betäubung, das ich jetzt erlebte.

Außer etwas Geld hatte ich nur den Schmuck, den man mir zum Abitur geschenkt hatte, mitgenommen. Ein wertvolles Weißgoldarmband und einen Weißgoldring mit Saphiren sowie eine Weinprobierschale aus Silber mit Rotschildwappen. Ich



hatte diese Schale in Frankreich auf einem Weingut geschenkt bekommen, als ich meinen Stiefvater dorthin begleitete. Mein Stiefvater war mit Rothschild befreundet. Woher ich wusste, dass es Pfandleihhäuser gab, weiß ich auch nicht, aber dort löste ich meine Habseligkeiten gegen Geld ein.

Ich versuchte, Arbeit zu finden und ging zum Arbeitsamt. Wie sich herausstellte, brauchte ich eine Lohnsteuerkarte. Die bekam ich jedoch nicht, denn dazu waren ein fester Wohnsitz und ein gültiger Personalausweis nötig. Mein Personalausweis war zwar nicht abgelaufen, aber trotzdem aus unerklärlichen Gründen ungültig, und die Behörde konnte mir rätselhafterweise auch keinen neuen ausstellen. Jahrzehnte später erahnte ich die Ursachen für das ganze Ausmaß meines Elends in dieser Zeit. Hinter allen Widrigkeiten und Blockaden wie einem ungültigen Personalausweis, dem ständigen Verlust von Jobs und vielem mehr steckten meine Familie und der Geheimbund, dem sie sich verschworen hatte. In diesen Kreisen läuft man nicht weg. Aber das weiß ich erst heute. Ich stand, ohne es zu ahnen, unter permanenter Beobachtung. Daher wusste meine Familie auch immer, wo ich mich aufhielt.

Dann tauchte plötzlich meine Mutter mit der Polizei auf. Sie nahmen mich mit zum Verhör. Meine Mutter hatte mich wegen versuchten Mordes oder Totschlags an ihr angezeigt. Ich wurde den ganzen Tag verhört. Was man mir konkret vorwarf, weiß ich nicht mehr, ich war wie in einem Trancezustand. Alles war so unwirklich. Nach der Befragung oder dem Verhör ließ man mich gehen. Der einzige Kommentar des Kommissars war: „Gehen Sie nach Hause. Ihre Mutter ist verrückt.“ Ich hörte nichts mehr davon. Bis heute ist diese Begebenheit nebulös geblieben.

Einige Tage später lernte ich eine Frau kennen, als ich auf

einer Bank saß, und wir sprachen miteinander. Sie gab mir den Tipp, dass ein Bistro am Bahnhof eine Bedienung suchen würde. Sie hatte dort früher selbst gearbeitet. Sie sagte, ich solle sie als Referenz angeben. Sie gab mir noch eine Adresse und die Telefonnummer eines Wohnungsvermieters, mit dem ich reden sollte wegen eines Zimmers, da er es mit Papieren nicht so genau nehmen würde. Ich bekam auch das Zimmer, ohne Kautions hinterlegen. Ich hatte zwar keine Möbel und kein Bett, aber endlich eine Bleibe und einen Job. Abends musste ich hinter dem Tresen Getränke ausschenken und die Gäste bedienen. Was ich nicht wusste: Der Inhaber war auch Bordellbesitzer und vermittelte seine Bedienungen gern nach der Arbeit an Gäste. Er bot mich den Gästen an, aber ich weigerte mich, und er ließ mich in Ruhe. Dafür steckte er das Trinkgeld ein, das ich bekam, und ich wagte nicht zu widersprechen. Ich fühlte mich klein und minderwertig. Ich konnte ja froh sein, überhaupt leben zu dürfen. Damals griff in mir ein Gefühl, nichts mehr wert zu sein, aber irgendwie weitermachen zu müssen.

Wochen später sprach mich auf der Straße die Konkurrenz des Bistros an und bot mir einen Job hinter dem Tresen tagsüber an. Was ich zu dieser Zeit nicht wusste war, dass ich in das Rotlichtmilieu geraten war. Dort herrschen besondere Gesetze und Absprachen. In den meisten Städten sind Kneipen mit zweifelhaftem Ruf und die Animierbars zu über 90% im Besitz einer bestimmten ethnischen Gruppe, die auch das Zuhälterwesen kontrolliert. Die Eigentümer sind sich untereinander oft spinnefeind, aber nichts davon dringt aus dieser verschworenen Gemeinschaft nach außen, so dass die Polizei keine Chance hat. Ich nahm das Angebot des neuen Bistrosbesitzers an und kündigte meinen bisherigen Job. Mein neuer Arbeitsplatz war der tägliche Treffpunkt

Ohr. Bei geringfügigsten Geräuschen in der Wohnung, bei Geräuschen und Stimmen auf der Straße schrecke ich sofort auf. Mein Körper spult sein Panikprogramm ab: Das Herz klopft bis zum Hals, mein Rücken wird schweißnass, und ich bekomme Erstickungsanfälle. Immer noch ist alles in mir auf Schutz und Abwehr programmiert.

Eines Nachts ging ich, ohne Licht zu machen, auf die Toilette. Auf dem Rückweg zum Bett begegnete ich meinem Mann, der ebenso zur Toilette wollte. In diesem Moment erkannte ich ihn nicht und rutschte in mein Kampfprogramm. Ich sprang ihm an die Kehle. Zum Glück wehrte er sich, und ich ließ zutiefst erschrocken los. Fast hätte ich den Menschen umgebracht, den ich am meisten liebte. Ich erwog sogar, mich selbst umzubringen, um keine Gefahr mehr für andere zu sein. Dass mein Mann trotz solcher Vorkommnisse bei mir geblieben ist, stellt für mich eines der großen Wunder in meinem Leben dar, für die ich zutiefst dankbar bin.

Dieses Geschehnis war ein weiterer Auslöser. Ich beschloss einmal mehr, mich mit meiner Vergangenheit konsequent und kontinuierlich auseinanderzusetzen. So konnte es nicht weitergehen, es musste Schluss sein!

Während ich meine Vergangenheit erforsche und versuche, die Mechanismen zu verstehen und aufzulösen, denen ich teilweise immer noch gehorche, reagiert mein Körper bis heute sehr heftig. Ich habe heftigste Alpträume, die mir für den Tag häufig meine Kraft nehmen. Nach manchen Erinnerungen blute ich tagelang wieder aus dem Darm und kann meine Beine kaum bewegen. Heftig sind auch die neuralgischen Schmerzen, die vom Hals in den Kopf steigen. Bis heute nehme ich, abgesehen von einigen Jahren, in denen ich bei schweren Anfällen von Atemnot

Asthmaspray benutzte, für keines der Symptome Medikamente. Denn diese körperlichen Symptome sind psychischer Natur und letztendlich psychosomatische Störungen. Als ich begann, mich intensiv mit meiner Geschichte auseinanderzusetzen, wurden diese Symptome zunächst über Wochen, teilweise Monate, noch heftiger. Der Körper vergisst nicht, und im Heilungsprozess zeigt er das Ausmaß dessen, was er schmerzhaft erlitten hat. Erst danach begann die endgültige Ausheilung, die dann überraschend schnell erfolgte. Ich hätte nicht gedacht, dass mein Körper sich auch mit Ende Fünfzig noch so gut und gründlich regenerieren kann.

Ich fand eine besonders erfahrene Therapeutin, die bereit war, mit mir meine Kindheitserlebnisse aufzuarbeiten. Mit ihrer Unterstützung lernte ich, meine Geschichte zu akzeptieren. Dieses Annehmen ist ein besonders wichtiger Entwicklungsschritt und die Voraussetzung, um aus den alten Prägungen aussteigen zu können. Solange man nicht akzeptiert, dass alles so war, wie es nun einmal war, gerät man immer wieder in die Opferrolle. Es kostet viel Willenskraft, sich dem alten Grauen zu stellen. Man muss sich nicht unbedingt mit jedem einzelnen Kindheitsereignis konfrontieren, sondern sich immer wieder folgende Fragen stellen: Was macht das Erlebte bis heute mit mir? Welche Verhaltensmuster lebe ich? Welche Emotionen (Angst, Aggression, Panik, körperliche Reaktionen) schießen unkontrolliert in mir hoch, mit denen ich nicht umgehen kann? Gehören sie zu mir? Bin ich das? Oder imitiere ich immer noch Verhaltensmuster meiner Mutter oder anderer Familienmitglieder? Eine solche Fortsetzung meiner Unfreiheit ist ja genau das, was „sie“ wollen. Möchte ich das auch? Oder zeige ich mir selbst, dass ich trotz aller Widrigkeiten lernen kann, mich selbst zu res-

pektieren und zu achten?

Ich verstand nach und nach unter vielen heilsamen Tränen, dass die Vergangenheit unabdingbar geschehen und nicht veränderbar war. Dieser Vorgang, bei dem ich das, was mir widerfahren war, betrauerte und beweinte, fühlte sich an wie ein Verlust, wie ein Vakuum oder sogar wie ein Sterbeprozess. Wer bin ich noch, wenn ich diese Zeit losgelassen habe? Meine Vergangenheit gehörte ja immer zu mir, ich hatte nichts anderes, und ich konnte auch im Nachhinein nicht das Geringste daran ändern oder umschreiben. Durch das Betrauern endet die Identifizierung mit dem Erlittenen. Das macht frei, aber es fühlt sich erst einmal auch sehr ungewohnt und fröstelig an. Es hatte auch keinen Sinn, die Beteiligten, besonders meine Mutter, zur Rede stellen zu wollen und zu hoffen, dass sie ihre Taten selbst in Frage stellen oder gar bereuen würde. Dies anzuerkennen, waren schmerzhaft Prozesse, bis ich akzeptierte, dass meine einzige Chance ich selbst war. Ich konnte nur frei werden, indem ich selbst losließ. Solange ich an den Energien der Vergangenheit festhielt, blieb ich durch sie gefesselt.

Mit diesen Loslösungsprozessen sind ebenfalls starke körperliche Vorgänge verbunden, die Angela ebenso erlebt hat wie ich. Der Körper, besonders Beckenbereich und Beine, schüttelt in stundenlangen unwillkürlichen Entladungen, mit Schüttelfrost und Zittern, die in ihm gespeicherten emotionalen Belastungen buchstäblich aus sich heraus.

Während ich diesen Weg zu mir selbst ging, wuchsen auch mein Vertrauen, meine Leichtigkeit und meine Fähigkeit zur Freude wieder. Ich hatte geglaubt, dass mir mein Urvertrauen in der Kindheit unwiederbringlich genommen worden sei. Aber es war immer noch da und wartete darauf, von mir gelebt zu wer-

den. Ich lernte, dass alle diese Seelenkräfte, auch wenn ich sie als Kind nicht leben konnte und sie lange wie verschüttet waren, im Hintergrund des „Seelenspeichers“ immer darauf warten, aktiviert und endlich gelebt zu werden.

Ich konnte mich immer mehr in mir verankern, nachdem ich in der Therapieausbildung verstanden hatte, dass alles auf Energien beruht. Über Generationen laufen spezielle Muster, Gewohnheiten, Gewalt, Moralvorstellungen, Alkoholismus, Depressionen, Angststörungen und Missbrauch aller Art oft unbewusst ab. Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben. Diese niedrigen Energiefrequenzen fühlen sich leidvoll und schwer an.

Freude, Lachen, Singen, Tanzen, die offene Begegnung mit dem Leben fühlen sich - und das haben wir sicherlich alle schon erlebt - leicht an, man hat das Gefühl zu schweben. In diesen Momenten lebt man hohe Energiefrequenzen und fühlt sich zufrieden und in sich selbst ruhend.

Bis heute beobachte ich mich täglich in meinem inneren Gefühlszustand. Sobald der Magen kneift, Ängste hochsteigen, Druck und Unsicherheiten aufkommen, weiß ich, dass ich mich gerade in meiner Energie herunterziehen lasse. Es ist jedoch an mir, immer wieder zu überprüfen, ob ich mich leben oder von äußeren Einflüssen manipulieren lasse möchte.

Nur ich habe die Macht über mich! Wer sich seiner Macht bewusst ist, wird sich wertschätzen und sich und anderen achtsam begegnen. Ich kann den Anderen lassen, wie er ist, aber auch mich selbst so annehmen, wie ich bin. Damit entsteht die Leichtigkeit, nach der wir uns alle sehnen. Wir allein entscheiden, ob wir den Weg unserer Individualität und Einzigartigkeit zu uns gehen. Erst wenn ich mich selbst fühle, kann ich mir be-

gegen, ohne mich – und damit auch Andere – zu bewerten, zu kritisieren, zu beurteilen, zu vergleichen, ohne mich zu rechtfertigen oder von anderen Rechtfertigung zu fordern. Solange wir uns an den Opferstatus unserer Vergangenheit klammern, blockieren wir uns für unseren Weg im Hier und Jetzt. Auf diesem Weg finden wir zurück zu uns in die Liebe.

Die Entscheidung liegt bei uns. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

## *Nachwort*

Entwicklungspsychologie und Bindungsforschung befassen sich damit, was unsere Kinder brauchen, um ihr Potenzial als menschliche Wesen – und ihre Humanität – voll entfalten zu können.

Wenn man die Berichte von Angela, Domenico und Anna aus dieser Perspektive liest, gewinnt man den Eindruck, dass die verbrecherischen Kräfte, denen sie ausgesetzt waren, die entwicklungspsychologischen Bedürfnisse von Kindern sehr genau kennen – und systematisch alles tun, um sie NICHT zu erfüllen.

In den Schilderungen wird immer wieder deutlich, was die entwicklungspsychologische Forschung seit langem weiß und was jeder von uns intuitiv spürt: Die stabile Vertrauensbeziehung zu fürsorglichen Erwachsenen ist entscheidend für das Selbstvertrauen und die Lebenskraft von Kindern.

Vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, dass wir liebevoll und in wacher Verantwortung selbst mit unseren Kindern zusammenleben, anstatt sie immer früher kollektiven Institutionen zu überlassen. Es kann uns auch stutzig machen, wie sehr gewaltbetonte, nicht auf der liebevollen Partnerschaft zweier gleichberechtigter Erwachsener beruhende Varianten von Sexualität in unserer Gesellschaft medial betont und zur Normalität erklärt werden. Weiter erhebt sich die Frage, warum unsere Kinder im Rahmen der sexuellen Früherziehung schon in Kindergarten und Grundschule obligatorisch mit verschiedensten sexuellen Praktiken vertraut gemacht und weit vor der Pubertät zu sexuellen Handlungen ermutigt werden sollen. Man könnte sogar darüber nachdenken, warum die Mode inzwischen



Männer wie Frauen ermutigt, durch Abrasieren der Achsel- und Schambehaarung den Unterschied zwischen Erwachsenen und Kindern auch optisch immer mehr zu verwischen.

Nur wenn wir hier aus unserer unzeitgemäßen Ahnungslosigkeit und Naivität aufwachen, auch bestürzende Aspekte unserer Realität endlich zur Kenntnis nehmen und auf dieser Grundlage verantwortlich handeln, können wir unsere Kinder wirkungsvoll schützen.

Hierzu will dieses Buch einen Beitrag leisten.

Dagmar Neubronner, Herausgeberin