

**Veranstaltung zum Thema Sexueller
Kindesmissbrauch am 20.9.2014, in der Owschlager
Erlöserkirche, um 20 Uhr.**

Titel: Zorn – Schlüssel zur Freiheit



Wichtige Texte aus der Veranstaltung:

ZORN – Schlüssel zur Freiheit
Ein komischer Titel für eine Veranstaltung.

ZORN – kann brennen – ja verbrennen
ZORN – kann auffressen

Mit ZORN im Bauch kann man nicht mehr
„vernünftig“, „geordnet“, „sachlich“ denken und handeln.

**„Komm erst mal runter.
Dampf ab.
Mit Dir kann man jetzt überhaupt nicht
reden.“**

ZORN – kann einem auch die Möglichkeit nehmen,
inneren Frieden zu finden.

ZORN und AGGRESSIONEN ... sind schädlich.

Doch sind ZORN und AGGRESSIONEN immer schädlich?

Nein, nicht immer.

Es gibt auch „heiligen ZORN“, „berechtigten ZORN“.

In der Bibel gibt es ganz viele Stellen, in denen „ZORN“
vorkommt.

Zorn Gottes / Zorn der Propheten / Zorn Jesu ...

Zornig sein auf Menschen, die andere Menschen quälen,
das verstehe ich.

Klar ausgerichteter Zorn – nicht einfach zornig sein
auf Gott und die Welt.

Ich habe sehr lange mit meinem inneren brennenden Zorn gekämpft.

Er hat sich mit anderen Gefühlen vermischt.

Mit hässlichen Gefühlen, wie:

Ohnmacht, Einsamkeit, Hilflosigkeit ...

Todesangst, Schuld- und Schamgefühl, Ekel ...

Er hat sich vermischt mit brennender Sehnsucht nach einer guten Kindheit / nach einem guten Vater und einer guten Mutter ...

Gewalt- und Missbrauchsüberlebende haben mit diesem Gefühlsgemisch zu kämpfen.

Im Unterbewusstsein wabern sie ...

mal kommt mehr Schamgefühl hoch ... mal mehr Ohnmacht ... mal mehr Angst ... mal mehr Zorn ... ja Hass.

Ganz unberechenbar ist es mit den Gefühlsausbrüchen, die einen richtig überschwemmen können.

Bei mir war es so, dass ich in Kindheit und Jugend extremer sexualisierter Gewalt ausgesetzt war.

Die hat bei mir zur chronischen Posttraumatischen Belastungsstörung geführt.

Ja kein Wunder!

Denn um überleben zu können, musste ich immer wieder Gefühle abspalten ... ja nicht nur Gefühle abspalten,

sondern ich musste praktisch aus mir selbst aussteigen.

Im Fachjargon nennt man das Dissoziieren.

Das andauernde aus mir selbst Aussteigen hat dazu geführt, dass ich mich in mehrere Personen auf gespalten habe.

Kein seltener Vorgang bei Menschen, die länger extremer Gewalt ausgesetzt waren.

So bin ich lange Zeit schwerst traumatisiert herum gelaufen, habe mich selbst nicht richtig spüren können,

habe mich unentwegt gesucht und nicht gefunden.

Gleichzeitig brodelte in meinem Innersten ein Vulkan.

All die Gefühle durcheinander ...

Hoch gefährlich ist das innere Brodeln.

Denn Gefühlsausbrüche – ausgelöst durch Flashbacks (Rückerinnerungen) –

Können sehr gefährlich werden.

Ich habe mich, wenn der innere Druck immer unerträglicher geworden ist, selbst verletzt.

Das in unterschiedlicher Weise.

Durch Saufen (Pegel und Quartal), durch Selbstverletzungen, durch mein Essverhalten ... Arbeitswut etc

Ich wollte nicht zur Täterin an anderen werden.

Wollte nicht gewalttätig gegen andere sein.
Doch spürte ich in mir eine unglaubliche Gewaltbereitschaft.
Endlich mal nicht Opfer sein.
Endlich mal selbst mächtig sein.
Nicht mehr ohnmächtig sein.

Eine Gradwanderung zwischen Gewalt gegen mich selbst
und Gewaltbereitschaft gegenüber anderen Menschen.

Erst als ich angefangen habe,
stückweise über das zu sprechen, was mir angetan wurde,
als ich andere Leidensgenossen kennen gelernt hatte,
als ich nach inneren Kräften in mir gesucht habe,
erst da ist ganz langsam der Überdruck in mir gewichen.

Zwar hatte ich viele Jahre meines Lebens mit
Depressionen, Suizidgedanken und Medikamenten zu tun.
Doch das Sprechen ... und immer mehr Sprechen über das,
was ich erlebt habe, hat mir geholfen.

Sprechen und nicht mehr schweigen ist mir ganz wichtig.

Als ich meine verschütteten Kreativitätskanäle geöffnet
hatte, habe ich meine eigene Sprache entwickelt.

Gedichte schreiben ...

Und ich habe angefangen Kunstkinder zu erschaffen.

ZORNIGE GEDICHTE ... und oft auch ERSCHRECKENDE
KUNSTKINDER

Und wen wundert es, wenn meine Gedichte ZORNIG sind

Und meine Kunstkinder oftmals erschrecken.

Das muss schon so sein, denn das Leid von Kindern und
Jugendlichen ist zu allen Zeiten unbeschreiblich.

Ich sage zu dem Leid auch: KINDERHÖLLENLABYRINTH,
KINDER-HEIM-HÖLLEN-SCHLUND (Kinderheime)
DRECKSMODDERLOCH ...

Ich rede von NICHTUNG – von ENTMENSCHUNG

Ich tu es laut.

Denn es tut Not.

Denn immer noch kämpfen

Missbrauch- und Gewaltüberlebende um Gerechtigkeit,
um Anerkennung ... um Menschenwürde.

Ich sage zu Missbrauchsopfern – Missbrauchsüberlebende.

Ich bin Missbrauchsüberlebende.

Ich habe überlebt – und lebe – trotz allem.

So wie ich jetzt bin.

Schaut mich an!

Schaut mir in die Augen!

Ich bin ich – unverstellt – ohne Masken.

Zwar ist jeder Tag eine gefühlsmäßige Achterbahnfahrt,
doch ich habe mir FREIHEIT erkämpft.

**Die blauen Textabschnitte stammen aus einem Bild-
Zeitungsartikel vom 2.9.2014, Seite 9, über das
Buch von Thorsten Legat „Wenn das Leben foul
spielt“.**

**Bundesliga-Star Thorsten Legat enthüllt in seinem Buch,
„WENN DAS LEBEN FOUL SPIELT“
wie er als Kind sexuell missbraucht wurde.
ICH WÜNSCHTE MEINEM VATER DEN TOD**

**Was mich bis heute verfolgt und was ich nur schwer aus
meinem Kopf bekomme, sind die Bilder der brutalen
Prügelattacken.**

**Mein Vater schlug meine Mutter, meine Geschwister und
mich meistens mit zentimeterdicken Bambusstöcken.
Mehrfach musste ich miterleben, wie er meinen Bruder
blutig schlug, so lange, bis der Bambus zerbrach.**

**Er war schier unberechenbar und kannte keine Grenzen.
Wenn er betrunken nach Hause kam, dann ließ dieser
Choleriker seinen Aggressionen freien Lauf.
Mehr als einmal musste ich mit ansehen, wie er zuerst
meine Mutter und dann einen meiner Brüder windelweich
schlug.
Anschließend war ich an der Reihe.
Er war einfach nur ein mieses Schwein.**

Tag für Tag Angst
Nacht für Nacht Alptraum Angst
Kommt ER?
Holt ER mich wieder?
Geht es schnell – oder elend langsam?
Kann ich dabei innerlich entfliehen? ... aus mir selbst
aussteigen ...
und flüchten ins Traum-Traumaland?

Wieso führt ER sich so auf?
Warum gibt es bei uns Zuhause keine Normalität, wie bei
anderen?
So viele Fragen und Scheißgefühle.

Das macht mich mürbe ... sumpft mich komplett ab.

Äußerlich Hart geworden bin ich wie ein Stein.

Ich wuchs auf in einer sechsköpfigen Familie.

Zusammen mit drei älteren Brüdern lebte ich in einem einfachen Haus.

Da wir nicht so viele Zimmer besaßen, mussten wir immer improvisieren.

So schlief ich als jüngstes Kind noch bei den Eltern.

Das nutzte mein Vater aus, Jahrzehntelang.

**Es begann immer damit, dass sich mein Papa an mich herandrückte,
wenn ich mich in der Tiefschlafphase befand,
aus der ich dann verwirrt erwachte.**

**Zuerst spürte ich die Hände, dann schlug er das Bein über mich,
um sich an mir zu reiben.**

Oder er begann mich im Intimbereich zu streicheln.

**Wenn mir endlich klar wurde, was er da trieb,
rief ich panisch nach meiner Mutter.**

Sie versuchte dann verzweifelt ihn von mir wegzuziehen.

Es war das reinste Horrorszenario.

Rückerinnerungen an die Zeit meines Kinderhöllenlabyrinths sind niederschmetternd.

Nur Stückchenweise – ganz vorsichtig – kann ich mich an die „Aufarbeitung“ machen.

Ich musste es – Aufarbeitung machen – weil

sich zu viele Verletzungen in meine Seele eingebrannt haben.

Diese eingebrannten Verletzungen und die Gefühle dazu, kommen mein Leben lang unerwartet hoch.

Schmerzgefühle ... Trauer ... Angst ... Ohnmacht ... Wut ...

Das ist in mir drin, gehört zu meiner Geschichte, hat mich geprägt.

**Was kann man als Kind dagegen tun,
wenn der Mensch, der es beschützen soll, zum
Missbrauchstäter wird?**

Ich habe versucht es zu verdrängen, doch das ist nicht so leicht.

Weil immer wieder etwas passierte.

In mir spürte ich die allgegenwärtige Angst – aber auch Hass, Ekel und Wut.

Ich wünschte ihm den Tod.

**Meine Jugend war ein nicht enden wollendes Martyrium.
Mein Vater schreckte nicht davor zurück, mich ständig zu demütigen.**

IDENTITÄTSSUCHE ...

Ich erinnerte mich an das Gefühl von blankem Hass, erinnerte mich sogar an die Schulstunde, in der dieser blanke Hass geboren wurde. Ich war mit einem sehr schlechten Zeugnis sitzen geblieben.

Am ersten Schultag in der neuen Klasse hat mein Klassenlehrer, ein ällicher Oberstudienrat, mein Sitzenbleiber-Zeugnis in die Hand genommen und hat meine Noten heraus geschrien:
Deutsch 5, Mathe 6, Physik 6, Englisch 5.

Dazu kam, dass ich von ihm jedes Mal, wenn ich aufgerufen wurde, mit dem Titel „Repitentin“ und Nachnamen bedacht wurde.

Alle anderen hatten einen Vornamen. Mein Vater rührte das nicht. Er sagte bloß, dass Wiederholer „Hockerbleiber Scheißauftreiber“ sind und dass ich mal als Klofrau ende werde.

Vaterhass – Lehrerhass in einem.
Eine wertvolle Erinnerung, die mir ein echt gefühltes Gefühl geschenkt hat.
ES packen können und kapieren,
dass ich trotz Dauer-Retraumatisierung, gelebt habe.

Naja, wie sollte ich auch so einen Vater lieben?
Sag mir das!

So endete für mich das, was im Alter von etwa fünf Jahren begonnen hatte, erst ungefähr sieben Jahre später. Ich vertraute mich meinen Brüdern an, und sie schworen mir, künftig genau hinzuschauen und mich zu beschützen.

Mein Bruder hatte als kleiner Junge einen ähnlichen Leidensweg durchmachen müssen wie ich. Auch er wurde von meinem Vater schändlich missbraucht. Wenn ich in ein Fußballspiel ging, sah ich in den direkten Gegenspielern meinen Vater und nahm mir vor: Den hau ich um!

Sogar im Training kam es zu Situationen, in denen ich einfach anderen wehtun wollte. Diese Gewaltbereitschaft in mir versuchte ich Durch diszipliniertes Fitnessstraining zu kompensieren.

Und als Fitnessstraining nicht mehr ausreichte, wechselte ich zum Kampfsport.

Bis 2006 habe ich noch Kampfsport ausgeübt, ohne es jemals an die große Glocke zu hängen. Dann habe ich damit aufgehört und mich nur noch auf Fußball konzentriert.

**Der Grund dafür war denkbar einfach:
Mein Vater ist 2005 gestorben.**

**Danach habe ich keinen Grund mehr gesehen,
mich für einen Notfall zu rüsten.**

13 Jahre Therapie
Reden mit Chefärzten ... Oberärzten ... Gutachtern ...
Psychiatern ... Psychologen ... Therapeuten ...
Pastoralpsychologen ... Supervisoren ... und
15 Jahre reden mit Leidensgenossen.

GUT!
Gut, um mich selbst zu verstehen.
Jeden Tag von Neuem.

Geil, dabei habe ich zu meiner eigenen Sprache gefunden.
Meine verletzte Seele ... meine Kleinen in mir machen mir
deutlich,
was ich ausdrücken will.

Zornige Worte finde ich zu dem,
was mir angetan wurde.
Zornige Worte gegen die frauenverachtende Fäkalsprache
meines Peinigervaters.

Mit 33 Jahren war ich zum Aufhören gezwungen,

musste mein Fußballerleben, das ich so liebte,
von heute auf morgen beenden – ich war am Ende.

Alles zerbrach.

Ich wollte nichts und niemanden mehr sehen –
nicht einmal meine Frau und meine beiden Söhne.

Dann fing ich an zu trinken.
Ich soff solange, bis ich nicht mehr Herr meiner Sinne war.

Meine Frau setzte mir die Pistole auf die Brust!

Ich kapierte:

Wenn ich weitermache,
wird meine Familie mich verlassen.

Ich begann zu weinen ...

Meine Frau und meine Kinder nahmen mich in den Arm
und drückten mich.

Dann sagten sie: „Papa, wir brauchen Dich!“

Gut auch für meinen Weg ist es,
dass ich liebenswerte echte Menschen treffe,
die nicht ständig eine ROLLE spielen.

ROLLENSPIELER, MASKENTRÄGER, gibt es genug.

Langsam richtet sich mein Rückgrat auf
Und ich bekomme neue Kraft.

Kraft, die mir hilft, mich selbst zu achten,
nach der jahrelangen Verachtung,
Kraft, die mir hilft meinen Überlebenskampf zu achten.

Es geht, das Aufrichten,
und der Widerstand gegen das lebensverneinende.

Widerstand gegen Menschen, die andere Menschen immer
wieder demütigen wollen, dies respektlos und von Oben
herab.

Ich weiß nicht,
wie ich es ohne meine Frau und meine Kinder
mit mir weiter gegangen wäre.

Ich habe zwei Kinder, eine tolle Frau, eine tolle Familie.
Das ist mein Stolz.
Ich trainiere eine Mannschaft, habe die A-Lizenz.

**Kurz Worte zum Verstehen der Musikalischen
Darstellung:
**Aggressionsexplosion – komplettes
Wegdrücken von Zorn – für Zorn Ventile****

**finden ...Zorn haben dürfen ... kanalisiert raus
lassen dürfen ...**

MUSIKALISCH sieht das folgendermaßen aus:

**Mit Instrumenten unharmonisch aggressiv
Lärm machen, bis zum irren Klang (schwer
auszuhalten)dann abrupt Stille / stumm
(schwer auszuhalten) ... dann leise wieder
spielen ... harmonisch ... dann aggressiver
lauter ... wieder leiser ... wieder lauter ...
wieder leiser ...**

**Ca. 6 Minuten lang (da mach ich mit
„Instrument“ mit)**

Verraten

Ich bin zwei Jahre alt
kann noch nicht laufen
nur auf allen Vieren krabbeln
und schauen
mit großen Augen
schauen und weg wollen
weg von den großen Händen
zwecklos

Die Zweijährige stürzt in ein tiefes Loch

Ich bin vier Jahre alt
höre Mutter weinen
verstehe Vater nicht
was er Böses sagt
gräbt sich tief in meine Seele
wie die Angst vor ihm
warum kommt er trotzdem
und wischt sich seinen Schweiß
an mir ab

Die Vierjährige sitzt tief im Loch

Ich bin sechs Jahre alt
ich muss zuhause bleiben
und sehe keine anderen Kinder
die Tage werden zur Nacht
das Kinderbett ist zu groß
leider!
ER passt noch mit hinein
und füllt alles aus
wusste gar nicht
wie viel möglich ist
mit mir zu machen
alles krampft in mir
und ich weiß nicht wohin

Die Sechsjährige sitzt tief im Drecksmodderloch

Ich bin zwölf Jahre alt
das Leiden nimmt kein Ende
mal kommt ER und holt mich
dann ist Schmerz da
kein Körperteil gehört mir
warum muss ich das alles leiden?
wäre ich doch endlich tot!
vielleicht klappt es das nächste mal
und ich bin frei

Die Zwölfjährige will sterben

Ich bin Jugendliche
male Totenköpfe an Wände
und beschnitze Holzbänke in der Schule
Schulscheißer Lehrer merken nichts
Reli-Lehrer-Pastor hört nicht
was ich ihm sagen will
ach – was soll´s
Hauptsache brennender Hass trifft den
der mein Vater hätte sein sollen

Die Jugendliche sucht sich Wege

Ich bin dreiundzwanzig Jahre alt
Glauben gefunden – Glauben verloren

getauft und vom Priester gefickt
klasse – mein Versuch
bei Kirchens Heimat - Heil zu finden
Opfer wieder Opfer
Opfer im Park
Opfer von sexgeilem Gottesmann
nun gut - ich suche mir schon meine Wege
irgendwie – doch nicht bei Katholen Nonnen
das dürfte wohl klar sein

Die junge Frau kaut Verachtung und spuckt aus

Ich bin achtundvierzig Jahre alt
Pastorin und Missbrauchsüberlebende
verdammte viel liegt hinter mir
Verzweiflung Todesangst Ohnmacht
Schuldgefühle Hass Liebe
Scham Suizidversuche Selbstverletzungen
Sucht und Psychotherapie und Coming-out
Rücken Arme Beine tätowiert
kahler Kopf und Hundehalsband um
Vater Mutter tot – gut
abgehakt
kein Verzeihen ihm dem Peinigervater

Die Achtundvierzigjährige
kämpft für die Abschaffung der Verjährungsfristen
als Missbrauchsüberlebende

Ich stelle mein Kunstkind „Jula lebt“ und meine original Jula vor.

Jula lebt

Nie wieder werfe ich sie an die Wand

Als Kind bekam ich Jula von meiner Tante Emmi geschenkt.
Ich habe sie zu meiner Schmeißpuppe gemacht. Batsch
batsch ... immer wieder habe ich sie an die Wand gepfeffert,
bis ich ganz atemlos war.

Einmal habe ich mir Jula, meine Lieblings-Schmeißpuppe, auf
den Bauch gelegt,
und ihr Ärmchen bewegte sich. Eine Schrecksekunde ... Jula
lebt ...

Der Schreck wich ... ich untersuchte Jula ... fand die
Erklärung schnell. Mein Atmen in den Bauch hat ihr
Ärmchen bewegen lassen.

Die Erklärung war das eine. Mein Atem ... mein Bauch ...
Bewegung ... Leben ... JA

Die Folge – innerseelisch für mich – war das andere.
Ich konnte nach der Schrecksekunde Jula nie wieder an die
Wand werfen.

Jula + Ich

Wir gehören zusammen.

Da ich als Kind für meinen Peinigervater eine Greif-, Sex- und Schmeißpuppe war, habe ich Jula an die Wand geworfen. Ich war Objekt ... mich konnte er sich einfach holen und mit mir machen, was er wollte. So habe ich Jula stellvertretend verletzt.

Die 1 Schrecksekunde war für mich das Einfallstor für Mitleid.

Mitleid mit Jula und Mitleid mit mir selbst.

Jula lebt

Ich lebe

Susanne Jensen