

**JA ZUM LEBEN  
NEIN ZUM SCHWEIGEN**

Autobiografie



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Lügenwelt	3
Mema	4
Rückkehr	5
„ <i>Geh dich waschen, Du Schlampe!</i> “ Mein Missbrauchsbeginn	7
Folgen der sexuellen Gewalt	13
Geburt meines Selbstvertrauens	14
Arbeit macht Frei	16
Rebellion	18
Hass	21
Erster Schritt zur Heilung	25
Wahre Freundschaft	29
Dankbarkeit	30
Das höchste Gut	31
Start ins Leben	32
Unser Rechtssystem	36
Lebensmensch – mein Enkel	38
Mauthausen und der Nazi	40
Epilog	44
Stellungnahme aus Sicht der Psychotherapie	45
Literatur	48
Einrichtungen	48
Informationsquellen	58

## Vorwort

In diesem Buch habe ich versucht, tiefe Eindrücke meines Lebens, wahrheitsgetreu nachzuerzählen. Es wurde für mich ein schmerzhafter Weg in meine Vergangenheit. Aber dennoch, meiner Ansicht nach ein wichtiger, der Betroffenen eine Hilfe sein könnte und der die Gesellschaft wach zu rütteln vermöge!

Als geduldige Zuhörerin wurden mir im Laufe der Jahre viele Erlebnisse anvertraut. Bei wiederholtem Erzählen dieser, war es meiner Aufmerksamkeit nicht entgangen, dass dabei des Öfteren eine andere Geschichte daraus entstanden ist. Speziell aus diesem Grund war es mir ein Anliegen, bei der Wahrheit zu bleiben und nur bei ihr!

Meine Lebenseindrücke hinterließen so schwere Folgen, die es mir jahrelang unmöglich machten, mich jemandem anzuvertrauen. Erst als mein totaler Zusammenbruch drohte, wurde ich dazu gezwungen, mich zu öffnen. Dieses Offenwerden ließ mich erkennen, dass ich mit meinen Erfahrungen nicht alleine war. Nur darüber wurde zu meiner damaligen Zeit nicht gesprochen. Auch heute noch fehlen Betroffenen meist der Mut und die Kraft dazu.

Jedoch ist es mir persönlich ein großes Anliegen, trotz allem Erlebten zeigen zu können, wie schön das Leben sich dennoch entwickeln kann.

Es liegt an dir selbst, es leben zu können und vor allem zu wollen!

## Lügenwelt

Aus den spärlichen Erzählungen seitens meiner Mutter musste ich erfahren, dass ich auf die Welt kam, um die bereits zerrüttete Ehe meiner Eltern zu retten. Welch fataler Irrglaube meiner Mutter! Noch dazu musste ich ein Mädchen werden, denn nach Vaters Ansichten hätte er nie einen Buben akzeptiert. Aus welchen Gründen auch immer bekam ich jene, Jahre später am eigenen Leib zu spüren. Diese Geschehnisse sollten mich wohl ein Leben lang begleiten.

Meine Kindheit dauerte nur acht Jahre. Als kleines Mädchen vergötterte mich mein Vater. Mutter hingegen musste sehr wohl bald erkannt haben, dass ich keineswegs ihre Ehe retten konnte. So bekam ich all ihre Wut und Traurigkeit zu spüren. Sie war unfähig, mir ihre Liebe zu schenken. In der Öffentlichkeit jedoch versuchte sie alles, um den Schein einer intakten Familie zu wahren. So wurden Kinder aus der Nachbarschaft zu Faschingsfesten und zu meinen Geburtstagen eingeladen, bei denen Vater auch anwesend war. Eine Seltenheit, die ich natürlich als Kind auszunutzen wusste. Mein Benehmen war dementsprechend. Mutter hätte nie den Mut gehabt, mich vor Vater zu Recht zu weisen. Was bald zur Folge hatte, dass ich als verwöhnter Fratz, noch dazu als schwererziehbar galt! Dies wiederum zog eine Vereinsamung meinerseits mit sich, die sich mit den Jahren immer stärker ausbreitete.

Mit der Zeit verlor Vater sein Interesse an unserem Familienleben. Was ich ihm jedoch zugutehalten möchte, ist die Tatsache, dass ich ihn auf unsere geliebten Berge des Öfteren begleiten durfte. Er führte mich in die Lehre des Kräutersammelns ein und erkannte bald, dass ich mit meinen kleinen Händen erspürte, welche Pflanzen zur Heilung beitragen konnten. Diese Zeit war für mich die schönste. Ich fühlte mich frei und konnte meinen Vater für mich ganz alleine genießen. Bis heute habe ich mir diese schönen Stunden tief in meinem Herzen bewahrt.

Mutter arbeitete zu Hause an einer Heimarbeit, bei der ich kräftig mitanpacken musste. Als ihre finanzielle Lage immer prekärer wurde, nahm sie zwei Kinder in Pflege, für die sie vom Jugendamt bezahlt wurde. Für mich spitzte sich erstmalig die Lage zu. Mutter kochte für diese Kinder sehr gut und reichlich. Ich bekam die Reste. Der Grund dafür war, dass für mich nichts bezahlt wurde und ich somit zufrieden sein musste, mit dem was übrigblieb. Manches Mal waren es auch nur wenige Reste und ich verließ den Tisch öfters noch hungrig. Ich begann abzumagern und wurde wirklich ein schwieriges Kind.

## Mema

Vater musste wohl bei seinen seltenen Besuchen mein Zustand aufgefallen sein. Seine Art zu handeln war, er nahm mich aus der Familie und verfrachtete mich zu einer ihm bekannten, alten Frau. Diese lebte einsam in einem Tal mitten im Wald. Sie war eine Kräuterhexe und verdiente damit ihren bescheidenen Lebensunterhalt. Aufgrund ihres überaus großen Wissens, glaube ich, dass Vater diese Frau sehr schätzte. Was ich allerdings nicht erahnen konnte, er ließ mich alleine bei ihr zurück. Noch heute kann ich mich an meine Angst erinnern, in einer Hütte ohne Strom und einer mir völlig fremden Frau, ausgeliefert gewesen zu sein. Meine Verlustängste nahmen dermaßen überhand, dass ich zu Bettnässen begann. Aber anstatt Schläge zu bekommen, versuchte die Frau mit Güte und Geduld mir meine Angst zu nehmen.

Ich begann mich für ihre Arbeit zu interessieren, konnte alles nachfragen und hatte täglich genug zu essen. Langsam begann ich sie zu mögen; ich nannte sie Mema und spürte auch ihrerseits so etwas wie Liebe. Ich glaube in dieser Zeit wurde ich zu einem glücklichen Kind. Mutter und die Pflegekinder vermisste ich überhaupt nicht mehr und an Vater dachte ich immer seltener.

Ich lebte mitten in der Natur ein sorgenfreies Leben und wurde von einer liebevollen Frau umsorgt, die mir so vieles für mein zukünftiges Leben lehrte. Auch ihr mussten meine Hände aufgefallen sein, denn sie erwähnte des Öfteren, dass ich goldene Händchen hätte. Den Sinn ihrer Bemerkung verstand ich nicht, aber in meiner Seele hinterließ diese Aussage ein sehr wohliges Gefühl.

Als meine Zeit bei Mema zu Ende ging, gab sie mir etwas sehr Wertvolles für meinen Lebensweg mit. Wir saßen wie so oft gemütlich beisammen, als sie meine Hände nahm und mir erklärte: „Dein Leben wird nicht leicht werden. Vergiss unsere Zeit niemals, sie wird dir helfen alles zu überstehen. Ich werde bei dir sein und dich beschützen. Glaube an dich, an deine Kraft und deine Hände, sie sind etwas Besonderes und du kannst anderen damit helfen.“

Mit diesen Worten in mir musste ich meine Mema verlassen. Ich sah sie nie wieder! Dennoch ist sie bei mir und hat mir das Wichtigste im Leben gelehrt-, dass das Leben in der Einfachheit besteht und man darin Mensch werden und Mensch bleiben kann. Noch heute bin ich bestrebt, ein einfacher Mensch zu bleiben! Danke dir meine Mema!

## Rückkehr

Ich kehrte also zurück zu einer frustrierten Mutter, den Pflegekindern und einem Vater, der durch seine Abwesenheit glänzte. Sehr schwer fand ich mich wieder in dieses Chaos ein und Traurigkeit erfüllte mich. Aber Mema war bei mir. Jeden Tag sprach ich mit ihr im Gedanken und bat sie, mich wieder zu holen. Aber ich musste zur Schule und schnell wurde mir bewusst, dass ich sie nie mehr sehen würde.

Ich wurde rebellisch und aggressiv. Auf dem Schulweg verstrickte ich mich des Öfteren in wilden Schlägereien. Als sich eines Tages ein Mädchen im Gesicht verletzte, fuhr ich ihr unbewusst mit der Hand ins Gesicht und wollte mir die blutende Wunde ansehen. Diese hörte sofort zu bluten auf und zu Hause angekommen, hatte sich schon eine Kruste gebildet. Am Nachmittag bedankte sich die Mutter des Mädchens bei mir für die Hilfe und unterhielt sich darüber mit meiner Mutter. Diese wiederum bezichtigte mich abends einer Hexe, schlug mich schwer und verbot mir, dergleichen wieder zu tun. Ich war ihre große Schande. Von nun an benützte ich nur mehr meine Fäuste, meine Hände versteckte ich in meinen Schurztaschen.

Die Heimarbeit lastete fast gänzlich an mir. Oft war ich abends so müde, dass ich nach getaner Arbeit nur mehr auf meiner Liege, die sich in der Küche befand, erschöpft niederfiel und sofort einschlief. Morgens musste ich als erste aufstehen, um das Frühstück für alle zu machen. Als siebenjähriges Kind hatte ich des Öfteren etwas vergessen aufzudecken. War dies der Fall, bekam ich Schläge mit dem Schlauch der Waschmaschine.

Die hinterbliebenen Spuren dieser Gewalttaten, entdeckte eines Tages meine Volksschullehrerin. Sehr einfühlsam führte sie mit mir ein Gespräch, denn ich verweigerte, mich für den Turnunterricht umzuziehen. An diesem Vormittag musste ich am ob genannten Unterricht nicht teilnehmen und meine Lehrerin begleitete mich nach dieser Stunde nach Hause. Fast angstfrei betrat ich an der Hand dieser Frau unsere Wohnung. Mutter hatte gar keine Gelegenheit sich zu äußern, denn die Lehrerin drohte ihr bei nochmaligem Vorkommen mit einer Anzeige. Für mich momentan ein großer Sieg! Als wir wieder alleine waren wurde mir verboten, mich Vater gegenüber zu äußern. Damit war der Fall für Mutter erledigt. Für mich begann jedoch eine neue Eiszeit. Jedes Vergehen meinerseits, wurde mit einem Schlag ins Gesicht sofort bestraft. Meiner Lehrerin war ich die restlichen Schuljahre sehr dankbar. Wurde sie mir von Mema geschickt?

In unserer Wohngegend stand und befindet sich noch heute eine riesige Rotbuche, die mittlerweile unter Naturschutz steht. Immer wenn es meine knapp bemessene Freizeit zuließ, suchte ich diese auf, um ihr mein Leid zu klagen. An ihren Stamm gelehnt, erreichte ich immer wieder eine tiefe Ruhe und ich hatte das Gefühl, dass sie mir Kraft spendete. Noch heute besuche ich sie des Öfteren und kann mich nicht daran satt sehen, wie stolz und riesig sie dasteht; wie sie allen Unwettern getrotzt und dennoch überleben konnte! Sie ist für mich zu einem Symbol des Lebens geworden!

„Geh dich waschen, Du Schlampe!“  
Mein Missbrauchsbeginn

Bei uns zu Hause wurde nie laut diskutiert. Eines Abends jedoch, begann meine Mutter, meinem Vater gegenüber, ihre Stimme zu erheben. Ich musste sofort die Küche verlassen und das elterliche Schlafzimmer aufsuchen, damit ich dieser Diskussion nicht beiwohnte. Neugierig geworden, lauschte ich an der Zimmertür. Jetzt war auch Vater laut geworden und schrie, dass er sich scheiden ließe. Ich verstand gar nichts und als Mutter schrie, dass ich in Zukunft im Schlafzimmer schlief, freute ich mich sogar darüber. Ihre Bemerkung, dass so alles in der Familie bliebe, berührte mich nicht. Welche Familie? Als Vater gegangen war, holte mich Mutter wieder, um in der Küche zu schlafen. Ich getraute mich nichts zu fragen, denn sie hatte sehr üble Laune. Diese Nacht verbrachte ich ohne zu wissen, letztmalig auf meiner Liege in der Küche.

Da Mutter nie wusste, ob und wann Vater abends käme, musste ich ihr von nun an allabendlich helfen, nachdem die Pflegekinder eingeschlafen waren, ihre Bettchen in die Küche zu schleppen. Auch Mutter schlief jetzt in unserer großen Küche, die gleichzeitig Aufenthalts- beziehungsweise Wohnraum war.

Es dauerte nicht lange, da erschien eines Abends Vater. Ich lag schon im Ehebett, hörte ihn aber, denn er war ziemlich laut. Hatte er getrunken? Damals wusste ich es nicht, ich freute mich nur, dass Papa endlich nach Hause gekommen war. Ich war schon beim Einschlafen, als Vater das Zimmer betrat und sich in der Dunkelheit entkleidete. Mein ganzes bisheriges Leben sehnte ich mich nach einer liebevollen Geste seitens meiner Eltern, die mich spüren lassen sollte, dass ich geliebt werde. Als er sich aber körperlich derart näherte, war ich plötzlich hellwach! Sein übler Mundgeruch ekelte mich und ich bekam große Angst! Gleichzeitig fing er an, mich überall anzugreifen. Ich spürte, wie sich eine Steifheit über meinen ganzen Körper ausbreitete, ich konnte mich nicht mehr bewegen. Als er mit seiner Hand meinen Intimbereich erreichte, begann er zu keuchen. Wenig später spürte ich etwas Warmes und Klebriges in meinem Gesicht. Er ließ von mir ab, glitt in sein Bett und mir den Rücken zugewandt, schlief er ein.

Unfähig mein Bett zu verlassen, erbrach ich auf meinem Kopfpolster. Am ganzen Körper zitternd, zog ich schützend die Bettdecke über mich. Irgendwann musste mich der Schlaf übermannt haben, denn als Mutter mich frühmorgens weckte, war Vater verschwunden. Ich lag im Erbrochenen und ich musste wohl auch eingenässt haben.

Große Scham und tiefe Hilflosigkeit spürte ich in mir. Ich versuchte mich zu artikulieren, zu erklären, doch kein einziges Wort kam über meine Lippen. Stattdessen riss mir Mutter die Bettdecke weg. Sie musste meine Furcht und mein Verstörtsein gesehen haben! Ich suchte Schutz und hörte nur ihre vernichtenden Worte:

*Geh dich waschen, du Schlampe!*

Diesen Schmerz über ihre Brutalität und Kälte spüre ich heute noch ab und zu in mir. Auch jetzt, wenn ich alles niederschreibe. Aber ich weiß, es ist Vergangenheit, sie gehört zu mir, sie ist Teil meines Lebens! Wie ich es schaffte, mich zu waschen und den Schultag zu meistern, darüber fehlt mir jegliche Erinnerung. Ich weiß nur als es Abend wurde, überkam mich tiefe Angst und ich musste mich von nun an allabendlich übergeben. Mit dem Gestank meines Vaters in der Nase, ging ich ins Bett betete zu meiner Mama!

Früher stand ich des Öfteren hungrig vom Tisch auf, jetzt fehlte mir gänzlich der Appetit. Ich konnte nicht mehr essen. Dies hatte zur Folge, dass ich so lange sitzen bleiben musste, bis der Teller leer gegessen war. Es war ein wahrer Teufelskreis – zum Essen gezwungen, hernach alles wieder erbrochen – und als Draufgabe eine schallende Ohrfeige.

Dass es einen lieben Gott gibt, glaubte ich nicht mehr. Bei einer Beichte im Beichtstuhl, spukte ich den Pfarrer durchs Holzgitter ins Gesicht. Ich hasste alles was mit Gott zu tun hatte. Nicht nur von Mutter bekam ich dafür Schläge, auch seitens des Pfarrers, dem Diener Gottes, einen ordentlichen Schlag ins Gesicht!

Vater kam nun des Öfteren abends nach Hause und es wiederholte sich jedes Mal das grausame Spiel. Warum ließ Mutter das zu? Kann eine Ehe dem Schein nach so wichtig sein, dass dies, wohl wissend seitens einer Mutter, totgeschwiegen wird!? Für mich war Mutter viele Jahre meines Lebens die Schuldige, die Verbrecherin!

Das Ganze musste ich ein halbes Jahr lang ertragen. Mein Vater seinerseits sehr mächtig, verkehrte nur in den besten Kreisen. Bald genügte es ihm nicht mehr, dass er mich alleine schändete, nein! Ich wurde zum begehrten Objekt seiner Freunde. Auf seinen sogenannten Sexparties, wurde ich wie eine Ware herumgereicht. Frauen und Männer befriedigten sich an mir und meine Entjungferung war nur eine der schwerwiegenden Folgen für mich. Während dieser furchtbaren Stunden war ich zwar körperlich anwesend, geistig war ich irgendwo. Mit der Zeit spürte ich fast keine

körperlichen Schmerzen mehr. Mein Intimbereich war wund vom Missbrauch, und meinerseits von meinem Waschzwang.

Zwischen Mutter und mir herrschte Stillschweigen. Sie gab sich keinerlei Mühe, dies alles zu verhindern. Im Gegenteil, sie begann für die Freundinnen meines Vaters am Wochenende zu kochen. Ich wurde zum Kochlehrling und sie war die gestrenge Lehrmeisterin mit dem Kochlöffel in der Hand. So lernte ich schon sehr früh gut zu kochen, aber für welchen Zweck! Die gekochten Speisen und ich wurden von Vater abgeholt. Seine feinen Freunde labten sich daran und als Nachspeise befriedigten sie sich an mir. Ein wahrlich perveres Spiel! Es verwundert mich oft heute noch, dass ich so gerne koche und vor allem mit viel Liebe. Noch dazu bin ich eine sehr gute Köchin geworden!

Mit der Zeit, der Missbrauch dauerte fünf lange Jahre, wurde ich abgestumpft und eine Menschenfeindin. Mein Alltag war ein Überlebenskampf, triste und leer und die Nächte . . . In der Schule bemühte ich mich sehr, dem Unterricht folgen zu können. Ich wurde zur perfekten Schauspielerin. Ich musste verdecken und verstecken. Niemandem konnte ich mich anvertrauen. Ich fühlte mich dreckig und wehrlos!

Von allen verlassen, auch von Mema?

Heute weiß ich's besser. Sie hatte mich nie verlassen, denn sie sandte mir immer wieder Helfer, die verstanden, ohne zu wissen.

Müde war ich meiner Kindheit wegen  
die ich nie gelebt!  
Ging in meine Jugendzeit  
und war bestrebt  
zu verdecken, zu verstecken,  
ein Spiel zu spielen,  
auf der großen Bühne dieser Welt!

In der Schule war ich sehr wissbegierig. Trotzdem fehlte es mir an guten Noten. Da ich nicht viel von mir gab, fielen die mündlichen Prüfungen immer sehr schlecht aus. Das erkannte eine Lehrerin und befahl mich fast täglich nachmittags zum Nachsitzen in die Schule. Überglücklich nicht zu Hause sein zu müssen, genoss ich diese Stunden sehr. Sie führte mich in die wunderbare Welt der deutschen Literatur ein. Während sie Hefte korrigierte, durfte ich lesen. Wie ich diese Stunden genoss! Endlich konnte ich mich ausruhen und in eine völlig andere Welt versinken. Oft schenkte mir diese Frau ein Reclam Büchlein, das ich zu Hause im Keller versteckte. Mit der Zeit wurden diese mein einziger und größter Schatz. Auch ermöglichte mir diese Lehrerin eine von der Schule aus organisierte Wienreise, samt Taschengeld für mich. Mutter hätte für mich nie unnötig, wie sie es nannte, Geld ausgegeben. Aber mich ihr anzuvertrauen, hatte ich nie den Mut. Einerseits genoss ich ihre Güte und andererseits hatte ich ein schlechtes Gewissen, denn ich war ja so dreckig! Sie war von Mema geschickt und ich bin ihr für alles sehr dankbar!

Eines Nachmittags im Winter veranstaltete die Schule ein Faschingsfest. Ich war keineswegs in Feierlaune, aber besser als zu Hause zu arbeiten, war es auf alle Fälle. Ich also hin, ohne zu wissen was mich erwartete. Im Turnsaal war laute Musik und ich begann dazu zu tanzen. Ich vergaß dabei völlig Zeit und Raum, Schmerzen und mein Dreckigsein. Am Ende des Festes fühlte ich mich erschöpft, aber sehr glücklich. Ich hatte einen weiteren Schatz für mich entdeckt, die Musik! Beim Hören dieser konnte ich mich öffnen, brauchte keine Worte, fühlte mich frei und konnte für kurze Zeit vergessen. Viele Jahre später, ich war schon über Fünfzig und Großmama, begann ich Saxophon zu spielen, für mich das schönste Instrument!

Ich kam sehr früh in die Pubertät. Welche Schmach für mich! Auf den ausschweifenden Festen meines Vaters wurde auf meine allmonatlichen Blutungen keine Rücksicht genommen. Nicht nur den abstoßenden Geruch meiner Vergewaltiger, jetzt hatte ich auch noch meinen eigenen Blutgestank in meiner Nase! In dieser Zeit entwickelte ich einen sehr starken Geruchssinn. Schon erwachsen, ging ich jahrelang mit dem Gedanken durch die Straßen, einen dieser Unmenschen am Geruch zu erkennen. Gedanklich malte ich mir aus, was ich ihnen bei Erkennen, angetan hätte. Dies war äußerst krankhaft, das weiß ich heute nur zu gut. Aber – ich war krank, meine Seele war schwerkrank! Heute weiß ich oft gar nicht woher ich jeden Tag meine Kraft genommen habe, meinen Alltag, speziell als Kind zu meistern. Dazu fielen und fallen mir auch heute noch die damaligen Worte meiner Mema ein.

Sie hatte recht gehabt – und wie recht!

Irgendwann musste auch meiner Mutter alles zu viel geworden sein. Erdrückte sie ihr schlechtes Gewissen, oder begann sie endlich, ja endlich auch Vater zu hassen? Kurzum sie mietete eine größere Wohnung für uns an. In jener Zeit war Vater mit einer seiner Gespielinnen auf Urlaub. Ohne ihn zu fragen, unterschrieb Mutter einen neuen Mietvertrag. Ihre finanzielle Lage war gar nicht gut, denn die Pflegekinder verweilten bereits eine Zeitlang bei ihren Eltern. Und trotzdem tat sie es! Organisierte Leute für den Umzug und erstmalig hörte ich sie mit diesen Helfern herzlich lachen! Die Abwesenheit meines Vaters wurde von mir sehr genossen und so war ich körperlich in der Lage, beim Umzug fest mitzuhelfen. Auch die Arbeiter lobten mich für meinen Fleiß. Das tat mir sehr gut, so dass ich des Öfteren meine Grenzen überschritt. Meine Muskeln, mein ganzer Körper schmerzte. Aber diese Schmerzen genoss ich sogar, ich spürte meinen Körper. Ein für mich zur damaligen Zeit gutes Gefühl. Wir bezogen die neue Wohnung, ohne Vaters Anwesenheit. Ich bekam ein eigenes, kleines Zimmer für mich ganz alleine! Meine Gefühle darüber waren unbeschreiblich schön!

Doch sehr bald wurde ich wieder auf den Boden der Realität zurückgeschleudert. Bei meiner Zimmertür fehlte ein dazu passender Schlüssel. Ahnungslos bat ich Mutter, ihn mir auszuhändigen. Für mich begann sie ganz und gar grundlos zu schreien. Schlüssel bekam ich keinen, aber dafür beschlich mich die altgewohnte Angst. Was hatten meine Erzeuger mit mir vor? Welche Grausamkeiten kamen auf mich zu? Ich verlor jegliche Freude und bat wiederrum meine geliebte Mema, mir zu helfen. Bei meinem Baum konnte ich nicht den üblichen Trost finden, meine Angst überwiegte! Schreckliche Alpträume begleiteten meine Nächte. Schweißgebadet erwachte ich in meinem neuen Zimmer mit der Angst, Vater läge neben mir. Die Tage und Nächte wurden zur Qual. Aber nicht nur für mich. Auch Mutters gesteigerte Nervosität zeigte mir, dass auch sie sich vor dem Wiedersehen mit Vater fürchtete. Ihr Mut schwand täglich. Dann war es soweit! Vater erschien, ohne sich bei ihr anzumelden. Für ihn war es selbstverständlich, kommen und gehen zu können, wann immer es ihn beliebte.

### Folgen der sexuellen Gewalt

Mein inneres Chaos war perfekt. Meine Haut begann zu jucken und dadurch fühlte ich mich schmutziger denn je. Mein abnormaler Waschzwang verschlimmerte diese, für mich fatale Situation. Mema erinnerte mich an meine Kräuterkenntnisse, die sie mir so liebevoll beigebracht hatte. Ich begann in den Wald und auf die Berge zu gehen, um Kräuter zu sammeln, machte Kräuterbäder und bald schon besserten sich meine Hautausschläge.

Ich wurde süchtig nach meinen geliebten Bergen; nach der Schönheit und den üppigen Farben unserer Natur! Mema war mir in dieser Zeit sehr, sehr nahe und ich führte viele Gespräche mit ihr. Diese gaben mir Kraft und Freude! Doch eines Tages wurde ich wiederum von einem schweren Schicksalsschlag heimgeholt. Ich befand mich beim Sammeln einiger Kräuter, als ich von einer Sekunde auf die andere, keine Farben mehr erkennen konnte. Erst als ich mich selbst laut schreien hörte, wurde mir bewusst, wo ich mich befand. Schweißüberströmt versuchte ich meine Gedanken zu ordnen. Trotzdem konnte ich mir nicht erklären, was passiert war. Völlig verstört und zu tiefst in meinem Inneren erschüttert, begab ich mich irgendwann nach Hause. Mir fehlten die Farben und ich war überzeugt, verrückt geworden zu sein. Die sich immer wiederholten Aussagen meiner Mutter in diese Richtung, hatten sich nun für mich bewahrheitet!

Niemand erkannte meine tiefe Verzweiflung! Wie ich mich trotzdem mit der Zeit mit meinem ergrauten Leben zurechtfinden konnte, ist mir noch heute rätselhaft. Meine kurze und wahrlich eigenartige Erklärung dazu, ich begann die Farben zu spüren. Irgendwie kam ich damit ganz gut zurecht und es gelang mir, mein weiteres Geheimnis für mich zu bewahren! Wie ich mich zu kleiden hatte, wurde in dieser Zeit noch von Mutter bestimmt. Später bevorzugte ich schwarze Kleidung, die ich auch heute noch sehr gerne an mir trage.

In dieser Zeit des Missbrauchs war diese Erfahrung für mich die Schlimmste. Ich musste dem Grau ins Auge sehen, und in dieser für mich eintönigen Welt weiterleben und den grausigen Alltag überleben. Irgendwann musste mir bewusst geworden sein, dass die Natur, meinen Baum, mir niemand nehmen konnte und ich rief mir immer wieder die Farben derer in mein Bewusstsein zurück. Es wurde zu meiner Überlebensstrategie, und so konnte ich auch meine wiederkehrende Urkraft erspüren.

### Geburt meines Selbstvertrauens

Durch mein mir selbst auferlegtes Schauspiel, fand ich mich relativ gut in der Klassengemeinschaft meiner Schule ein. Mir wurden die ständigen Nörgeleien meiner Mutter egal, ich hörte sie nicht mehr. Was Vater betraf, ich begann ihn abgrundtief zu hassen! Dieser Hass gab mir wahrscheinlich die momentane Kraft, dass ich mich zu wehren begann! Ein für mich in späteren Jahren gefährliches Denken und Handeln.

Eines Abends unterhielten sich meine Eltern im Wohnzimmer. Tiefer Hass erfüllte mich beim Erhören ihrer Stimmen. Wie konnten sie sich nur so sorglos unterhalten, nachdem was sie mir angetan hatten?

Plötzlich wusste ich, der Zeitpunkt mich zu wehren war jetzt. Nur jetzt und nicht irgendwann! Eiskalt und ganz klar in meinen Gedanken, betrat ich das Wohnzimmer. Bei meinem Anblick erstarrten sie irgendwie und meine Drohung, sollten sich Vater und seine Freunde noch einmal an mir vergreifen, würden sie alle von mir bei der Polizei angezeigt, zeigte Wirkung. In Ihren Augen konnte ich endlich Angst erblicken! Nach meiner wilden Schreierei verließ ich sofort die Wohnung und lief zu meiner Rotbuche. Diesmal beklagte ich nicht mein Leid. Keineswegs! Ich berichtete stolz über meinen soeben gewonnenen Sieg. Stolz, ja stolz war ich über mich und meinen Mut! Wie lange ich dort verweilte, weiß ich heute nicht mehr. Als ich die Wohnung betrat, war alles dunkel. Es war für mich die erste Nacht, die ich zwar hellwach, aber ohne Angst verbrachte. Seit dieser Auseinandersetzung wurde ich nie wieder sexuell missbraucht.

Die darauffolgenden Tage, Monate und Jahre sollten mir zeigen, was ich, nach Auffassung meiner Eltern, angerichtet hatte. Gesprochen wurde mit mir nicht mehr. Essen für mich wurde keines mehr bereitgestellt. Ich durfte mich nur mehr in meinem Zimmer aufhalten. Wenn Vater mittags zum Essen kam, wurde die Küchentür geschlossen. Sie ließen mich im wahrsten Sinne aushungern, - in allen Bereichen. Das führte dazu, dass ich zu stehlen begann. Nachts, wenn Mutter schlief, stahl ich etwas Essbares und aus ihrer Spardose entnahm ich ab und zu kleine Geldbeträge. Ich musste irgendwie überleben, dessen war ich mir bewusst! Meine Eltern waren für mich keine Eltern, sie waren erbärmliche Versager!

Vater kam nur zum Essen nach Hause, ansonsten verbrachte er keine Nacht mehr in unserer Wohnung – ein weiterer Sieg für mich. Dennoch konnte ich mich nicht darüber

freuen. Ich freute mich über nichts mehr. Damals begannen, ohne mein Wissen, tiefe Depressionen mein Leben zu bestimmen.

Nur die Natur konnte mich noch einigermaßen beruhigen und genau in dieser, stellte ich mir eines Tages die für mich und mein weiteres Leben, sehr entscheidende Frage. Will ich noch leben oder will ich sterben? Wie sollte ich weiterleben können und woher die Kraft dazu nehmen? Sterben wäre so befreiend und mein Dasein wäre endlich beendet! Es wäre doch alles so einfach, niemand würde mich vermissen!

Ich erinnere mich, dass ich zu schreien begann, bis ich mich ganz leer fühlte und mich tiefer Schlaf überkam. Wieder erwacht, wurde mir bewusst, dass ich die Nacht im Wald verbracht hatte. Mir war eiskalt, trotzdem begrüßte ich wie allmorgendlich im Geiste meine Mema. Und da waren sie, ihre Worte, die sie damals mir auf meinem Weg mitgab . . . Klar und deutlich führten sie mir vor Augen – ich muss weiterleben, meine Kraft, mein schwerer Weg!

Eine Umwandlung meiner Gedanken hatte stattgefunden! Mir war bewusst geworden, dass ich nur mir selbst trauen konnte! Mein Selbstvertrauen wurde dort am Berg und in dieser Stunde geboren. Damals war ich vierzehnjährig und nur ich war für mich verantwortlich, um mein Leben selbst zu gestalten. Diese Gedanken waren prägend für mein weiteres Leben und in vielen Situationen sind sie mir heute noch sehr behilflich. Seit dieser Nacht schlief ich im Sommer an den Wochenenden im Wald. Nur dort fühlte ich keine Angst und ich war frei. Das Alleinsein beruhigte mein Inneres. Ich fand heraus, dass ich keine Leute um mich herum benötige. Es war und ist noch heute so. Dieses menschenlose Verweilen war kein Gefühl der Einsamkeit; es war Labsal für meine Seele. Dass ich damals schon zu meditieren begann, war mir überhaupt nicht bewusst. Auch hatte ich keine Ahnung von dem Wort Meditation, was es bedeutet und dass es so etwas überhaupt gibt. Ich tat es einfach unbewusst, es gab und gibt mir noch heute viel Kraft und bewirkt immer wieder Klärung in meinem Tun.

### Arbeit macht Frei

Langsam, sehr langsam wurden meine traurigen Gedanken von Zukunftsplänen verdrängt. Zum ersten Mal setzte ich mich mit beruflichen Vorstellungen auseinander. Was konnte ich? Was wollte ich? Kochen konnte ich damals schon gut. Oder studieren und Ärztin werden, um Menschen zu helfen – Chirurgin etwa? Mit Kindern arbeiten, um sie beschützen zu können! Lange Zeit war ich immer wieder mit diesen Gedanken beschäftigt und irgendwann verriet ich diese meiner Mutter, denn es wurde notwendig, mich für eine Berufswahl zu entscheiden. Ohne meine Anwesenheit tagte der Familienrat. Höhnisch verkündete mir Mutter, Vater hätte schon eine Stelle für mich. Dort würden mir meine beruflichen Wahnvorstellungen schon vergehen.

Ich musste auf einer Baustelle meinen Arbeitsweg beginnen. Meine anfängliche Angst in einer Männerwelt arbeiten zu müssen, legte sich bald. Ich arbeitete hart und so gut ich nur konnte. Mein Interesse an verschiedenen Tätigkeiten, muss wohl diese Männer beeindruckt haben. Sie wurden mir gute Arbeitskollegen und lehrten mich vieles, was ich im späteren Leben gut gebrauchen konnte. Und das Wichtigste, sie ließen mich in Ruhe! Nach Beendigung meiner Arbeit bekam ich als Abschiedsgeschenk einen gut bestückten Werkzeugkoffer. Mit starkem Händedruck und Dankesworten wünschten sie mir alles Gute für die Zukunft. Es waren mir die besten Arbeitskollegen die ich je hatte. Ich verdankte diesen Menschen sehr, sehr viel und ab dieser Zeit nahm ich mir das Recht, zwischen Menschen und Leuten zu unterscheiden. Denn bis dahin war ich meistens Leuten begegnet, Menschen waren in meinem Leben bis dato rar gesät!!!

Zu Hause ließ ich mir weder meine starken Kreuzschmerzen, noch meine Müdigkeit anmerken. Meine größte Freude war, meinen Eltern war es nicht gelungen, mich durch diese harte Tätigkeit in die Knie zu zwingen. Ihr Plan war nicht aufgegangen! Auch der neu angebrachte Zettel an meiner Tür – Arbeit macht frei – konnte mich nicht verletzen, ich hatte keinerlei Ahnung über dessen Bedeutung. Erst viele Jahre später wurde mir die Aussage dieses Satzes bewusst, er war an jedem Eingangstor der Konzentrationslager der Nazis angebracht. Wie krank und abartig war das!

Aber wir Kinder dieser Generation wussten NICHTS über die Vergangenheit unserer Eltern. Auch in der Schule, z.B. im Lehrfach Geschichte wurde nie über die Gräueltaten der Nazis gesprochen und schon gar nicht, dass es KZ's gab in denen Menschen vernichtet wurden. Auch die Judenverfolgung, die Ermordung von Behinderten, Sintis und Romas etc. wurde TOTGESCHWIEGEN. Wir waren wirklich völlig ahnungslos!

Feigheit, Verdrängung und vor allem das Vergessenwollen über diesen Krieg stand bei diesen Leuten im Vordergrund. Auch der Satz „*Wir hatten ja keine Ahnung*“ ist zum Standard dieser Lügenwelt geworden. Das führt sogar dazu, dass nur ein Teil dieser Verbrecher im Nürnberger Prozess verurteilt wurde. Viele Nazigrößen belegten auch nach dem Krieg wieder wichtige Ämter. Einer davon wurde sogar Bundespräsident!

Welch große Schande!

Ich möchte aber dennoch klarstellen, dass viele nicht der Nazipartei angehörten und einfache Soldaten waren. Sie wurden dazu benutzt, das große Vaterland zu verteidigen und dies zum Sieg zu führen. Über diese Menschen zu urteilen haben wir nicht das Recht, denn es herrschte zu dieser Zeit große Not, verbunden mit einer sehr hohen Arbeitslosigkeit. Sie mussten in den Krieg ziehen und wurden nur als Kanonenfutter verwendet.

Aber wir haben sehr wohl das Recht die Gräueltaten der Nazis zu verurteilen, denn solch eine bewusste Ausrottung gewisser Menschen, die nicht in das System der Nazis passten, haben nichts mit einem Krieg zu tun!!

NIEMALS SCHWEIGEN,

NIEMALS VERGESSEN !!!

## Rebellion

Als Mutter mich später in einer Seifenfabrik unterbringen wollte, hatte ich wieder großes Glück. Der Seniorchef dieser Firma fand es für angebracht, mir eine Bürostelle anzubieten. Wiederum ein leiser Sieg für mich! Langsam wurde ich den Jahren nach erwachsen. Als in der Zeitung eine Saisonstelle als Rezeptionistin ausgeschrieben wurde, meldete ich mich telefonisch und fuhr noch am selben Tag mit dem Zug zu meinem Vorstellungsgespräch – und es klappte! Ich bekam auf Anhieb die Stelle in einem bekannten Wintersportort. Entfernt von zu Hause, entfernt von meinen Peinigern. Ein fast unheimliches Gefühl von Freiheit breitete sich in mir aus. Danke Mema für deine Hilfe, jetzt ging es für mich endlich im Leben einmal aufwärts!

Eine sehr strenge, aber gerechte Chefin zeigte mir alle Arbeiten, die im Gastgewerbe anfielen. Sie erkannte sehr schnell, dass ich arbeiten gewohnt war und schloss mich bald in ihr Herz. Ihre Güte war Labsal für meine Seele. Noch dazu verdiente ich gutes Geld und war unabhängig! Diese Unabhängigkeit konnte ich mir mein Leben lang bewahren! Ein gutes Gefühl! Viele Jahre später begegneten wir uns wieder und ihre Frage, ob meine böse Mutter noch lebe, öffnete mir die Augen. Auch sie hatte damals verstanden, ohne zu wissen. Meine Gedanken an sie, sind erfüllt mit Dankbarkeit. Wieder hatte mich ein Mensch auf meinem Lebensweg ein Stück begleitet!

Nach einer zwar anstrengenden, aber schönen Zeit kehrte ich wieder nach Hause zurück und begann sofort wieder in einer guten Parfümerie zu arbeiten. Dort war Vater Leiter der Produktion und Personalchef, somit hatte ich keine Probleme schnell eine Anstellung zu finden. Freiwillig geschah dies meinerseits allerdings nicht, aber ich hatte keine eigene Unterkunft und Mutter war auf mein Kostgeld angewiesen. Vater benötigte sein Geld für seine Freundinnen und seinen unehelichen Kindern. Eine Scheidung kam für meine Mutter dennoch nie in Frage. Für mich der absolute Irrsinn!

Bei einer Firmenweihnachtsfeier lernte ich einen Musiker kennen. Seine Gruppe suchte eine Sängerin und kurze Zeit später, verließ ich ohne weitere Worte meinen Arbeitsplatz und somit auch meine Eltern. Für mich war es eine Genugtuung gegenüber meinem Vater. Die Tochter des Personalchefs verschwand ohne ein Wort, ohne Kündigung. Meine Schadensfreude darüber war sehr groß.

Eine aufregende Zeit begann für mich. Wir tourten quer durch Deutschland, die Gruppe spielte in den besten Häusern. Ich genoss wiederum meine Freiheit. Aber war es wirklich Freiheit? Die von mir angestrebte Freiheit sicher nicht. Denn schwere Albträume und tiefer Hass waren meine ständigen Begleiter. Mein Hass war so groß, dass ich mir einen teuflischen Plan im Kopf zu Recht gelegt hatte. Besagter Musiker war ein Ausländer. Ich erkannte darin eine Möglichkeit, meinem Elternhaus gänzlich zu entfliehen. Ja, ich hatte Fluchtgedanken, die es mir sogar ermöglichten, mit diesem Mann intim zu werden. Empfinden konnte ich nichts dabei, außer Schmerz und tiefe Schmach.

Ich begann Biographien bekannter Huren zu lesen und fand mich darin oft selbst. Wiederum wurde ich zur perfekten Schauspielerin, stöhnte wenn es angebracht war und täuschte nie vorhandene Orgasmen vor. Es funktionierte! Nur mein Selbstwertgefühl schwand immer mehr. Szenen meiner Kindheit holten mich ein. Ich fühlte mich als Hure, aber nur im negativen Sinn.

An dieser Stelle ist es mir ein großes Anliegen, all diesen Frauen zu danken! Was wäre unsere Gesellschaft ohne sie? Wie viele Kinder und Frauen wären noch mehr in Gefahr vergewaltigt zu werden! Kein Staat, keine Politik hat das Recht, diese Frauen zu verurteilen und sie an den Rand dieser gar so heilen Gesellschaft zu treiben. Diesen Frauen gilt mein größter Respekt und mein Dank für ihre, in meinen Augen so wichtige, aber schwierige Arbeit. Was ich aus dieser Zeit erst viel später erkennen konnte war, dass Flucht nie eine Lösung eines Problems ist. Ein vermeintliches Zudecken, aber nie Klärung!

Als sich die Gruppe aus privaten Gründen aufzulösen begann, kam besagter Musiker in die Wohnung meiner Mutter. Was diese jedoch nicht erahnen konnte war, dass ich mit ihm mehrere sehr sachliche Gespräche zuvor geführt hatte. Ich teilte ihm kurzerhand mit, dass er mich heiraten solle, ich wollte mit ihm in sein Heimatland ziehen. Meine Eltern waren sprachlos. Vater als überzeugter Nazi war schockiert – ein Ausländer! Für mich war es ein gelungener Schachmattzug. Dass ich mich damit nur selbst zerstörte, wurde von mir völlig verdrängt. Der Hass war größer, als jegliches, logisches Denken. Also wurde geheiratet und ich wurde meinerseits gewollt schwanger. Denn trotz allem, wollte ich endlich das Gefühl erleben, einen Menschen lieben zu können. War ich überhaupt in der Lage dazu? Bei Männern war es mir leider versagt geblieben.

Bei Bekanntgabe meiner Schwangerschaft bekam ich verschiedene Reaktionen zu spüren. Mein Angetrauter meldete sich sofort freiwillig zum Militärdienst. Dieser dauerte in seiner Heimat achtzehn Monate. Mutter bot mir Geld für eine Abtreibung – zur damaligen Zeit! Vater verlor kein Wort darüber. Über den Abgang meines Mannes war ich ehrlich gesagt, sehr glücklich. So konnte ich doch mein Kind alleine genießen. Meine Eltern betreffend war ich nur kurze Zeit erschüttert, dennoch saß der Schmerz darüber sehr tief. Hatte ich mir was anderes erwartet? Und ganz ehrlich, meine Vorgangsweise war alles andere als anständig und fair. Trotzdem war dieses, mein Verhalten, mir zur damaligen Zeit egal!

Mein Mutterwerden, das erste Spüren meines Kindes in mir, entschädigte mich für vieles in meinem bisherigen Leben! Mein Glücksgefühl war überwältigend! Und noch etwas Unerwartetes geschah! Meine Mutter begann an meiner so schönen Zeit teilzunehmen. Sie kochte für mich, strickte Kindersachen und wir lachten viel gemeinsam. Alles Gewesene wurde in dieser Zeit für mich unwichtig. Ich konzentrierte mich nur auf mein Kind. Dann war es soweit! Ich konnte meine kleine Tochter in meinen Armen halten. Welch großes Wunder! Und ich spürte in mir ein tiefes, ja tiefes Gefühl von . . . Liebe! Endlich konnte ich lieben! Meine Tochter war der erste Mensch, den ich bedingungslos lieben konnte. Dazu bedarf es keiner Worte mehr.

## Hass

Erst langsam begann ich mich wieder einmal zu fragen, wie meine Mutter all diese Jahre fähig war, mich so zu verstoßen? Spürte sie niemals die Liebe zu ihrem Kind? Folglich beschlichen mich wieder die alten Gefühle des Hasses. Nein, ich hatte nichts vergessen! Der nächste Rachezug wurde von mir geplant. Am Geburtstag meines Vaters übersiedelte ich mit meiner Tochter in die Heimat meines Mannes ans Meer, obwohl dieser noch Militärdienst leistete. Vater weinte – ein schöner Geburtstag! Ich war überzeugt, mich hatten meine Eltern nicht gebrochen! Ich hinterließ einen gebrochenen Vater.

Was mich im Ausland erwartete, wusste ich nicht. Aber bald bekam ich zu spüren, dass nur meine Tochter willkommen war. Mema aber hatte mich nicht vergessen. Sie schickte mir Menschen. Der Onkel meines Mannes mit seiner Familie hieß uns sehr herzlich willkommen und obwohl arm an Gütern, teilten sie mit uns zwei das Wenige was sie hatten. Meinen Mann, noch an das Soldatenleben gebunden, bekamen wir nie zu sehen. Nach Beendigung der Militärzeit lebte er bei einer Freundin. Das von mir, in seiner Abwesenheit, so liebevoll renoviertes neues zu Hause, mussten meine Tochter und ich, nach Fertigstellung dessen, als bald verlassen. Es wurde von ihm und seiner zukünftigen Frau bezogen. Für mich war es nur wichtig meine Tochter bei mir zu haben. Materielle Dinge haben mich nie interessiert und dabei blieb es bis heute.

Klar darüber, dass ich wieder in mein Elternhaus zurück musste, verließen wir Haus, Land und Leute. In mir spürte ich keinen Schmerz, denn ich kehrte reich zurück, ja reich, denn ich hatte meine Tochter bei mir. Ein kleiner Hoffnungsschimmer flackerte dennoch in mir. Konnten Mutter und ich unsere damalige schöne Zeit fortsetzen? Leider nein! Am Tag meiner Rückkehr verlor sie mir gegenüber nur einen Satz – gratis streckts du deine Füße nicht unter meinen Tisch, geh arbeiten ! Aber meiner kleinen Tochter schenkte sie all die Liebe, die ich nie erfahren hatte! Vater verlor kein Wort darüber. Er gab mir Geld, damit ich mir Kleidung kaufen konnte. Ich besaß nichts mehr, nur das was ich am Körper trug. Keine Zeit um nachzudenken, mich zu erholen, ich hatte nur mehr neunundvierzig Kilo; geschweige noch Zeit mit meiner Tochter verbringen zu können, holte mich der Alltag ein. Willkommen zu Hause, gab es nicht.

Wieder arbeitend, begann ich zu sparen, damit ich uns bald wieder eine Wohnung anmieten und einrichten konnte. Denn ich wollte mein altes, kleines Zimmer bei meiner Mutter bald möglichst wieder verlassen. Der Trennungsschmerz, mein Kind tagsüber

verlassen zu müssen um zu arbeiten, war riesengroß. Schnell verging diese Zeit, ich wechselte den Arbeitsplatz und bald darauf konnte ich für uns zwei eine Wohnung anmieten. Das Renovieren und Einrichten machten mir großen Spaß und meine Tochter war überglücklich, Mutter hingegen unausstehlich und legte mir viele Steine in den Weg.

Der Tag meiner Scheidung kam auf mich zu und somit reiste mein Mann mit seiner Freundin, die meine Kleider trug, an. Ich war innerlich ruhig und nur froh, dass alles bald vorbei war. Arbeitsmäßig nahm ich mir einen Tag frei. Ich hatte schon Überstunden angesammelt und somit kein Problem. Vater besorgte mir einen Anwalt, der klärte mich auf, dass zwischen dem Heimatsstaat meines Mannes und Österreich kein Abkommen über Alimentationszahlungen bestünde und ich mit nichts rechnen sollte. Das beunruhigte mich in keiner Weise, ich hatte Arbeit und konnte für uns zwei sorgen. Trotzdem stellte der Richter die Frage, ob mein Mann auf freiwilliger Basis zumindest für meine Tochter Alimente bezahlen würde. Mit spöttischem Lachen und Bewegung seiner Hände in meine Richtung erklärte er sich in keiner Weise dazu bereit. Seine Begründung war, dass ich zwei gesunde Hände habe und arbeiten kann. Glücklicherweise erwartete mich niemand, verließ ich als geschiedene Frau das Gericht!

Darüber nachzudenken hatte ich wenig Zeit, ich arbeitete wie eine Verrückte und nachts – da überkamen mich wieder meine Angstträume. Wenig Schlaf, viel Arbeit, aber der Vorteil jung und gesund zu sein, gab mir Kraft. Was mich allerdings in den darauffolgenden Jahren verletzte, er zeigte keinerlei Interesse an meiner Tochter, die darunter sehr litt. Das Positive was ich mir aus all dieser Zeit herausnahm war, ich hatte mit meiner Tochter am Meer gelebt und dort arme, aber liebe Menschen kennengelernt. Aus allem Negativem entsteht etwas Positives, man muss nur den Willen und die Kraft haben dies zu erkennen!

Den Zeitpunkt, an dem ich meinen zukünftigen zweiten Ehemann regelrecht entdeckt hatte, weiß ich nicht mehr. Er arbeitete im selben Gebäude und wir freundeten uns langsam an. Er bemühte sich um meine Tochter, wir verbrachten die Wochenenden gemeinsam auf den Bergen, beim Schwimmen und im Winter beim Schifahren. Es war eine nette, freundschaftliche Zeit. In dieser wuchs in mir der Wunsch nach einem zweiten Kind. Nochmals das Wunder erleben zu dürfen, auch meiner Tochter ein Geschwisterchen schenken zu können. Wir wurden intim und mir blieben dabei wieder jegliche Gefühle versagt. Ich war dazu nicht in der Lage. Das gleiche traurige Schauspiel begann sich zu wiederholen!

Dennoch, ich wurde schwanger und durchlebte mein großes Glück in vollen Zügen. Auch meine kleine Tochter nahm begeistert an diesen wunderschönen Monaten teil. Gemeinsam bereiteten wir ein liebevoll gestaltetes Nestchen – wie sie es nannte, für ihr Geschwisterchen vor.

Endlich erblickte mein Kind das Licht der Welt! Mit unendlicher Freude konnte ich mein zweites, gesundes Töchterchen in meinen Armen halten. Dieses überwältigende Gefühl durfte ich zum zweiten Mal in meinem Leben erleben, es waren die schönsten Gefühle meines Lebens! Mein Glück war perfekt. Ich war so stolz auf meine Kinder und mit vollen Zügen, genoss ich jede Minute mit ihnen! Für meine Mutter war es die große Schande, ein lediges Kind!

Nach zwei Jahren in wilder Ehe lebend, heirateten wir. Eine sehr kurze, tragisch verlaufende Ehe. Nach zwei Monaten war diese dem Sinn nach beendet. Mein Gatte verlobte sich mit seiner noch sehr jungen Freundin. Über diese Zeit möchte ich keine Worte darüber verlieren, zu tief waren meine Verletzungen. Es war wirklich eine demütigende, brutale und verlorene Zeit, die ich mir ersparen hätte können und vor allem meiner Großen, die leider zu viel davon mitbekommen hatte.

Heilfroh, die unfaire Scheidung endlich hinter mich gebracht zu haben, verbrachten wir drei wieder eine sehr schöne und harmonische Zeit! Die vielen Entbehungen, die nach dieser Scheidung auf mir lasteten, versuchte ich mit aller Kraft von den Kindern fernzuhalten. Dass seitens meiner Eltern keine Hilfe zu erwarten war, war logisch für mich.

Ich gründete kurzerhand eine Wohngemeinschaft. Tagsüber konnte ich bei den Kindern sein und abends schlief eine liebe und sehr verlässliche Bekannte bei meinen Kindern. Durch sie hatte ich nämlich eine Arbeit in einem Kulturzentrum bekommen. Ich arbeitete nachts hinter der Bar. Diese Nächte waren lang und sehr anstrengend. Die Tage mit den Kindern wunderschön und oft viel zu kurz. Es mangelte mir an Schlaf, aber dieser Zustand war mir schon so viele Jahre vertraut!

Einerseits war da die übergroße Liebe zu meinen Töchtern, andererseits der abgrundtiefe Hass gegenüber meinen Eltern, er wollte nicht verblassen. Dieser hinterließ in mir den Irrglauben, mich nicht gebrochen zu haben. Ich funktionierte, wuchs oft an Leistung über mich hinaus und doch . . . meine Seele – sie war gebrochen! Nur die unermessliche Liebe zu meinen Kindern erhielt mich für Jahre aufrecht und fähig, unser Leben schön und gut zu gestalten. Muttersein war das Wunderbarste für

mich. Die vielen schönen Momente, das Lachen, das Heranwachsen, die Liebe die mir meine Töchter entgegenbrachten, entschädigten so vieles! Ich bin überzeugt, es war eine Art von Schutzmechanismus meines Körpers, dass ich meine Vergangenheit damals so verdrängen konnte und wahrscheinlich zu diesem Zeitpunkt auch musste.

Irgendwann forderte ich wieder mein Glück heraus. Es musste mir doch gelingen, auch mit einem Mann Gefühle entwickeln zu können! Auf der Suche war ich nicht, dazu fehlte mir der Mut und die Zeit. Oder war es doch mein Bauchgefühl, das nein sagte und ich es nicht wahrnehmen wollte oder konnte, was auch immer. So trat einfach wieder ein Mann in mein Leben. Natürlich war es ein Arbeitskollege, denn wo sonst sollte ich jemanden kennenlernen? Derselbe Ablauf begann von vorne wieder und mit dem Gedanken begleitet – zeig es ihnen diesen Versagern, es sei ihnen nicht vergönnt, mich zu brechen! Klappe die Dritte – und ich war die Schauspielerin!

### Erster Schritt zur Heilung

Als mich endlich, ja endlich eine Krankheit in die Knie zwang, begann ich zu erkennen. Eine zwar traurige und schmerzhaftes Erkenntnis, aber endlich die Wahrheit! Mir wurde klar, dass ich mich einem Mann niemals hingeben werde können. Auch, dass diese Männer keine Schuld daran trugen, denn sie konnten nicht wissen, wurde mir bewusst. Ich musste meine Altlasten ablegen, musste Klarschiff machen und meine dritte Ehe beenden, um endlich Frieden finden zu können. Ich beendete meinen Marathonlauf nach dem Unerreichbaren!

Fast gleichzeitig begann ich eine berufliche Ausbildung und kam darin sehr gut voran. Die Kinder waren an erster Stelle und ihr Tagesablauf wurde von mir sehr gut organisiert. Endlich ein Leben ohne Flucht und Lügen! Meine Unabhängigkeit (bestärkte mich in meinem Tun. Deshalb war ich keineswegs überrascht, dass ich meine Mutter auch noch mitversorgen musste. Vater kam es nicht in den Sinn Unterhalt zu leisten und Mutter konnte und wollte sich nicht scheiden lassen. Also Ärmel hoch und weiter ging's! Ich fühlte mich irgendwie verpflichtet, für Mutter zu sorgen. War das der Beginn der Vergebung? Damals hatte ich gar keine Zeit mich mit solchen Gedanken auseinander zu setzen. Es war einfach so!

Bald schon schwand mein wenig Erspartes, ich verdiente gut und konnte meine Familie samt Zuwachs gut versorgen. Es bedurfte aber trotzdem eines Zusatzverdienstes und so nahm ich noch eine Putzstelle an. Wie wohl habe ich das alles schaffen können? Heute kann ich es mir gar nicht mehr vorstellen. Freizeitbeschäftigung meinerseits war zum Fremdwort geworden. Aber diese für mich freizeitlosen Jahre bereue ich keine Sekunde! Meine Töchter wuchsen heran, begannen ihre gewünschten Ausbildungen und ich konnte an ihren Entwicklungen teilnehmen und mit ihnen genießen. Zu jener Zeit befand ich mich auf einem zwar steinigen, aber ehrlichen Weg.

Als Vater eines Abends bei mir erschien um mir mitzuteilen, dass seine Mutter verstorben war, blieb ich völlig unberührt. Seine Aufforderung, wir müssten am Begräbnis seiner Mutter teilnehmen erzürnte mich derart, dass ich ihn kurzerhand vor die Türe setzte. Diese Frau war mir nie eine Großmutter gewesen und meiner Mutter nie eine gute Schwiegermutter. Also was sollte dieses verlogene Getue? Erst viele Jahre später sollte ich Vater das letzte Mal sehen. Ich habe ihn nie vermisst!

Irgendwann wurden der Druck, die Alpträume und meine Vergangenheit für mich zu viel! Nach Hilfe ringend, suchte ich meinen langjährigen Hausarzt auf. Bei seiner Frage nach meinem Befinden, brach mein, nach außen hin, so starkes Gerüst vollkommen zusammen. Er ließ mich sein und vereinbarte telefonisch sofort einen Termin bei einer Psychotherapeutin. Sehr einfühlsam führte er mit mir ein Gespräch und ich konnte daraus erkennen, dass es an der Zeit war, mir helfen zu lassen. Dieser Mensch begleitete mich schon viele Jahre durch mein Leben, tat mir viel Gutes, das ich ihm nie vergessen werde! Auch er wurde mir von Mema geschickt und seine Menschlichkeit genieße ich heute noch. Ein aufrichtiges Danke für die vielen Jahre!

Mein erster Gang zur Therapeutin fiel mir trotzdem nicht leicht, aber nach dieser erstmaligen Stunde fühlte und wusste ich, hier bin ich richtig. Da kann mir endlich geholfen werden! Nicht nur, dass mir diese Ärztin vom ersten Augenblick an sympathisch war, ihre bodenständige Art und ihr kompetentes Fachwissen überzeugten mich, diesen neuen Weg weiter zu gehen. Ich war mit meinen Lasten nicht mehr allein und mein Vertrauen, das ich nie zulassen konnte, wuchs mit den vielen Jahren zu einem tiefen, guten und vor allem neuem Gefühl heran! Man sagt, gemeinsam getragenes Leid ist nur das halbe Leid und trotzdem, es wurde ein sehr schwerer Weg in meine Vergangenheit. Schritt für Schritt erlernte ich, die Sprossen einer Leiter in mein neues Leben zu ersteigen mit dem Wissen, dass auch Schritte zurück notwendig waren, um nicht von meinem neuen Weg abzuweichen! Die immer vorhandene Geduld und Güte dieses Menschen, war Labsal für meine so wunde Seele! Mit der Zeit konnte ich ohne Angst zu diesen Stunden erscheinen. Ja, ich begann mich schon auf den nächsten Termin zu freuen. Alles in mir war aufgewühlt, aber nie herrschte Chaos. Ganz bewusst wurde mir klar, ich muss mit meiner Vergangenheit leben, aber es war eben Vergangenes! Eine sehr große und wichtige Erkenntnis für mich, denn es war der erste Schritt zur Heilung und vor allem zur Vergebung!

In meinem Kopf gibt es keinen Knopf den ich abdrehen kann, um schwere Gedanken und schlechte Träume zu vertreiben, aber ich habe gelernt, leichter und besser damit umzugehen! Viele Jahre dauerte meine Psychotherapie. Ich bin zutiefst erleichtert, diesen Weg eingeschlagen zu haben. So vieles war in meinem Gehirn und meiner Seele verankert und es war höchste Zeit mir helfen zu lassen. Ich weiß nicht, welches Leben ich sonst weitergeführt hätte. Es lohnt sich nicht, weiter darüber nachzudenken! Täglich arbeite ich noch immer an mir, kann oft selbst über mich lachen und jeder Tag ist ein Geschenk! Ich verdanke dieser Ärztin mein neues Leben und bin auch auf mich stolz, dass ich bereit war, mir helfen zu lassen. Vieles bekam ich von dieser Mensch

mit auf meinen Weg, auch dass ich mich jederzeit bei Bedarf an sie wenden kann. Das wiederum gibt mir ein großes Gefühl der Sicherheit und des Nichtalleinseins! Liebe Frau Doktor P. ich kann mich bei Ihnen nur zutiefst bedanken. Mein Dank kommt aufrichtig und aus dem Innersten meiner Seele!

Mutter übersiedelte in ein Altersheim. Ihr letzter Versuch mich unter Druck zu setzen und zu manipulieren, indem sie bekundete bei mir wohnen zu wollen, misslang. Sie ahnte nichts von meiner jahrelangen Therapie und fand eine selbstbewusste Frau in mir vor. Jetzt wurde auch Vater als Noch Ehemann zur Zahlung verpflichtet. Für mich eine Genugtuung und der Glaube, an doch noch bestehende Gerechtigkeit! Über die jahrelange Mitversorgung meiner Mutter verlor ich, wie gesagt, nie ein Wort darüber, es war einfach so.

Es war meiner Aufmerksamkeit nicht entgangen, dass der Lebenswille und die Lebenskraft meiner Mutter immer weniger wurden. An ihrem letzten Geburtstag, war die Stunde der Vergebung meinerseits gekommen. Mit einem Piccolo Sekt machte ich mich auf den Weg, um ihr zu gratulieren. Wir saßen uns gegenüber und mit klarer Stimme beteuerte mir Mutter, das alles hätte nie passieren dürfen! Dabei ergriff sie meine Hand und streichelte sie. Mein Leben lang war ich der Liebe meiner Mutter nachgelaufen. Alle Versuche meinerseits über den Missbrauch zu sprechen schlugen fehl und arteten meistens in Brutalität ihrerseits aus. Und jetzt endlich konnte ich ihre Liebe wahrnehmen und mit ihrer Berührung meiner Hand auch spüren! Wir weinten beide. Meine letzten Worte an sie waren Worte der Vergebung. Wir zwei konnten loslassen und fünf Tage später ging sie friedlich in eine andere Welt. Sie war erlöst von ihren Gewissensqualen und konnte endlich sterben, dank meines Verzeihens!

Über ihren Tod konnte ich nicht trauern. Ich hatte letztendlich für einen Moment ihre Liebe zu spüren bekommen – und – ich fühlte mich unsagbar frei, frei für mein Leben, das mir endlich zustand! Ich war in der Lage, den richtigen Zeitpunkt der Vergebung zu wählen. Dazu bedurfte es viele Jahre meiner guten Therapie. Nicht nur, dass ich mich frei fühlte, ich bemerkte welche Last des Hasses von mir abgefallen war. Hass ist eine zerstörende Gewalt in sich selbst. Ohne Hass leben zu können, ist die wirkliche und wahre Befreiung eines jeden Menschen und die Befreiung jeglicher Altlasten! So viele Jahre hatte ich damit gelebt, mich selbst zerstört und jegliches Selbstwertgefühl dabei verloren. Der Zeitpunkt, wann es gelingt diese Last abzulegen ist nicht wo wichtig, Hauptsache es gelingt. Ich bin unsagbar dankbar darüber, denn ab diesem Zeitpunkt, wendete sich mein Leben zum Guten und ich bekam so viel Schönes und Gutes zurück.

Danke meinen Helfern, danke meiner Mema und danke auch an mich! Ich war bereit dazu!

### Wahre Freundschaft

Etwas Gutes begann eigentlich schon Jahre zuvor. Wieder hatte ich das Gefühl, dass Mema mir einen wertvollen Menschen geschickt hatte. Ich nenne diese Frau, die Frau mit dem Lehmhaus. Ihr damaliger Partner und sie bauten ein wundervolles Haus aus Lehm. Durch eine Bekanntschaft meinerseits hatte ich die Gelegenheit, diese Frau kennenlernen zu dürfen. Es begann eine wundervolle Zeit. Meine jüngere Tochter und ich halfen ein wenig mit und die schöne Lehmarbeit machte uns großen Spaß.

Mit den Jahren entwickelte sich eine starke und ehrliche Freundschaft daraus. Ich war und fühlte mich stets willkommen, diese intensive und schöne Zeit möchte ich nie missen! So viele Stunden saßen wir beisammen. Meine Freundin hörte mir zu und verschaffte mir immer wieder klare Sicht meiner Gedanken und in meinem Tun. Aber auch ihr Lachen, ihre Bodenständigkeit und ihre absolute Ehrlichkeit in allem was sie sagt und lebt, bewundere ich und macht mich sehr glücklich. Das Gefühl dieser tiefen Freundschaft ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens! Wenn ich so zurückdenke wird mir klar, dass diese wertvollen Jahre eigentlich meine erste Psychotherapie war. Sehr selten habe ich einen so aufrichtigen Menschen in meinem Leben angetroffen und es war mir möglich, tiefes Vertrauen zu erlangen. Besonders in Zeiten in denen ich nicht mehr wusste wie es weitergehen soll, verzweifelt und kraftlos war, nahm sich meine Freundin immer Zeit für mich. Gespräche mit viel Einfühlungsvermögen ihrerseits und aufmerksame Teilnahme gaben mir wieder neue Lebenskraft. Aber auch das Durchhaltevermögen in Zeiten ihres Studiums, die Bescheidenheit, nach erfolgreichem Ablegen von Prüfungen kein Wort darüber zu verlieren, sowie der berufliche Werdegang fasziniert und freut mich zu tiefst – ich bin so stolz auf sie!

Besonders freut mich, dass sie in ihrem Ehemann ihr Lebensglück und einen Partner fürs Leben gefunden hat. Beide leben gemeinsam eine tiefe Harmonie und dieses Glücksgefühl der Beiden zu spüren, berührt mich jedes Mal zu tiefst. Auch ihn habe ich in mein Herz geschlossen. Für mich ein grundehrlicher und guter Mensch mit Handschlaggarantie. Oft sehen wir uns nicht, das finde ich, ist bei wahrer Freundschaft auch nicht nötig; aber wir sind uns tief verbunden und schätzen unsere Freundschaft sehr. Unsere gemeinsam verbrachte Zeit ist Lebenszeit, dafür bin ich wiederum sehr dankbar.

Es lebe das Leben und diese Menschen!

## Dankbarkeit

Sie wundern sich vielleicht, dass ich des Öfteren meine Dankbarkeit ausspreche. Dies ist mir auch ein wirkliches Bedürfnis. Denn ohne Dankbarkeit im Leben, wird ein wahres Leben auch nicht gelebt!

Ich bin ein dankbarer Mensch geworden, für mich ist gar nichts im Leben selbstverständlich. Alles Gute und Schöne, sogar jeder neue Tag wird von mir in Dankbarkeit begrüßt, denn es gab schon andere Zeiten in meinem Leben und sogar in diesen, war ich für jede noch so kleine Aufmerksamkeit sehr dankbar!

### Das höchste Gut

Vaters Leben hatte Spuren, infolge von unehelichen Kindern, hinterlassen. Eine Tochter musste ich ja schon ungewollter Weise als Kind kennenlernen. Eine andere Tochter, bei der es mir leider nicht erspart blieb sie kennenzulernen, teilte mir zwei Tage nach Vaters Begräbnis mit, dass er verstorben sei. Somit wurde mir die letzte Gelegenheit für eine Aussprache genommen.

Monate zuvor war er aus der Psychiatrie ausgebrochen, um seine bereits verstorbene Ehefrau bei mir zu Hause zu suchen. Als er mich erblickte, begrüßte er mich mit seinen Worten, da kommt ja meine kleine Hure! Ich möchte nicht erwähnen, wie es mir dabei ging. In diesem Zusammenhang begegnete ich wiederum einer anderen Tochter meines Vaters. Sie besaß die Frechheit mich zu besuchen um herauszufinden, ob bei mir Wertsachen zu holen wären, die einst Vater gehörten und sie als seine Sachwalterin in Beschlag nehmen wollte, beziehungsweise in ihren Besitz zu bringen versuchte. Die Wohnung ihrer anderen Schwester hatte sie bereits leergeräumt. Ich warf sie hinaus und war trotz allem, was ich bereits erleben musste schockiert, dass es so leere und gierige Leute auf dieser Welt gibt! Beide, samt ihren Müttern hatten Vater ihr Leben lang finanziell ausgebeutet! Meine Mutter und ich blieben mit leeren Händen zurück und hatten beide finanziell immer Sorgen, den Alltag gut über die Runden zu bringen.

Ich habe aus den Abgründen dieser Leute viel erkannt und gelernt!

Geld ist nicht alles im Leben. Materielles war und ist mir nicht wichtig!

Ein Mensch zu werden und zu bleiben, das höchste Gut!!

### Start ins Leben

Nach dem Tod meiner Eltern hatte ich das große Bedürfnis, meine Wohnung zu renovieren. Der liebevolle Vater meiner Enkelin, war mir dabei eine große Hilfe. Ich wollte bunte Wände, bunte Türstöcke und so musste ich ihm gestehen, dass ich farbenblind war! Die verschiedenen Farbtöne wählte er aufgrund seines Fachwissens und jahrelanger, beruflichen Erfahrung aus, verlor dabei nie ein Wort über meine Farbenblindheit und ertrug meine ausgefallenen Wünsche mit großer Geduld! Dann war es vollbracht und eine „warme“ Wohnung wurde mein Zuhause. Meine Enkelkinder nannten sie die „Villa Kunterbunt!“

Ich begann mein Nest zu genießen und nahm mir endlich Zeit für mich. Untertags mich auszuruhen, war mir früher unmöglich gewesen. Lange Spaziergänge, viel lesen – einfach genießen, auch das gehörte nun zu meinem neuen Leben. Bei einer Lesepause betrachtete ich die Wände meines Zimmers. Dabei fiel mir auf, dass der rote Farbton einer Wand dunkler hätte sein können, so käme das Rosa der gegenüberliegenden besser zur Wirkung! Im selben Moment wurde mir bewusst, ich kann ja sehen, Farben sehen!

Ich stellte mich ans Fenster und sog die bunte Farbenpracht der Natur tief in mich ein. Tränen bemächtigten sich meiner und all das Grauen, schien im Fluss der Tränen abgespült zu werden.

Welch tiefes Glück des Loslassenkönnens über meine bisher grauen Jahre!!

MEER

Sehne mich nach Meer,

nach salziger Luft,

nach Ebbe und Flut.

Habe ein Meer von

Tränen in mir.

Sie schmecken salzig

und mein Leben gezeitet

sich nach Ebbe und Flut.

Dennoch sehne ich mich

nach MEHR!

Leben will ich!

Leben,

Leben,

Leben,

**LEBEN!!**

Ich durfte im letzten Abschnitt meines Lebens so viel Glück erfahren, dass mir das Begehrenkönnen mit einem Mann schon lange nicht mehr als wichtig erschien. Ich hatte aufgehört auszuprobieren, mich selbst zu verletzen und zu erniedrigen. So viel Gutes und Schönes bekam ich zurück, was mir viele Jahre meines Lebens versagt geblieben war! Auch meine Sehnsucht nach dem Meer konnte ich stillen, indem ich mir kurze Urlaube beim Segeln auf hoher See leisten konnte. Nur Wasser und Weite, sorglos den Tag genießen, um die Seele baumeln zu lassen und mir Kraft zu holen. Schöne Tage, einfach unvergesslich.

Beim letzten dieser Urlaube nahm ich mir zwei Tage Landurlaub, um allein zu sein. Ich wollte ein wenig Ruhe, um mein Ich am Meer genießen zu können; und es geschah das von mir nie mehr Geglaubte, schon längst Aufgegebene! Bisher ungeahnte Gefühle durchfluteten meinen Körper. Ich fühlte mich unendlich frei und dieser zärtliche, liebevolle Mann, hatte mich zu einer lustvollen Frau gemacht! Diese intimen Frausein-können-Stunden verwahre ich tief in mir als großer Schatz und bewahre mir diesen Mann des Meeres in meinem Herzen - und nur diesen! Als reine und erfahrene Frau bestieg ich am dritten Tag die Jacht, die mich wieder abholte.

Aller Schmutz und alles Leid war weggespült!

So viel hatte sich zum Guten gewendet und ich war dabei Schritt für Schritt meinen neuen Lebensweg ins Glück zu gehen. Natürlich gab es auch in dieser Zeit immer wieder Tiefpunkte, aber mit dem Unterschied, dass ich meine Probleme jetzt anders anging, viel freier, mutiger und kraftvoller!

So kam ohne mein Wissen wiederum ein Mensch in mein Leben, der mich zu dem Menschen formte, der ich eigentlich tief in mir schon immer war, hätte ich mich nicht durch mein Schmutzigsein und die Lebensumstände zu einer perfekten Schauspielerin tarnen müssen.

Von unserer ersten Begegnung an, durfte und konnte ich seine Güte und Großzügigkeit, aber vor allem seine Menschlichkeit erspüren. Ohne Worte gab er mir zu verstehen, dass ich als Mensch geachtet und angenommen wurde, wie ich eben bin. Dies stärkte ungemein mein Selbstwertgefühl. Meine weitere Entwicklung als Mensch, habe ich diesen wunderbaren Mann und seiner liebevollen Frau zu verdanken. Seine bescheidene Lebensart bestärkte mich in meiner Lebensauffassung und die Weisheit dieses wahren Menschen lehrte mich so Vieles. Auch er wurde von Schicksalsschlägen in seinem langen Leben nicht verschont, aber er verhärtete nicht in seiner Seele, er

wurde zu einem großen, weisen Menschen mit fast unheimlich viel Verständnis. Er stellte sich nie in den Mittelpunkt, half vielen Menschen wo es nötig war mit kurzen, aber prägenden Worten und zahlreichen, helfenden Taten. Durch seine hervorragende künstlerische Arbeit und mit seinem schwarzen Humor, kritisierte er treffend unsere Gesellschaft!

Für mich ist dieser großartige Mensch unvergesslich. So stelle ich mir einen Vater vor, der mit Güte lehrt und das Leben vorlebt, wie es gelebt werden sollte.

Wahrlich ein Fels in der Brandung!

Dort verbrachte ich die schönste Zeit meines Lebens und bin dafür unsagbar dankbar darüber.

Bei seinem Tod verspürte ich zum ersten Mal in meinem Leben was es bedeutet, um einen Menschen zu trauern. Meine Gedanken an ihn begleiten mich täglich und er fehlt mir so sehr!

Der Kontakt zu seiner Witwe ist nicht abgebrochen. Bei unseren Treffen kann ich immer wieder Mut und Hoffnung schöpfen, dass durch solche Menschen Menschlichkeit gelebt wird und Menschlichkeit auch in Zeiten wie diesen bestehen kann! In der Nähe dieser Frau ist ihr friedliches Gedankengut zu spüren und ich bin überzeugt, so kann es wiederum auf anderen Menschen übertragen werden!

SHALOM

## Unser Rechtssystem

Was mich eigentlich nie erschüttern konnte, waren Krankheiten. Für mich gibt es da eine ganz einfache Erklärung – weil ich vor nichts mehr Angst habe! Aber auch, dass ich mich selbst nicht gar so wichtig nehme. Ich pflege meine Krankheiten nicht, ich habe gelernt damit zu leben. Anfänglich setze ich mich sehr wohl damit auseinander, aber dann frag ich mich wie kann ich das Beste daraus machen, was muss ich ändern und vor allem wie gehe ich damit um, um mein Leben dennoch lebenswert gestalten zu können. Darüber zu jammern oder täglich daran zu denken, was ich habe oder haben könnte, ist mir ein Graus! Ich habe Wege gefunden mir mein Leben zu erleichtern. Einer davon ist meine Meditation, die ich seit meiner Jugendzeit betreibe.

In erster Linie war meine Seele zutiefst erkrankt und ich musste erkennen und erspüren, dass durch die vielen Jahre des körperlichen und psychischen Missbrauchs und der Gewalt, auch mein Körper erkrankt war. Meine, seit frühesten Jahren immer schwere körperliche Arbeit trug auch dazu bei, dass mein Körper nicht mehr mitmachte. Ich wurde arbeitsunfähig! Ein tiefes Loch tat sich auf, aus dem ich mich wieder, wenn auch schwer, herausholte. Auch meine gute Freundin stand mir in diesen Jahren zur Seite. Was wäre wohl mit mir geschehen, ohne diese seelische Unterstützung meiner wahren Freundin und meiner Psychotherapeutin?

Aber was mich heute noch beim Zurückdenken an diese schwere Zeit zutiefst erschüttert, waren die jahrelangen Verhandlungen über mein Pensionsverfahren. Dieser Zeitraum war erfüllt von großen finanziellen Entbehrungen, Aufregungen, unnötigen Untersuchungen bei denen keine Kosten gespart wurden, sowie einigen Ärzten, die mir fast den Glauben an die Menschlichkeit raubten. Das Ganze trug dazu bei, dass sich mein Gesundheitszustand sehr verschlechterte. Mit meinen Kräften schon fast am Ende, siegte dann doch die Gerechtigkeit und ich bekam meine wohl verdiente Pension!

Auch hatte ich jeglichen Glauben an unser Rechtssystem verloren, bis mir, von wem auch immer – Mema! – eine Anwältin geschickt wurde, die sich für mich einsetzte. Sie muss wohl auch meinen psychischen und allgemeinen Gesundheitszustand erkannt haben, sie war bei unseren Treffen stets liebevoll und vor allem zeigte sie Interesse, dass ich zu meinem Recht kam. Bei der letzten Gerichtsverhandlung am dreiundzwanzigsten Dezember, wurde mir endlich meine Pension zugesprochen! Diesen Tag kann ich auch nie vergessen. Welche Last fiel von mir ab; ich benötigte fast

ein Jahr, um mich von diesen Strapazen zu erholen. Mein großer Dank gilt auch dieser Anwältin für ihren Einsatz und vor allem ihre Menschlichkeit!

So langsam nahm mein Leben wieder einen halbwegs normalen Verlauf an. Ich wurde ruhiger, meine täglichen Qi-Gong Übungen halfen mir dabei, mich wieder selbst finden zu können, denn ich fühlte mich wahrlich verloren! Jetzt war mein Körper an der Reihe, ihn wiederum aufzubauen, um meinen eh schon angegriffenen Gesundheitszustand etwas zu stabilisieren. Ich wollte auf keinen Fall, dass sich meine Befunde weiterhin verschlechtern würden. Nun brauchte ich eine Therapeutin für meinen Körper! Ich musste gar nicht suchen, denn ich lernte eine Frau kennen, die Feldenkrais Therapeutin ist. So begann diese mit mir zu arbeiten. Welch großes Glück! Weiters besuchte ich eine Osteopathin, die mir wiederum von meinem Fels in der Brandung vermittelt wurde. Ich spüre, wie gut mir die Behandlung tut und in Kombination mit meinen anderen eben angesprochenen Übungen, kann ich relativ gut meinen gesundheitlichen Zustand halten. Was natürlich für mich von großer Bedeutung ist, auch diese Frau strahlt so viel Menschlichkeit und Fröhlichkeit aus, dass ich jedes Mal mit Freude dort hingehere und mit einem tiefen Glücksgefühl die Praxis wieder verlasse!

Auch wenn mein Körper schon ziemlich mitgenommen ist, aber das Wichtigste für mich – ich habe begonnen ihn endlich wahrzunehmen. Er ist mir wichtig geworden und durch meinen Willen und die täglichen Übungen macht es mir Freude, ihn und mich zu spüren! . . . Denn nur in einem guten Körper, kann eine gesunde Seele wohnen!!

Ich habe meinen Weg gefunden, um ein ausgeglichenes Leben endlich leben zu können. Es steht mir auch zu! Von Rückschlägen bin ich trotzdem nicht gefeit, sie gehören zum Leben eines jeden Menschen dazu. Ebenfalls habe ich gelernt mich zu wehren, damit umzugehen und weder mir noch anderen dabei zu schaden! Dennoch, am meisten betroffen und verletzt machen mich Unwahrheit, Geldgier und wenn mein schwer erlerntes Vertrauen missbraucht wird.

### Lebensmensch – mein Enkel

Jetzt habe ich ein Alter erreicht, indem ich weiß und spüre, mein letzter Lebensabschnitt hat begonnen. Dass ich diesen so tief glücklich und zufrieden leben kann, konnte ich mir viele Jahre meines Lebens wahrlich nicht vorstellen. Ich bekomme so viel Gutes und Schönes zurück. Einen ganz großen Teil daran trägt mein Enkel – mein Lebensmensch – dazu bei. Ich lebte in einer sehr toleranten und friedlichen Wohngemeinschaft, einer sogenannten WG und zwar mit meinem inzwischen erwachsenen Enkel.

Schon von klein auf konnte ich die besonderen Fähigkeiten seines Charakters erkennen. Auch er hat sehr schwere Zeiten als Kind hinter sich gebracht und lebt seit seinem zwölften Lebensjahr bei mir. Wir gingen gemeinsam durch Höhen und Tiefen, die seinen Lebensweg als Kind leider gezeichnet hatten. Wir bauten gegenseitiges Vertrauen auf, dass wir beide dringend benötigten. Bei unseren vielen Gesprächen bewahrten wir stets einen feinen, angemessenen Ton und respektierten uns gegenseitig. Auch das viele Lachen durfte dabei nie fehlen, denn Lachen ist bekanntlich die beste Medizin!

Jeder von uns kann sein Leben auf seine Art gestalten, es genießen und sich dabei vollkommen frei fühlen. Seine Worte, dass wir trotz aller Vorurteile – Jung und Alt passen nicht zusammen – es geschafft haben, so frei und glücklich zu leben, geben mir Kraft und bestätigen in mir meine Lebenseinstellung

Leben und leben lassen!

Ein wichtiger Teil in unserem Leben ist auch unser schwarzer Humor, der Respekt, das gegenseitige Vertrauen, die Hilfsbereitschaft, sowie das Loslassenkönnen in jeder Lebensphase. Unsere Dankbarkeit für gegenseitige Hilfe, für unser Dasein, macht das Leben lebenswert. Ich darf miterleben wie mein Enkel seinen Lebensweg selbständig gestaltet, sein Studium unabhängig und mit Freude absolvierte und ganz nebenher mich mit seinen tollen Kochkünsten verwöhnt, für mich absoluter Luxus!

Die Liebe einer Großmutter ist eine ganz besondere, ich darf sie erleben und für mich gibt es nichts Schöneres!

Ich danke Dir – Du mein LEBENSMENSCH!

Wiederum gab es in meinem Leben eine große, gute Veränderung. Nach einer schweren Operation pflegte und versorgte mich mein Enkel zwei Jahre lang sehr liebevoll. Haushalt und sämtlich dazugehörenden Arbeiten erledigte er neben dem Schreiben seiner Masterarbeit. Auch als er sein Studium mit Erfolg abschloss und anschließend gleich eine gute Arbeit fand, betreute er mich weiterhin mit viel Humor und seiner Liebe zu mir. Ich bin ihm unendlich dankbar dafür und bekomme immer noch so viel Gutes zurück.

Dennoch wurde es an der Zeit, dass eine räumliche Trennung stattfand. Er ist erwachsen und sollte endlich sein eigenes Leben leben, er hat es sich redlich verdient – und so kam es!

Vor kurzem bekam ich die Gelegenheit zur Übersiedelung in eine seniorenbetreute und behindertengerechte Wohnung. Ich nahm das Angebot dankend an und so wurde uns beiden sehr geholfen. Freunde meines Enkels, er selbst und meine gesamte Familie halfen bei der Übersiedelung mit. Ich bin ihnen ALLEN zu großem DANK verpflichtet.

Das alles geschah zum richtigen Zeitpunkt und ich kann meine neue Wohnung richtig genießen.

Endlich angekommen

### Mauthausen und der Nazi

Aufgrund der vielen neuen Papiere begann ich alle, auch alte Unterlagen ordentlich zu sortieren. Dabei fand ich auch die Heiratsurkunde meiner Eltern aus dem Jahre 1947! Auf dieser Urkunde befand sich auch der damalige Wohnort meines mir unbekanntes Großvaters – es war

#### MAUTHAUSEN.

Jetzt wurde es für mich sehr wichtig – aufzuklären, Informationen zu bekommen, um endlich diese wirre Familiengeschichte wahrheitsgemäß klären zu können und in meinem Buch nieder zu schreiben. Ich hatte endlich die Kraft dazu und es wurde mir wieder geholfen.

Nach einigen Telefonaten mit dem Büro der KZ-Gedenkstätte Mauthausen Memorial, erklärte sich dieses bereit, mir sofort zu helfen und so wurden mir wahrheitsgemäße Unterlagen zugesandt. Mein aufrichtiges großes DANKE für all diese Bemühungen und Hilfe! Diese Dokumente bestätigen den Tod meines Großvaters in Mauthausen.

Er wurde, wie so viele Millionen Menschen

#### ERMORDET!

Den Recherchen nach wurde mein Großvater am 23. Juni 1938 in das KZ-Dachau eingewiesen und am 27. September 1939 von dort in das KZ-Mauthausen überstellt. Er wurde als Schutzhäftling in die Lager verfrachtet.

Die Schutzhaft wurde als eine Zwangsmaßnahme der Geheimen Staatspolizei (GESTAPO) gegen Personen definiert, die nach Definition der Nationalsozialisten „durch ihr Verhalten den Bestand und die Sicherheit des Volkes und des Staates gefährden“. Diese Erklärung seitens der GESTAPO lässt deutlich erkennen, dass alle Menschen, die gegen dieses grausame System sich äußerten oder sich sogar wehrten etc. schon von vorn herein zum Tod, ohne jeglichen Gerichtsbeschluss, verurteilt waren.

Am 24. Februar 1940 wurde Großvater in Mauthausen ermordet! Laut Totenbuch des KZ-Mauthausens ist er an "Gefäßverkalkung, Gehirnschlag" verstorben. Ich wurde darauf hingewiesen, dass die in den Quellen angegebene Todeszeit und Todesursache oftmals nicht mit der tatsächlichen übereinstimmt.

Diesen Hinweis kann ich absolut nachvollziehen. Was hätten diese Mörder sonst angeben sollen außer Lügen. Sollten sie vielleicht angegeben haben – Tod durch Folter, Gas oder Hungertod etc... NEIN dazu hatte keiner den Mut. Deshalb wurde gelogen, verleugnet und totgeschwiegen.

### ARMSELIG UND GRAUSAM

Ich vermute, dass mein Großvater wohl den Mut hatte, sich gegen das mörderische System zu wehren. Ich bin stolz auf ihn, denn ich hätte damals genauso gehandelt.

NICHT zu schweigen! NICHT die Augen zu verschließen bei jeder Art von Missbrauch und Gewalt!

Nur ER hat seinen Mut mit seinem Leben bezahlt und

ICH habe die Gelegenheit und auch den Mut

über Missbrauch und Gewalt zu schreiben.

Die Recherchen über meinen Vater, bestätigten meinen jahrelangen Verdacht. Er war wirklich bei SS und seit 24.2.1942 bei der Waffen-SS! Nach Lesen dieser Recherchen, wurde mir für einen Moment der Boden unter meinen Füßen entzogen. Er war wirklich bei der SS – mein Vater ein Nazi!

Endlich Gewissheit zu haben, half mir in meinem Buch auch über die klägliche Vergangenheit meines Vaters zu schreiben. Es ist mir wichtig aus diesem Grund des Nichtwissens dieses Thema in meinem Buch zu erwähnen. Es ist leider die traurige Wahrheit!

Neben meinem Missbrauch, der wirklich die ganze Brutalität meines Vaters widerspiegelte, äußerte sich Vater kaum über seine Vergangenheit. Nur im betrunkenem Zustand kamen ein paar wenige aber sehr brutale Äußerungen vor, die mich wiederum in sehr große Angst versetzten. „Wir Weiber hätten ja keine Ahnung und hätten zu Schweigen, denn wir müssten ja froh sein, dass wir neben ihm atmen dürfen.“ Mutter weinte und ich ... schämte mich für ihn.

Aufgrund dieser brutalen Aussagen begann ich mich sehr mit jüdischer Literatur, mit den Gräueltaten in den Lagern und dem Überleben, sowie dem Leben danach dieser Menschen auseinander zu setzen. Nun verstand ich auch den Grund, warum Vater mir, nachdem ich auf dem Bau arbeiten musste, den Zettel an meine Tür hing „Arbeit macht Frei“ und ich war zutiefst erschüttert. Wie konnten diese Leute, auch meinen Vater zähle ich dazu, solche Verbrechen begehen? Ein tiefes FREMDSCHÄMEN überkam mich und ist bis heute geblieben.

Ich kann heute noch die Brutalität meiner Eltern bzw. meines Vaters nicht verstehen, ich wäre daran fast zerbrochen. In meiner „Kindheit“ und eigentlich bis zum Tod meiner Eltern wurde immer der gute Schein nach außen hin bewahrt, in der Familie herrschte aber nur Brutalität und Demütigung – die Kacke war wahrlich beim Überdampfen! Ja, ich hatte das Pech, dass Vater ein brutaler Nazi war und meine Mutter total hörig; und dass diese Brutalität stets in ihm keimte und schließlich immer wieder hervorkam. Er schlief sogar ständig mit einer Pistole unter dem Kopfpolster. Wir hatten ständig Angst. Ich benötigte meine ganze Kraft, um diesen Wahnsinn zu bewältigen.

**EIN WAHNSINN EBEN!!!**

Wir alle in der heutigen Zeit können uns glücklich schätzen, dass wir diese Gräueltaten der Nazis nicht miterleben mussten. Doch es bedarf großer Achtsamkeit, dass sich diese Verbrechen an der Menschheit nie wieder wiederholen.

Für mich ist es wichtig, dass ich Menschen zu meinem Freundeskreis zählen darf, die bemüht sind das Verdrängte aufzuarbeiten, in dem sie unermüdlich mit jungen Menschen arbeiten, um ihnen die Verbrechen der Nazis aufzuzeigen. Denn auch die heutige Jugend weiß nichts über die Vergangenheit, auch nichts in den eigenen Kreisen. Auch wenn diese Arbeit viel Kraft und Mut erfordert, ist sie einer der wichtigsten Bestandteile unserer Zeit.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei einer meiner Freunde aufrichtig bedanken und werde ihn gerne unterstützen, wo ich kann.

SHALOM

## Epilog

Dass mein Start ins Leben nicht der Beste war, verwundert mich heute keineswegs. Unter solchen Voraussetzungen – eine Ehe durch ein Kind zu retten – kann selten funktionieren. Leider versuchen dies heute noch genügend Frauen, vielleicht auch aus diesem Grund, dass man der Wahrheit für kurze Zeit entfliehen kann.

Meine Kindheit war zu kurz, um meine Kindlichkeit auszuleben. Jugend hatte ich keine, die hatte ich verloren, noch ehe sie begann. Was mir aber am meisten fehlte, waren liebevolle Eltern. Meine „Eltern“ zwangen mich durch ihre Lieblosigkeit und Brutalität zum Überleben, ein Leben mit Liebe habe ich nicht gekannt!

Dennoch bin ich froh und dankbar, dass ich mich selbst damals für das Leben entschieden habe. Meine Töchter erweckten in mir die Liebe, zu der ich trotz allem fähig war und bin. Meine wahren Freunde, die ich nicht alle namentlich erwähnt habe, begleiten mich auf meinem Lebensweg. Ich bewundere Euch und bin dankbar für jede gemeinsam verbrachte Zeit!

Auch hoffe ich, dass mein Buch betroffen macht und nie vergessen lässt, dass Kinder Liebe, Zeit und Verständnis benötigen, damit sie ihr Menschsein nie verlieren und in dieser Welt ihr Glück finden können. Kinder sind unser höchstes Gut und sie verdienen respektvoll behandelt zu werden!

An Euch meine Töchter und Enkelkinder ergeht mein größter Dank für die vielen schönen Lebensstunden, die ihr mir bereitet habt. Verzeiht mir meine ungewollt gemachten Fehler, ich habe versucht mein Bestes zu geben!

Mein größtes Ziel ist, weiterhin als zufriedener und verständnisvoller Mensch zu leben und sollt dieses Leben hier zu Ende gehen, kann ich aus tiefster Überzeugung sagen:

„ICH HABE GELEBT!“

### Stellungnahme aus Sicht der Psychotherapie

Sexuelle Gewalt gegenüber Frauen und Mädchen:  
Weg von Tabuisierung und Verschweigen

In den vergangenen Jahren wurde die Tatsache, dass eine große Anzahl von Frauen Betroffene von sexueller Gewalt sind und waren, zunehmend zu einem öffentlich diskutierten Thema.

Das nicht mehr Wegschauen ist ein ganz bedeutsamer Schritt, der dazu beiträgt, dass in Gegenwart und Zukunft sexuelle Gewalt verhindert werden kann. Denn es wird dadurch für Täter zunehmend schwieriger, ihre Übergriffe im Geheimen zu halten. Opfer können sich nun eher Schutz holen und sich wehren. Frauen und Mädchen haben nun wirkungsvollere Möglichkeiten, sich vor sexuellen Übergriffen zu schützen.

Das Öffentlichmachen des Themas hat vielen betroffenen Frauen geholfen, ihre eigenen schlimmen Erfahrungen zu erzählen und die Folgen des Erlittenen auf psychischer und auf körperlicher Ebene zu verarbeiten. Trotzdem müssen betroffene Frauen die Folgen des Erlittenen ein Leben lang tragen. Viele der Betroffenen haben neben anderen Symptomen vor allem damit zu kämpfen, dass sie sich schämen oder mitschuldig fühlen.

Insbesondere in dieser Hinsicht erscheint es mir so wichtig, dass es betroffene Frauen gibt, die den Schritt wagen, ihre Geschichte öffentlich zu machen. Damit kann vielen anderen geholfen werden, dieses Empfinden von Scham und Peinlichkeit abzulegen und dorthin zu schicken, wo es tatsächlich hingehört, nämlich zu den Tätern und auch zu allen anderen, die Mitwissende sind und wegschauen.

Bei diesem Buch erlebe ich es als besonders berührend und erfreulich, dass es eine Geschichte von Mut und Lebensbejahung ist. Ich wünsche diesem Buch viele Leserinnen und Leser, die diese Botschaft aufnehmen können, vielleicht dadurch den Mut finden können, ihre eigene Geschichte aufzuarbeiten und dadurch wieder ja zum eigenen Leben sagen zu können! Dieses Buch ist zudem wichtig in einer Gesellschaft, in der das Wegschauen so gerne praktiziert wird, weil es die Dinge scheinbar einfacher macht. Es regt an hinzuschauen und zu helfen, wo Hilfe notwendig ist!

Sexualisierte Gewalt gegenüber Frauen und Mädchen bedeutet meistens massive Traumatisierung!

Die Erfahrungen in der Unterstützung und Begleitung von traumatisierten Menschen haben gezeigt, dass es besonders wichtig ist, diesen mit Respekt zu begegnen, vor allem mit Respekt vor dem Leiden, das sie erdulden mussten. Es ist bedeutsam, sich klar zu positionieren und zwischen Opfern und Tätern zu unterscheiden, gerade weil Opfer sich häufig mitschuldig fühlen.

Bei sexualisierter Gewalt geht es nicht nur um Sexualität, sondern vor allem auch um Machtmissbrauch und Zeigen von Überlegenheit. Die sexuellen Handlungen dienen in diesem Zusammenhang dazu, Frauen und Mädchen zu erniedrigen und zu unterdrücken. Vergewaltigung und sexueller Missbrauch sind für Betroffene ganz besonders schwer zu verkraften, dass sowohl die körperliche, als auch die psychische Integrität eines Mädchens massiven Schaden nimmt. Wenn zudem der Täter eine vertraute Bezugsperson des Mädchens ist, wiegt das Geschehene besonders schwer.

Von einem Trauma spricht man, wenn eine Person Opfer oder Zeuge eines Ereignisses war, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht war oder eine ernste Verletzung zur Folge hatte.

Besonders schwere Traumareaktionen sind zu erwarten, wenn:

- Das Ereignis sehr lange dauert oder sich die Ereignisse wiederholen.
- Das Opfer mit Verletzungen zurückgelassen wird.
- Das Ereignis vom Opfer schwer zu verstehen ist.
- Es zwischenmenschliche Gewalt beinhaltet.
- Der Täter ein nahestehender Mensch ist und das Opfer den Täter mochte.
- Das Opfer sich mitschuldig fühlt.
- Die Persönlichkeit des Opfers noch nicht gefestigt ist.

- Sexuelle Gewalt beinhaltet war.
- Mehrere Täter das Opfer misshandelten.
- Dem Opfer unmittelbar danach niemand beigestanden hat.
- Niemand nach der Tat mit dem Opfer gesprochen hat.

Bei sexualisierter Gewalt treffen oft mehrere Punkte zu. Das Erleben sexueller Übergriffe ist immer mit Stress verbunden und bringt die Betroffenen in psychische und physische Todesnähe. Alle im Alltag zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen sind außer Kraft gesetzt. Dies ruft Gefühle von absoluter Hilflosigkeit und Ohnmacht, sowie extreme Angst hervor.

Sehr häufig führt die Erfahrung von sexualisierter Gewalt zu einer posttraumatischen Belastungsstörung mit Symptomen, wie:

- Wiedererleben der belastenden Erinnerungen
- Erhöhtes Arousal: Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, übermäßige Aufmerksamkeit und Schreckhaftigkeit, Angespanntheit.
- Gefühl der Entfremdung von sich selbst; Gefühl der Losgelöstheit von der Umgebung.
- Unfähigkeit zärtliche Gefühle zu empfinden
- Körperliche Reaktionen und Schmerzen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Depressionen und Ängste

Von sexuellen Gewalterfahrungen in der Kindheit erholen sich Frauen selten ohne entsprechende Unterstützung, wie zum Beispiel eine psychotherapeutische Behandlung. Eine Traumatherapie hilft, dass die Trauma Erfahrungen eingeordnet werden können, dass eine Integration sowohl auf psychischer, als auch auf körperlicher Ebene möglich wird. Unwillkürliche Erinnerungen sollten steuerbar werden und das Gefühl der Kontrolle wieder aufgebaut werden. Es ist insbesondere wichtig, das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz zurückzugewinnen. Der Prozess der Heilung braucht Zeit, einen geschützten Raum und eine vertrauensvolle Atmosphäre!

## Literatur

Luise Reddemann, Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.

Luise Reddemann, Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Trauma  
Folgen mit ressourcenorientiertem Verfahren.

Sabine Morgan, Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischer  
Traumatisierung.

## Einrichtungen

Siehe:

Liste anerkannter Opferschutzeinrichtungen beziehungsweise Beratungs- und  
Hilfseinrichtungen für und von Gewalt betroffene Frauen und deren Kinder.

**Liste anerkannter Opferschutzeinrichtungen beziehungsweise  
Beratungs- und Hilfseinrichtungen für von Gewalt betroffene Frauen und  
deren Kinder**

§ 54 Abs. 5 Ärztegesetz 1998, BGBl. I Nr. 169  
GZ: 21.100/13-VIII/D/14/01

**Helpline für Frauen**

Tel. 0800/222555

Unter dieser Telefonnummer erhalten Anruferinnen rund um die Uhr Auskünfte über  
Beratungs- und Hilfseinrichtungen sowie Interventionsstellen

**Notrufe**

**Wien:**

Notruf, Tel. 01/5322222;

Notruf der Stadt Wien, Tel. 01/71719 (0-24 Uhr)

**Salzburg:**

Notruf, Tel. 0662/881100

**Innsbruck:**

Notruf, Tel. 0512/574416

**Linz:**

Notruf, Tel. 0732/602200

**Graz:**

Notruf, Tel. 0316/318077

**Informationsstelle gegen Gewalt**

Notruf, Tel. 01/5440820

### **Interventionsstellen**

#### **Interventionsstelle Graz**

Verein Grazer Fraueninitiative  
Granatengasse 4  
8020 Graz  
Tel. 0316/774199

#### **Interventionsstelle Wien**

Verein Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie  
Amerlingstraße 1/Tür 6  
1060 Wien  
Tel. 01/5853288

#### **Interventionsstelle Linz**

Verein Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie  
Landstraße 82/II  
4020 Linz  
Tel. 0732/607760

#### **Interventionsstelle Innsbruck**

Verein Interventionsstelle Innsbruck;  
Verein zur Förderung einer Interventionsstelle gegen Gewalt an Frauen in der Familie  
in Tirol  
Müllerstraße 26  
6020 Innsbruck  
Tel. 0512/571313

#### **Interventionsstelle Salzburg**

Verein Interventionsstelle Salzburg  
Paris-Lodron-Straße 3a/1/5  
5020 Salzburg

#### **Interventionsstelle Niederösterreich**

Kremsergasse 37/1  
3100 St. Pölten  
Tel. 02724/31966

**Interventionsstelle Kärnten**

Radetzkystraße 9  
9020 Klagenfurt  
Tel. 0463/590290

**Interventionsstelle Burgenland**

Steinamanger Straße 4/2  
7400 Oberwart  
Tel. 03352/31420

**Interventionsstelle Vorarlberg**

Drevesstraße 2/3. Stock  
6800 Feldkirch  
Tel. 05522/82440

**Interventionsstelle für Betroffene des Frauenhandel (Verein LEFÖ)**

Markhofgasse 4/6  
1030 Wien  
Tel. 01/7969298

## **Österreichische Frauenhäuser**

### **Wien:**

Frauenhaus: 01/2140373  
Frauenhaus Wien 1; Tel. 01/5454800  
Frauenhaus Wien 2; Tel. 01/4083880  
Frauenhaus Wien 3; Tel. 01/2025500

### **Kärnten:**

Frauenhaus Klagenfurt; Tel. 0463/44966  
Frauenhaus Villach; Tel. 04242/31031

### **Niederösterreich:**

Frauenhaus St. Pölten; Tel. 02742/366514  
Frauenhaus Amstetten; Tel. 07472/66500  
Frauenhaus Mistelbach; Tel. 025725088  
Frauenhaus Neunkirchen; Tel. 02635/68971  
Frauenhaus Wiener Neustadt; Tel. 02622/82596

### **Oberösterreich:**

Frauenhaus und Frauennotruf Steyr.; Tel. 07252/87700  
Frauenhaus Linz; Tel. 0732/606700  
Frauenhaus Vöcklabruck; Tel. 07672/22722  
Frauenhaus Wels; Tel. 07242/67851  
Frauenhaus Innviertel; Tel: 07752/71733

### **Salzburg:**

Frauenhaus Salzburg; Tel. 0662/458458  
Frauenhaus und Notruf Pinzgau; Tel. 0663/9765875  
Haus Miriam für Frauen in Not, Hallein; Tel. 06245/80261

### **Steiermark:**

Frauenhaus Graz; Tel. 0316/429900

### **Tirol:**

Frauenhaus Tirol; Tel. 0512/342112

**Vorarlberg:**

Frauennotwohnung Dornbirn; Tel. 05572/29304

**Burgenland:**

Sozialhaus Oberwart; Tel. 03353/32575

## **Kinder- und Jugendanwaltschaften**

### **Kinder- und Jugendanwaltschaft des Bundes:**

Franz-Josefs-Kai 51, 1010 Wien; Tel. 0660/6076

### **Burgenland:**

Freiheitsplatz 1, 7000 Eisenstadt; Tel. 02682/1708

### **Kärnten:**

Fundernerstraße 25, 9020 Klagenfurt; Tel.: 0463/1708

### **Niederösterreich:**

Tor zum Landhaus, Rennbahnstraße 29-35, 3109 St. Pölten; Tel. 02742/1708

### **Oberösterreich:**

Starhembergstraße 14, 4020 Linz; Tel. 0732/1708

### **Salzburg:**

Strubergasse 8, 5020 Salzburg; Tel. 0662/1708

### **Steiermark:**

Stempfergasse 8, 8010 Graz; Tel. 0316/1708

### **Tirol:**

Sillgasse 8, 6020 Innsbruck; Tel. 0512/1708

### **Vorarlberg:**

Schießstätte 12, 6800 Feldkirch; Tel. 05522/1708

### **Wien:**

Sobieskigasse 31, 1090 Wien; Tel. 01/1708

## **Kinderschutzzentren**

### **Kärnten:**

Kinderschutz-Zentrum Kärnten, Kumpfgasse 20, 9020 Klagenfurt, Tel. 0436/56767

### **Niederösterreich:**

Kinderschutz-Zentrum St. Pölten, Bräuhausgasse 3, 3100 St. Pölten, Tel.  
02742/311111

### **Oberösterreich:**

Kinderschutz-Zentrum Linz  
Goethestraße 25/4, 4020 Linz, Tel. 0732/667866

Kinderschutz-Zentrum Wels

Pfarrgasse 8, 4600 Wels, Tel. 07242/67163

### **Salzburg:**

Kinderschutz-Zentrum Salzburg  
Rudolf-Biebl-Straße 50, 5020 Salzburg, Tel. 0662/44911-0

### **Steiermark:**

Kinderschutz-Zentrum Graz  
Mandellstraße 19, 8010 Graz, Tel. 0316/831941

### **Tirol:**

Kinderschutz-Zentrum Innsbruck  
Schöpfstraße 19, 602 Innsbruck, Tel. 0512/583757

### **Wien:**

Kinderschutz-Zentrum Wien, Kandlgasse 37/6, 1070 Wien, Tel. 01/5261820

**Ansprechpartner HIV PEP (Postexpositionelle HIV Prophylaxe)****Wien, Niederösterreich, Burgenland:**

AKH Wien, Abteilung f. Immundermatologie u. Infektiöse Hautkrankheiten der  
Universitätsklinik für Dermatologie, Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

Tel: 01-40400-4242

Sozialmedizinisches Zentrum – Otto Wagner Spital, 2. Interne Abt./Immunambulanz  
Sanatoriumstr. 2, 1140 Wien

Tel: 01-91060-42710

**Oberösterreich:**

AKH Linz

Abteilung für Dermatologie, Krankenhausstr. 9, 4020 Linz

Tel: 0732-7506-3740

**Salzburg:**

LKH Salzburg

Dermatologische Abteilung, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg

Tel: 0662-4482-3023

**Steiermark:**

LKH Graz West, Göstlingerstr. 22, 8021 Graz

Tel: 0316-5466-4386 (Ambulanz) oder –5466-4341 (Station)

**Kärnten:**

LKH Klagenfurt

1. Medizinische Abteilung, St. Veiterstr. 47, 9026 Klagenfurt

Tel: 0463-538-22860

**Tirol:**

LKH Innsbruck

Universitätsklinik für Dermatologie,

AIDS Ambulanz u. AIDS-Station, Anichstr. 35, 6020 Innsbruck

Tel: 0512-504-4847 (Ambulanz) oder –504-2987 (Station)

**Vorarlberg:**

LKH Feldkirch

Interne Abteilung, Carinag. 47-49, 6800 Feldkirch

Tel: 05522-303-3690

## Informationsquellen

Mauthausen Memorial / KZ-Gedenkstätte  
1040 Wien

Bundesarchiv Berlin  
12175 Berlin

Bundesarchiv  
Am Standort Berlin-Lichterfelde

Sammlungen des NS-Archiv des Ministerium für Staatssicherheit der DDR

Berlin Document Center (BDC)  
Darunter auch in der zu etwa 80% überlieferten NSDAP-Mitgliederkartei