

Missbraucht und verschwiegen

Vor einiger Zeit wurde uns ein Erfahrungsbericht zugesandt, der uns beim Lesen sehr traurig machte und die Abgründe einiger Menschen aufzeigte. Wir haben lange überlegt, ob wir diesen Bericht veröffentlichen, jedoch wollten wir nicht genauso schweigen, wie viele in diesem Bericht. Missbrauch ist ein schreckliches Thema, welches aber leider zur Realität gehört. Schweigen ist der falsche Weg und da die Geschichte mit Bitte um Veröffentlichung zugesandt wurde, entsprechen wir dem Wunsch.

Warnung: Dieser Erfahrungsbericht kann "Trigger" (= Auslöser für plötzliche Veränderung der Stimmungslage) enthalten. Dies bedeutet, dass die folgenden Zeilen starke Emotionalität auch beim Leser auslösen können. Falls Sie sich selbst gerade psychisch nicht stabil fühlen oder bei sensiblen Themen (Vernachlässigung, Gewalt, Missbrauch,...) heftig reagieren, sollte Vorsicht geboten sein.

"Ich bin 46 Jahre alt und habe eine sehr lange Mißbrauchsgeschichte. Ich wurde in eine sogenannte Vorzeigefamilie geboren, nichts deutete nach außen auf irgendwelche Probleme hin. Mit drei Jahren wurde ich allerdings das erste Mal brutalst von meinem Vater geschlagen, weil ich meine Schuhe nicht anziehen wollte. Kleine Kinder sind ja gern mal trotzig. Mein Vater übertrieb es allerdings sehr. Er war mit viel Schlägen und Gewalt groß geworden, in der damaligen Zeit keine Ausnahme. Meine Oma war schlicht und einfach überfordert, weil ihr Mann nie da war und sich um nichts kümmerte. Er erkannte seine eigenen Söhne manchmal noch nicht mal auf der Straße. Kamen sie ihm entgegen und sagten scherzhaft: Grüß Gott Herr H. sagte er nur: grüß Gott Jungs und merkte nicht, daß seine eigenen Kinder dabei waren. Meine Oma war streng katholisch, aber irgendwie auf eine verlogene Art. Zwanzig Jahre ohne Führerschein Auto fahren, aber jede Woche in die Kirche rennen. Als ich geboren wurde stellte sie fest, daß sie mit Mädchen nichts anfangen konnte. Aber wenigstens kam ihre Schwester dann, die liebevoll mit mir spielte. Dafür bin ich ihr bis heute dankbar. Wir waren jedes Wochenende bei ihr, weil mein Vater damals sich um sie kümmerte, auch finanziell und dort auch seine Freunde traf, mit seiner Band auftrat. Meine Mutter kümmerte sich nicht viel um mich. Gern gab sie die liebevolle Mutter nach außen hin. Sie hat mich wohl nie geliebt und hält bis heute zu den Tätern. Manchmal erzählt sie den Leuten, ich wäre ein schwarzes Schaf und undankbar. In ihren Augen haben Kinder ihre Eltern glücklich zu machen. Komische Einstellung, vor allen Dingen sehr egoistisch.

Als ich sechs Jahre alt war zogen wir von Bayern nach Hessen. Ich wechselte nach einem halben Jahr die Schule. Umzug und neue Freunde finden waren für mich kein Problem. Die andere Oma, mütterlicherseits nahmen wir mit. Sie hat mich geliebt und es mir auch immer gesagt und gezeigt. Als ich 12 Jahre alt war begann mein persönlicher Alptraum. Meine Mutter war sexuell sehr zugeknöpft, meinem Vater reichte es nicht. Er begann mich auf seine kranke Art und Weise zu lieben. Ging nachts in mein Zimmer und wollte mit mir schlafen. Grausame 16 Jahre lang blieb es leider so. Es ist sehr schwer sich gegen den eigenen Vater zu wehren, vor allem, wenn die Mutter beschließt wegzusehen statt zu helfen. Ich habe heute noch oft Probleme Frauen zu vertrauen. Es gibt immer wieder liebe Frauen in meinem Leben, zu denen ich eine gute Freundschaft aufbauen kann. Aber ich bin sehr mißtrauisch geworden. Bis 18 Jahre ging es so weiter. Leider kam auch noch mein verhasster Bruder auf die Idee mich ebenfalls zu mißbrauchen und sogar Freunde zu animieren. Meine Oma war immer mal wieder im Krankenhaus, wir hatten den Schlüssel. Ich kann bis heute nicht verstehen, warum mir nie jemand geholfen hat. Das Haus ist sehr hellhörig. Sie behandelten mich wie den letzten Dreck. Wenn meine Oma dann da war und ich ins Bad mußte bekam ich Probleme. Sie wußte es wohl nicht. Ich kann heute noch nicht in Badezimmern baden, die genauso aufgeteilt sind wie dieses Badezimmer damals. Niemand hörte meine Schreie, einmal mißbrauchten sie mich dermaßen brutal und sadistisch, daß ich fast gestorben bin. Der Notarzt kam und die Polizei. Mein Bruder hat es allen Ernstes geschafft sie von ihrer Unschuld zu überzeugen. Ich bekam null Hilfe, im Gegenteil, ich hatte immer mehr das Gefühl sie bringen mich eines Tages um. Er hatte zwei „Freunde“ aus der Nachbarschaft animiert. Beide keine Männer, mit denen ich jemals freiwillig schlafen würde. Sie gaben mir Alkohol und Medikamente, hielten mir den Mund zu, damit niemand meine Schreie hörte. Immer und immer wieder. Beide liebten Knoblauch und aßen große Mengen davon. Es waren Brüder, der eine Alkoholiker. Viel später habe ich den einen mit seiner Schuld per Brief kontaktiert. Es kam keine Antwort.

Mein Bruder ist übrigens fünf Jahre älter als ich. Die netten Freunde taten mir nichts. Es kann sogar sein, daß sie von nichts wissen. Er machte dann Abitur und ging danach zum Studium weg. Der Mißbrauch ging weiter. Sein dortiger bester Freund fing auch an mich zu vergewaltigen. Sie studierten beide Jura. Insgesamt dauert mein Märtyrium 16 lange Jahre. Ich versuchte immer wieder dem Ganzen zu entkommen. An eine Vergewaltigung kann ich mich noch sehr genau erinnern. Er war zu der Zeit in München, wollte mal für eine gewisse Zeit an einer anderen Uni studieren. Eine enge Freundin von ihm war auch nach München gegangen, sie hatten dieselbe Vermieterin. Sie nannten sie die Schildkröte. Ich war übers Wochenende dort und wir besuchten seinen Patenonkel. Mein Onkel hat die blöde Angewohnheit Alkohol ungefragt nachzuschenken. Ich war keinen Alkohol gewöhnt und ziemlich schnell betrunken. Kichernd fiel ich die U-Bahntreppe runter, fand alles total witzig. Seine enge Freundin war nicht dabei gewesen. Eine ganz tolle Frau. Wir kamen in sein Zuhause und er nutzte die Situation total aus. Er vergewaltigte mich brutal und machte dann am nächsten Morgen auf liebevoller Bruder. Seine Bekannte merkte nichts, war total lieb zu mir. Wie immer eigentlich. Ich habe sie immer sehr gemocht.

Sie fanden immer Mittel und Wege mich zu mißbrauchen. Mit viel Gewalt und sehr viel Sadismus. Auch er steht heute nicht zu seiner Schuld, stellt mich als Lügnerin darin. Allerdings kommt da ein verstecktes Schuldgeständnis. Wie von meinem Vater auch. Ich schrieb ihm einen Brief und seiner damaligen Frau auch, weil ich Angst um meine Nichte hatte. Weiß man wie abartig er ist, ob er nicht auch noch seiner eigenen Tochter etwas antut? Es kam ein Brief zurück, mit einer Drohung. Wenn ich das nochmal behaupten würde dann würde er sich juristisch rächen. Er schrieb klipp und klar, daß er mich dann richtig fertigmachen würde. Deswegen schreibe ich heute anonym.

Mein Vater bekam auch so einen Brief, er zahlt seit vielen Jahren eine Riesterrente für mich ein. Überdurchschnittlich hoch. Seine Art seine Schuld zu begleichen, aber auch keine Reue. Auf meinen Brief kam nie eine Antwort.

Als wir in dem Alter waren wo man sich in die Jungs verliebte war schnell klar, ich bin irgendwie anders. Freundinnen

bemühten sich für mich einen lieben Jungen zu finden, aber es ging einfach nicht. Egal wie süß der Junge auch war. Mit 15 Jahren hatte ich zwei Verehrer. Auf einer Party kam ich dann mit einem Jungen zusammen. Er wollte nie reden, immer nur Sex. Nach 14 Tagen beendete ich es, auch weil er so krankhaft eifersüchtig war.

Mit 18 Jahren sah ich eine erste Chance dem Ganzen zu entkommen. Längst war mir alles über den Kopf gewachsen, ich rutschte in die Verdrängung, für sehr lange Zeit.

Ich beschloss kein Abitur zu machen, sondern eine Lehre zu beginnen. Mit 16 fing ich an und zog dann auch mit 18 Jahren aus. Meine Mutter und mein Bruder begannen einen Aufstand. „Sie schafft das nie, die kann gar nicht allein leben“. „Sie wird sehr bald zurückkommen“. Sie behielten Unrecht, ich zog es konsequent durch. Ich lebe bis heute allein, hatte nur Beziehungen.

Die eigene Wohnung half mir nichts. Mein Vater kam dann einfach zu mir um mich weiter zu mißbrauchen. Wieder eine sehr hellhörige Wohnung, wieder null Hilfe durch andere.

Mit 23 Jahren lernte ich einen Mann kennen und dachte, jetzt entkomme ich endlich dieser Hölle. Aber auch er brachte mir kein Glück. Sex war Pflicht, irgendwie immer nach Kalender, nie wirklich liebevolle Momente. Er lebte in Bayern, ich in Hessen. Wir beschlossen, wenn die Beziehung hält ziehe ich nach einem Jahr zu ihm. Wir stritten oft, Fernbeziehungen sind sehr schwierig, er sowieso. Nach einem Jahr kam es zu einer Trennung. Ich beendete es, er schrieb mir einen Brief. Ich gab nach und kurz danach betrog er mich mit einem sehr jungen Mädchen, daß sogar noch zur Schule ging. Ich habe ihm nie wirklich nachgetrauert, aber ich weinte viel Tränen, daß ich es nicht schaffte dem Mißbrauch zu entkommen. Sein bester Freund machte mir sofort nach der Trennung eine Liebeserklärung. Ich war immer jedes zweite Wochenende bei meinem Freund in Bayern (immer mußte ich alles bezahlen), das andere Wochenende ging ich immer Freitags mit seinem besten Freund aus Hessen, wo er eigentlich herkommt, Essen. Das er mich liebte merkte ich nicht, obwohl eine Freundin mir einen Hinweis gab. Ich dachte wir verstehen uns halt gut und verbringen einfach Zeit miteinander. Als dann Schluß war kam er zu mir und sagte: ich liebe dich, ich habe ein Haus für uns gekauft, ich lasse dir bis zu einem Jahr Zeit um die letzte Beziehung zu verkraften. Meine Antwort kam sofort: ich liebe dich nicht und ich will keine Beziehung. Der Kontakt brach sofort ab. Allerdings fing seine Mutter an meine Freundin zu nerven. Ob sie nicht helfen könnte. Wir würden doch so gut zusammen passen. Meine Freundin blockte sofort ab. Viele Jahre später saß ich mit einer Kollegin in einem Cafe. Es war Documenta und Leute arbeiteten dafür. Ich erschrak als er auf einmal neben mir stand. Er tat so, als ob er mich nicht kannte, zog das Kabel durch das Fenster, an dem wir saßen. Meine Kollegin kannte die Geschichte. Dann ging er raus und flirtete öffentlich ziemlich peinlich mit einer anderen Frau. So, daß ich es sehen konnte. Mir war es egal, ich hatte ja nie wirklich Gefühle für ihn. Meine Kollegin meinte noch: der macht hier einen Riesenaufstand und es berührt dich nicht. Stimmt. Aber mir ziemlich egal.

Diesen Mann wollte meine Mutter damals auch für mich. Er wäre immer so vernünftig, während mein damaliger Freund immer so hitzköpfig wäre. Als wir das erste Mal miteinander schlafen wollte war ich schon voll in der Verdrängung. Ich dachte allen Ernstes, ich sei noch Jungfrau. Er machte mir eine Szene, weil ich nicht mit ihm schlafen konnte.

Meine Mutter wollte eigentlich immer Männer für mich, die fast schon Täter waren. Nie wirkliche Liebe, immer ein bißchen Unterdrückung. Sie fand das immer normal.

Mittlerweile hatte ich eine Lehre gemacht und dann kam das nächste Problem. Ich arbeitete bei einer sehr großen Behörde. Schon in der Lehre merkte ich, daß Behörden nichts für mich waren. Mein Vater erzählt voller Stolz, daß seine Tochter einen ganz tollen Job gefunden hatte. Es war alles wieder nur Show. Ich versuchte mich verzweifelt hochzuarbeiten, wechselte jährlich die Abteilung, war immer unglücklich. Kündigen traute ich mich lange Zeit nicht.

Mit Mitte 20 hatte ich dann ein Alkoholproblem. Insgesamt hatten mich 12 Männer mißbraucht. Jeden Abend trank ich Whiskey, weil ich nicht mehr schlafen konnte. Am nächsten Morgen ging ich dann immer brav ins Büro und arbeitete so fleißig wie möglich.

Mit Mitte 20 war dann langsam klar, so kann es nicht weitergehen. Viel zu viel Whiskey jeden Tag, ich fand aber keine Lösung allein. Irgendwann war ich dann wenigstens soweit, daß ich mich traute meinen verhassten Job zu kündigen und neu zu starten. Ich hatte einen Hausarzt, dem ich heute noch sehr dankbar bin. Er merkte, daß etwas nicht in Ordnung war. Wir begannen zu flirten, er nannte mir Psychologen, ich war aber noch nicht so weit zu reden. Viel zu viel Angst und immer noch Mißbrauch durch meinen Vater.

Ich habe ja viel verdrängt und weiß bis heute noch sehr wenig. Als erstes kamen viele Täter hoch, wenig Erinnerung. Ein Schutz, damit man nicht überfordert ist.

Der Arzt war verheiratet, man hatte mir etwas anderes erzählt. Eine Affäre wäre für ihn in Ordnung gewesen, für mich nicht. Aber alles lief friedlich ab, er hat dann eines Tages beschlossen woanders zu arbeiten und gab die Praxis ab. Jahre später gab es noch einmal einen kurzen Kontakt, weil er leitender Notar ist und sich gut auskennt. Ich war inzwischen in der richtigen Therapie, eine Erinnerung war hochgekommen. Mein Therapeut riet mir zu recherchieren, um vielleicht doch noch Anzeige erstatten zu können. Ich schrieb dem Arzt eine email, aber es war zu lang her. Kurzer höflicher Kontakt, mit sehr viel Verständnis für meine Situation. So hat er im Endeffekt doch noch mitbekommen, daß ich doch noch Hilfe fand.

Ich hatte meinen verhassten Job aufgegeben und arbeitete kurzfristig in der Zeitarbeit. Als Sekretärin. Es ging mir damit besser, aber ich fand keine richtige Arbeit, weil ich ja beim Staat war und man dort sehr einseitig ausgebildet wird und dann nur schwer Arbeit findet in der freien Wirtschaft.

Nun war ich arbeitslos, wohnte zu allem Übel noch in der Eigentumswohnung meiner Eltern. Ein Jahr lang ging ich zu einer Psychologin, dann sagte sie mir sie könnte die Stunden nicht mehr verlängern. Wieder allein, wieder unglücklich, wieder viel zu viel Alkohol.

Ich musste immer wieder in die Psychiatrie, unternahm immer wieder Selbstmordversuche. Einer war besonders dramatisch. Ich schluckte Tabletten, aber ich durfte einfach nicht sterben. In meiner Verzweiflung rief ich beim Hausarzt, sie holten mich

ab. Der Hausflur war zu eng und man mußte mich über den Balkon im zweiten Stock runterholen. Alle bekamen es mit. Man brachte mich zur Erstversorgung in die Praxis meines Hausarztes, er machte sich selbst Vorwürfe, weil er mir die Medikamente verschrieben hatte. Er bekam nicht mit, daß ich schon so wach war, daß ich alles mit bekam.

Nun sollte man meinen, jetzt ist die Psychiatrie im Spiel, jetzt kommt endlich Hilfe. Leider nicht wirklich. Mein längster Psychiatrieaufenthalt war ein dreiviertel Jahr. Erst stationär, dann teilstationär. Meine Familie bekam langsam Panik, das alles auffliegt. Sie kamen jede Woche in die Klinik, redeten sogar mit dem Therapeuten. Heile Welt total. Er glaubt es ihnen sogar, danach konnte ich jahrelang keine gute Beziehung zu einem Therapeuten aufbauen. Ich hätte eine tolle Familie, die mich sehr unterstützt sagte er zu mir. Ich dachte nur noch, hört das nie auf, wie soll ich das alles ertragen.

Immer wieder Selbstmordversuche, immer wieder Depression, immer wieder viel zu viel Alkohol. Ich war zuhause, depressiv, mein Vater kam trotzdem. Es war ihm wohl immer wichtiger seine abartigen Triebe auszuleben. Wie es mir ging wurde totgeschwiegen. Ich war jetzt die Tochter, die nichts auf die Reihe kriegt. Verzweifelte Maßnahmen begannen. Ich begann mir Tiere zu holen, heute noch liebe ich Tiere, bin sogar aktive Tierschützerin geworden.

Durch die vielen Selbstmordversuche versuchte man mir in einer anderen Psychiatrie zu helfen. Nach jedem Selbstmordversuch kam mein Vater in die Klinik um mich rauszuholen. Ich kämpfte verzweifelt, war ja noch in der Verdrängung, aber mir war schon klar, daß er das Problem ist. Sie ließen ihn immer zu mir.

Aber eine gute Wende begann. Man hatte mir geraten mir Tiere zu holen gegen die verdammte Einsamkeit. Und mich ehrenamtlich zu engagieren. Ich ging in ein Cafe für psychisch Kranke und bediente dort jahrelang. Wir arbeiteten einmal die Woche als Team, es war einfach nur schön. Er ist heute Betreuer. Wir redeten viel und ich fasste endlich mal zu jemand richtig Vertrauen. Er hat es nicht mißbraucht.

In dem Cafe war ich dann jeden Tag und fand Freunde, verliebte mich sogar. Und das brachte dann endlich die Wende für mich. Er war auch schwer traumatisiert, wir reden sehr viel miteinander und ich verliebte mich in ihn. Eine Nachbarin war auf verzweifelter Suche nach einem Mann, war alleinerziehend. Sie spannte ihn mir aus. Sie ist das absolut Gegenteil von mir, ziemlich nettig und billig. Ich war schon berentet, weil klar war, ich kann nicht mehr richtig arbeiten, nur noch stundenweise. An einem fürchterlichen Tag rief mich mein Bekannter an und sagte ich komme heute noch, aber nur für eine halbe Stunde. Ich war beim Gutachter gewesen und man hatte mir mitgeteilt, sie können doch arbeiten. Schließlich haben sie im Altersheim gearbeitet. Ja schon, aber nur stundenweise. Ich rutschte in Hartz IV. Und war todunglücklich an diesem Horrortag. Mein Bekannte kam dann auch und sagte mir, er würde danach zu meiner Nachbarin gehen. Da würde sich was anbahnen. Verzweifelt sagte ich ihm, ich liebe dich doch. Er ließ nicht mit sich reden. Es wurde mir alles zu viel. Ihn täglich mit dieser Schlampe zu sehen, Rente weg. Hartz IV. Ich beschloss mein Leben komplett zu verändern und zog es konsequent durch. Meine damalige Therapeutin sagte zu mir: mir war sofort klar, daß sie das auch wirklich durchziehen. Ich zog es sehr konsequent durch. Damals hatte ich schon Panikattacken. Er half mir beim Umzug. Alles mußte schnell und heimlich gehen. Mir wurde alles zu viel, die Panikattacken immer schlimmer. Ich mußte nachts in der Klinik schlafen, weil es mir so schlecht ging. Tagsüber war ich auf Wohnungssuche. Die Klinik versuchte mir sogar noch von dem Umzug abzuhalten. Ich rebellierte und gewann. Nach kurzer Zeit hatte ich eine Wohnung gefunden, die mit Hartz IV bezahlbar war. Alles ging gut. Meine Eltern bekamen nichts mit, nur eine Nachbarin hatte mitbekommen, daß ich so viel unterwegs war und mein Auto nachts nie auf dem Parkplatz stand. Sie sprach mich an und wir unterhielten uns. Ihr Mann und ich waren mal zeitgleich in derselben Psychiatrie. Er hatte einen Selbstmordversuch unternommen, ich auch. Als ich heimkam hielt ich komplett die Klappe. Wollte dem Mann nicht schaden, war auch sehr mit mir selbst beschäftigt. Die Schlampe, mit der mein Bekannter nun zusammen war tratschte überall rum, daß er einen Selbstmordversuch unternommen hat. Von meinem wußte sie zum Glück nichts. Seine Familie war sehr dankbar, daß ich nichts erzählt hatte. Wir tranken zusammen Kaffee und ich erzählte, daß meine Nachbarin mir den Freund ausgespannt hat und ich nun weg wollte. Das war mein Abschiedsgeschenk an diese miese Nachbarin.

Die Beziehung der beiden hielt nur 4 Monate. Sie stritten viel, wir kamen dann doch noch zusammen. Diese Beziehung lief sieben lange Jahre, er ist bindungsunfähig und nicht bereit daran etwas zu ändern. Ich war sieben Jahre lang eine Frau, deren Freund ständig bis zu drei Monaten verschwand um dann doch wieder vor der Tür zu stehen und so zu tun als ob nichts war. Ich habe ihn sehr geliebt und kam nur schwer aus der Beziehung wieder raus. Irgendwann wollte ich nicht mehr mit ihm schlafen, ich bekam blöde sms mit eindeutigen Angeboten. Ging nie drauf ein, er trennte sich dann bald. Er war der Meinung, wenn schon keine Beziehung klappt, dann könnte man doch einfach ab und zu miteinander schlafen. Ich tickte fast aus.

Nun muß ich noch einen kurzen Zeitsprung machen. Ich hatte mir einen anderen Therapeuten gesucht, nun war es wirklich der Richtige. Ich sollte mir ein neues Ehrenamt aussuchen und entschied mich für das hiesige Tierheim und ein Altersheim. Beide Ehrenämter blieben mir drei Jahre, ich erinnere mich sehr gern daran. Ich besuchte fast jeden Tag eine liebe alte Frau, die mich sehr liebte und ich sie auch.

Da ich nun so oft im Altersheim war fiel auf, daß ich gut mit Senioren umgehen kann. Ich tat es auch mit ganzen Herzen. Eines Tages bat mich die Heimleiterin zu einem Gespräch. Sie wollte mir ein Angebot machen. Förderung über das Arbeitsamt, Arbeit im Altersheim. Eigentlich eine tolle Sache, aber es kam anders.

Nun kam endlich das Trauma durch. Eine Frau im Altersheim machte mir Probleme, ich litt sehr darunter. Letztendlich kam es zum Traumadurchbruch. Endlich kam hoch, was so lang verdrängt war. Zumindest teilweise. Mein Therapeut leistete wirklich sehr gute Arbeit, es ging mir grottenschlecht, aber ich war auch froh, daß ich endlich wußte was mit mir los war. Irgendwie hatte ich vorher schon fast an meinem Verstand gezweifelt. Acht Jahre später arbeiten wir immer noch an meinen Problemen. Ich kann schon gar nicht mehr sagen, wie oft er mich aufgefangen hat. Immer wieder Depressionen, wahnsinnig viele Tränen. Ich bin ihm dankbar ohne Ende.

Durch die viele Therapie, die richtigen Medikamente, das ganze Verständnis habe ich endlich ein bißchen Frieden gefunden, bin aus der schwierigen Beziehung raus und verliebe mich jetzt in Männer, die mir wirklich gut tun. Schon mehrfach habe ich die tolle Erfahrung gemacht, daß man mir das Gefühl gibt ich bin wichtig und toll. Eine Freundin steht seit über einem Jahr zu mir, baut mich immer wieder auf, wenn es mir schlecht geht und sagt dann ich bin stark. Seit Sommer bin ich ehrenamtlich in der Kirche tätig und fühle mich super damit. Schon vor vielen Jahren war ich mal kirchlich aktiv, der damalige Prediger führte

mich liebevoll zu Gott, dann begann er leider mich zu vereinnahmen, was bei der Kirche ja leider oft passiert.

In der Kirche hier habe ich wohl dann meine Lebensaufgabe gefunden. Der Pfarrer ist in meinem Alter, manchmal arbeiten wir ein bißchen seelsorgerisch. Aber hauptsächlich bin ich jetzt ein sehr beliebtes Gemeindemitglied, daß sich oft nützlich macht und schon mal Leuten viel zuhört. Die Kirche ist mitten im Brennpunkt, Alkohol und Drogen, sehr hoher Ausländeranteil. Ich lache jetzt viel, aber gleichzeitig läßt man mich auch traurig sein. Ich darf endlich in Ruhe weinen, wenn z.B. mein geliebter Patenhund gestorben ist. Ich besuche jeden Gottesdienst, finde Frieden im Gebet. Umgeben von viel toller Musik, gefördert in Sachen Stimme. Der Pfarrer meint ich habe Talent und habe eine wunderschöne Stimme. Ab Januar singe ich wieder im Chor. In der Gemeinde habe ich Freunde gefunden, die wirklich zu mir passen. Kommt die Trauer und das Redebedürfnis ist der Pfarrer immer für mich da. Als Dank dafür entlaste ich ihn schon mal in dem ich mit Leuten rede, die einfach nur mal reden möchten. Das kann ich sehr gut.

An eine Vergewaltigung kann ich mich auch noch sehr gut erinnern. Es war die letzte. Wir wollten übers Wochenende Freunde besuchen, meine Eltern und ich. Mir bedeuten diese Freunde sehr viel, weil sie in meiner Kindheit und auch heute noch immer gezeigt haben, daß sie mich lieben. Ich war in einem Zwiespalt. Wollte einerseits die Freunde mal wieder sehen, aber andererseits war mir auch klar, es wird wieder zu einer Vergewaltigung kommen. Ich betrank mich sehr, fuhr mit und es kam dann auch zu dieser Vergewaltigung. Zum Glück die letzte.

Nun bin ich 46 Jahre alt, finde meinen Frieden in meinem Glauben, bin froh, daß dieser Pfarrer mir so sehr hilft und ich einen guten Therapeuten habe.

Diese Geschichte habe ich aufgeschrieben, übrigens in einem Stück und nachts, weil ich anderen Mut machen möchte zu kämpfen. Ich werde mein Leben lang Tabletten nehmen müssen und wohl auch lebenslang immer wieder mit Depressionen kämpfen müssen. Aber mein Leben hat endlich einen Sinn. Letzte Woche Montag zum Beispiel haben wir für unsere Gäste in der Kirche gekocht. Zu dritt. Danach haben wir zusammen gegessen, eine Frau saß mir gegenüber und wollte reden. Ich hörte ihr zu. Danach gingen wir spontan in die Kirche und feierten ein bißchen. Der Pfarrer bringt mich viel zum Lachen. Das ist ein Leben, das mir gefällt. Kein Mißbrauch, liebe Menschen um mich rum. Ich bin nun für immer berentet, arbeite immer mal wieder stundenweise. Das Einzige, was ich noch ein bißchen verbessern muß ist mein Alkoholkonsum. Denn ich habe wieder einen tollen Arzt, er sprach mich dezent drauf an. Durch die Kirche sehe ich wie tief man durch den Alkohol fallen kann und trinke immer weniger.

Ich hoffe ich kann Menschen Mut machen zu kämpfen. Und freue mich auf Antworten und feedback in dem Blog.

Die eigenen Gedanken niederzuschreiben kann beim Verarbeiten schlimmer Erlebnisse weiterhelfen. Auch anderen kann der Umgang mit der persönlichen Situation Mut und Zuversicht schenken. Gerne möchten wir daher jedem die Möglichkeit geben, hier seine Gedanken mitzuteilen. Bei Interesse schreibt uns einfach unter "kontakt@impulsdialog.de".