

SWR2 Leben

## **Der Boden unter meinen Füßen – Sexuelle Gewalterfahrung in der Kindheit**

Von Lena Scheidgen

Sendung: 03.02.21, 15.05 Uhr (Wiederholung)

Redaktion: Karin Hutzler

Regie: Maria Ohmer

Produktion: SWR 2018

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

ATMO 1, 1a:  
Natur- und Waldgeräusche

O-Ton 1 Nadja (außen) 30“

Ich kann das gar nicht sagen, was das dann ist, wenn ich gar nicht weiß, wer ich bin ja und wie ich bin, das ist schon sehr seltsam. Man fühlt sich noch nicht mal verwirrt oder so. Is man da oder nicht da – hm. So 'n Gefühl von Leere. Weiß ich gar nicht – das ist so leer dann. Und nach außen hin geb' ich mich dann eigentlich oft auch gefestigt, aber innen ist es so leer und so tot.

ATMO 2:  
Jörg spielt Akkordeon (situativ: Töne und Melodie suchend)

O-Ton 2 Jörg (innen) 17“

Ich war einfach unsicher und ich fühlte mich allein gelassen. So allein gelassen mit den ganzen Fragen – unsicher und einfach auch durcheinander so im Kopf. So wirr ja, so – Wo will ich hin, was will ich machen und auf was konzentrieren, da waren so viele Fragezeichen.

ATMO 2:  
Jörg spielt Akkordeon

O-Ton 3 Jörg (innen) 34“

Es muss also zwischen 10 und 12 gewesen sein, so, da fing der Missbrauch an im Zelt. Und da fing es dann eben an, dass er dann em, dass er sich selbst befriedigt hat im Zelt neben mir und ich das mitbekommen habe und dann auch neugierig war und ich dann den Penis anfassen und ihn befriedigen durfte, und das hat sich dann noch 'n bisschen gesteigert.

Heute wird mir dabei schlecht, wenn ich dann diesen Geruch von Penis und Sperma habe, so also kommt sofort dieser Geruch wieder und das find ich dann wieder ekelig, diesen Gedanken.

O-Ton 4 Nadja (innen) 30“

Es gibt viele Lücken. Also zumindest die Sachen, die alle zu Hause passiert sind.

Das is so, kann ich mich nicht wirklich dran er... entsinnen, ja. Also an, an die ganz extremen Sachen, die er mit mir gemacht hat schon und auch an das erste Mal, kann ich mich auch dran erinnern. Und sonst denke ich, eh, wenn ich an meine Kindheit denke, eigentlich nur an die Schulzeit so. Das andere blende ich so 'n bisschen aus.

O-Ton 5 Jörg (innen) 23“

Also mein Bruder hat irgendwann glaub' ich das Interesse an mir verloren. (Der war eher auch fixiert auf, war natürlich,) ich glaub er hatte damals keine Freundin, deswegen fand er das auch irgendwie ganz spannend mit mir zu machen oder mich zu haben. Das sind die Erinnerungen ne, also die sind irgendwann auch, wo du nicht mehr genau weißt, was is da alles passiert.

O-Ton 6 Nadja (innen) 25“

Ich saß oft abends im Bett und habe gebetet. Ich war sogar mal gläubig als Kind. Aber ich brauchte jemanden, damit ich das abgeben kann, meine ganzen Schmerzen.

Ich habe oft die Schlüpfer versteckt auch, also weggeschmissen, bevor meine Mutter sie gesehen hat, die blutigen. Ich durfte ja nichts sagen, hat er mir gesagt, klar.

O-Ton 7 Jörg (innen) 40“

Also mir wurde dann erst später bewusst: mein Gott, der war 17 ja und ich 11. Also der hat da ganz klar gewusst, dass er da scheiße baut. Also es is nicht auf einer Ebene, wenn das zwei 13-Jährige machen oder 'n 13- und 12-Jähriger, is das was anderes. Aber 'n 17-Jähriger, auch ne einseitige Sexualität von ihm.

Also ich konnte es dann selbst nicht einschätzen, ist es jetzt normal, ne normale Lust, die ich jetzt empfinde, oder is da jetzt irgendwas schiefgelaufen, so, bin ich jetzt irgendwie krankhaft so. (Ich konnte es nicht einschätzen, is es jetzt normal oder nicht normal, fand mich sehr fixiert und hatte eigentlich auch immer so 'n, ja, komisches Gefühl dabei.)

Erzählerin:

Gemeinsam mit dem Stiefbruder und der älteren Schwester wuchs der heute 44-jährige Jörg in einem kleinen Ort in Süddeutschland auf. Die Mutter, Hausfrau, versorgte die Kinder; der Vater, ein Polizist und ehemaliger Offizier bei der Bundeswehr, war selten zu Hause.

Nach der Schule machte Jörg zunächst eine Ausbildung. Später holte er sein Fachabitur nach und zog, weit weg vom Heimatort, in eine Stadt um Sozialpädagogik zu studieren.

O-Ton 8 Nadja (innen) 52“

Ich hab' immer gehofft, dass sie ihn wirklich in den Wind schießt, aber sie hat ihn immer wieder rein gelassen. Und das war auch so ne Situation: wir sind umgezogen und er war monatelang untergetaucht und kam dann wieder in die neue Wohnung. Ich lag mit meinem jüngeren Bruder im Bett, er hat bei mir geschlafen, und dann hat er mich versucht zu küssen. Dann hab' ich zu meinem jüngeren Bruder geguckt und hab dann meinen Stiefvater weggetreten – mit voller Wucht gegen die Wand getreten. Und danach hat's aufgehört.

Dann ist er rüber ins Wohnzimmer und hat mit meiner Mutter geschlafen, das hab' ich dann alles gehört und dann hat ich am nächsten Tag ne Griebe, weil ich's so ekelhaft fand. Dass er mich vergewaltigen wollte, das war für mich Standard, aber neben meinem jüngeren Bruder, das hätte ich nicht verkräftet.

Erzählerin:

Nadja verbrachte ihre Kindheit mit den beiden Halbbrüdern und der Mutter in einer kleinen 2-Zimmer-Wohnung im Berliner Stadtteil Wedding. Zeitweise wohnte auch der Stiefvater bei ihnen.

Mit 17 Jahren zog Nadja in eine Wohngemeinschaft und begann eine Ausbildung zur Hotelfachfrau. Heute ist die 27-Jährige selbst alleinerziehende Mutter einer kleinen Tochter, Joline.

(Musik)

dann einfaden:

ATMO 3 Stadtgeräusche (Schritte und Stimmen/ leise Akkordeonspieler im Hintergrund)

ausfaden

\*\*\*

O-Ton 9 Jörg (innen) 26“

Ich hatte damals auch 'n schwieriges Verhältnis zu meinen Eltern. Ich war sehr aggressiv ihnen gegenüber – das konnte ich mir damals alles nicht so erklären. Und ich war oft launisch, schlecht gelaunt zu Hause. Ich bin eigentlich dann immer geflüchtet. Das war so eingengt. Es fanden keine Gespräche statt mit meinen Eltern, so auf Augenhöhe, irgendwo so dass sie meine Interessen oder ich sie bei ihnen wiederfand.

O-Ton 10 Nadja (innen) 36“

Ich war eher so was, was da war in der Familie und oft hat ich auch das Gefühl, Ballast zu sein auch für die Familie. Also es gab kein 'das hast du jetzt gut gemacht', also kein Lob, sondern immer nur: ja das und das war falsch und das und das war falsch und das hättest du so machen müssen. Nein, meine Mutter konnte mir ihre Liebe nicht zeigen, das ging nicht. Ich weiß nicht, warum es so ist. (Also ich selber kann es mir nicht begründen, ja weiß ich nicht).

O-Ton 11 Jörg (innen) 20“

Ich habe mir immer einen Vater gewünscht, mit dem ich auf Augenhöhe reden kann, wo ich ernst genommen werde, und mein Vater hat sich glaub ich schon, war schon bemüht, der war ja wenig da und hatte wenig Zeit. Ja, er hatte Kommunikationsschwierigkeiten mit den eigenen Kindern. Vielleicht auch seine eigenen Ängste, da was falsch zu machen.

O-Ton 12 Nadja (innen) 13“

Es wurde nie über die Gefühlslage der Kinder gesprochen, überhaupt nicht. Auch was wir am Tag gemacht haben, das wurde einfach nicht besprochen. Wie es uns geht, was ansteht oder so, wir wurden einfach rausgehalten.

O-Ton 13 Jörg (innen) 29“

Ich hatte ja einmal die Hoffnung als Jugendlicher; mit 14 haben wir getrennt Urlaub gemacht, das heißt kein Familienurlaub, sondern meine Mutter ist mit meiner Schwester in Urlaub gefahren und ich bin mit meinem Vater in Urlaub gefahren, mit 'm Fahrrad über die Alpen. Toll - da hatte ich als Kind immer die Hoffnung irgendwie ja, da hab' ich meinen Vater und wir reden über 's Leben. Ne, so da gibt's so ne Abendgespräche, Lagerfeuer; es war nichts. Wir haben keinen Zugang zueinander gefunden.

O-Ton 14 Nadja (innen) 23“

Also wir Kinder, hat ich das Gefühl, wir waren da. Manchmal wenn wir jemanden besuchen waren, waren wir 'n guter Zweck und alles is schön und gut, aber zu Hause war's gar nich so. Also das war so nach außen hin alles gut und schön, aber bei uns zu Hause, das war, es war schrecklich.

O-Ton 15 Jörg (innen) 21“

Mit meinem Vater is es total schwierig, ernsthaft über Themen zu reden. Familie, Familie ist für ihn ganz, ganz schlimm – also seine eigene Familie, also seine Herkunftsfamilie. Das Verhältnis zu seinen Geschwistern, da will er nicht drüber reden. Und wenn ich dann nochmal nachhake, dann wird er relativ aggressiv. (Also sagt ganz klar: stopp, er will nich darüber reden.)

O-Ton 16 Nadja (innen) 37“

Ich denke, sie war überfordert mit den Kindern, mit ihrem Ex-Mann, der einfach Alkoholiker war, mit meinem Stiefvater, der auch oft betrunken nach Hause kam, der oft abgehauen is, der Geld genommen hat und das vertrunken hat. Das denke ich als Begründung auch, dass sie das nich gesehen hat, dass es mir passiert. Und nich sehen wollte, sagen wir mal so. Sie meint zu mir selber, ihr wurde keine Liebe geschenkt, wo es wieder zwei Meinungen gibt einfach-

O-Ton 17 Jörg (innen) 40“

Als ich ihr das erzählte, da war sie schon sehr betroffen, aber hatte kein Verständnis. Also sie fand das, sie war erstmal sauer auf ihren Sohn, auf den älteren Bruder von mir. Und dann hatte sie aber auch kein Verständnis em, so okay, das ist passiert und jetzt guck doch in die Zukunft, is vorbei, musst doch nich nochmal nachbohren - hak' das doch mal ab. So, es ist nich immer alles schön im Leben, ne. Und sie erzählte mir dann halt von, dass sie selber auch sexuelle Gewalt erfahren hat als Kind oder als Jugendliche später. (Und jedem passiert irgendwas, ne. Das war ihre Reaktion, so.)

O-Ton 18 Nadja (innen) 34“

Sie war meine Mutter, das weiß ich auch, aber ich hatte eher so das Gefühl, dass sie das wusste auch, also dass sie das mitbekommen hat, deswegen habe ich sie eher verachtet, die Frau.

Also ich stell mir heutzutage immer noch die Frage, wie kann man das nicht merken, dass man acht Jahre lang 'n kleines Mädchen eh vergewaltigen lässt und dann noch die eigene Tochter. Da muss man so in sich gekehrt sein und so viel ignorieren oder überhaupt nicht wahrhaben wollen.

ATMO 5 Stimmengewirr (Bar/Restaurant)

O-Ton 19 Nadja (innen) 15“

Sie meinte zu mir, dass es ihr selber passiert sei, was ich so als Ironie empfinde, weil wenn mir das selber passiert, dann bin ich einfach mal umsichtig und gucke und beobachte und verdränge nicht.

O-Ton 20 Nadja (innen) 31“

Ich hab sie darauf angesprochen und ich hab' ihr auch gesagt, dass ich als Kind das Empfinden hatte, dass sie's wusste und dass ich ihr auch Vorwürfe mache.

Sie hat schnell abgelenkt und so wirklich auch die Kindheit em zusammen zu reflektieren und mal tiefgründiger zu gehen, das geht mit ihr nicht. Sie, sie fühlt sich ganz schnell beleidigt und dann (verfällt sie in so'n, dann) macht sie dicht, so könnte man das sagen. Dann will sie auch nich mehr darüber sprechen.

Erzählerin:

Aus dem Unvermögen der Mütter und Väter auf ihre Kinder einzugehen, spricht oft eine eigene Geschichte, die unverarbeitet geblieben ist. Aufgrund von Verdrängung wird das Leid der Kinder nicht wahrgenommen. Kommen Erinnerungen an das Erlebte zurück, werden die schmerzhaften Folgen häufig weiterhin verdrängt, als fremd erlebt oder heruntergespielt. Gespräche, die helfen könnten, den Schatten der Vergangenheit etwas entgegenzusetzen, sind nicht möglich.

So wirken die seelischen Verletzungen in den Familien weiter.

O-Ton 21 Jörg (innen) 33“

Ich hab' sie halt auch gefragt: mein Gott, jetzt guck doch mal, wie war ich denn als 10-, 12-, 14-Jähriger, ja? Hast du das denn nie mal hinterfragt, mein Verhalten? Wo sie sagt, ihr hättet ja mal was sagen können. So, mir sind dann ganz klare Situationen wieder eingefallen, wo sie hätte was mitbekommen. Die einzige Situation, die ihr eingefallen is, war eben die Situation, als mein Bruder mit seiner damaligen Freundin bei mir im Zimmer mit der geschlafen hat, so. Das hat sie als einzige Grenzverletzung dann mal wahrgenommen, da hat sie ja auch eingegriffen. Aber ansonsten: du hast ja auch nie was gesagt, du bist uns doch aus 'm Weg gegangen.

O-Ton 22 Nadja (innen) 18“

Also ich hatte mich ja als Kind auch verändert. Ich war so 'n stilles Mäuschen, sagt man immer wieder. Also meine Oma hat mir das auch gesagt und die Verwandten, Bekannten sozusagen – die haben immer gesagt, ich war immer still und zurückhaltend. Und das ist doch eigentlich auffällig.

O-Ton 23 Nadja (innen) 24“

Meine Oma hatte auch mal mitbekommen, wie er mir zwischen meine Beine gefasst hat, und hat daraufhin zu ihm gesagt, dass er das unterlassen soll, sonst kriegt er's nächste Mal eine rein, wenn sie nochmal so was sieht. Aber sie hatte auch selber sieben Kinder. Also ich weiß nich', sie hatte schon so den Kopf voll, dass sie vielleicht deswegen auch nicht so nachgehakt hat?

Erzählerin:

Nadjas Verhältnis zu ihrer Oma ist bis heute eng. Oft sitzen sie zusammen am Kaffeetisch und sprechen über die Zeit, als Nadja ein Kind war.

Von der Missbrauchserfahrung aber, die auch die Großmutter in ihrer frühen Jugend machen musste, erfuhr Nadja erst viel später. Ganz beiläufig hatte die Großmutter einmal davon gesprochen. Danach redete sie nie wieder davon.

ATMO 4:

Stimmengewirr (ATMO 4a) (Schritte von hochhackigen Schuhen)

O-Ton 24 Nadja (innen) 15“

Sie hatte mich gefragt, was denn das Geheimnis sei, das ich mit meinem Stiefvater hab und dann meint ich, das darf ich nicht sagen. Das is halt 'n Geheimnis. Ja, und dann hab' ich das auch ganz schnell einfach abgewürgt.

ATMO 3 Stadtgeräusche (U-Bahn fährt ein), ausfaden

O-Ton 25 Jörg (innen) 33“

Ja, zeitweise war ich sehr wütend und enttäuscht und dachte mir okay, dann hab' ich halt keine Eltern mehr. So und andererseits hab' ich irgendwann auch so gedacht, naja ich muss es auch akzeptieren, dass sie nicht dran wollen, ne. Ihre Taktik ist es nun mal zu verdrängen. Meine Mutter meinte auch, sie hätte auch mal mit meinem Bruder telefoniert und gesagt, da is' ja einiges schief gelaufen damals, da haste ja ganz schön Mist gebaut. Ich hab's ihm gesagt, aber man muss auch verzeihen können. Das hat sie jetzt nicht so ausgedrückt, aber man muss auch mal nen Schlusstrich ziehen und denn is' auch wieder gut und auch vielleicht ihm wieder ne neue Chance geben.

Erzählerin:

Vor einigen Jahren fasste Jörg den Entschluss, seinem Stiefbruder einen Brief zu schreiben. Er erzählte von seinen Erinnerungen an die gemeinsamen Abende und Nächte – die Vorfälle im Zelt – und von den Gefühlen, die ihn bis heute begleiten und nicht loslassen wollen. Jörg bat seinen Bruder um Aussprache.

O-Ton 26 Jörg (innen) 20“

Auf diese Anfrage von mir hat er geschrieben, er ist zwar das schwarze Schaf der Familie, aber nicht für alles verantwortlich und Punkt. Und dann war das so erstmal ne klare Ansage von ihm und von mir. Also er möchte es nicht, dann muss ich das jetzt akzeptieren und kein Kontakt. Und seitdem höre ich auch nichts von ihm.

ATMO 1, 1a:

Natur-/ und Waldgeräusche

Erzählerin:

Nadja sitzt auf laubbedecktem Waldboden im Windschatten mächtiger Bäume.

Das Rauschen der Blätter ist beruhigend – in diesen Augenblicken, wenn unaufhaltsam die Erinnerung zurückkommt...

In ihr Tagebuch schreibt Nadja:

Zitatorin:

(Eintrag vom 18.05.2009)

Hier ein kleiner Einblick:

Bilder von meinem Stiefvater und Bruder, die sich verprügelt haben.

Meistens in der Badewanne – warum auch immer.

Mein Bruder trug noch mit 12 Jahren nachts eine Windel.

Ständig wurde auf mich eingepöbele.

Man hat mich als Sklavin benutzt, sowohl im Haushalt als auch bei der Vergewaltigung.

Atmo:

Ende

O-Ton 27 Nadja (innen) 48“

Mir tut es nicht weh, weil ich sie gar nicht als Mutter ansehe, ich hab' gar keine Bindung zu ihr, also keine emotionale Bindung. Das ist keine Mutter-Kind-Beziehung. Die hatten wir noch nie und ich befürchte auch, dass sie nie zu Stande kommen wird. Und das ist so ne verkehrte Welt. Ich war eher auch als Kind auch die Ältere, hatte ich immer das Gefühl. (Also ich würd' mich ja noch nicht einmal als Kind schimpfen, sondern eher schon als Erwachsene.) Das ist heutzutage immer noch so, dass ich sogar manchmal 'n Verantwortungsgefühl auch gegenüber ihr habe. Dass ich mich halt verantwortlich fühle, wenn sie sagt, sie braucht jetzt das und das, und eigentlich



sehe ich sie eher als Oma für meine Tochter und das war's.

#### ATMO 6 Spielplatzgeräusche

O-Ton 28 Nadja (außen) 23“

Ich hab' gelernt, alles anders zu machen, wie meine Mutter das gemacht hat. Mich mit Joline auseinanderzusetzen, mit ihr zu kommunizieren, das ist mir sehr wichtig, das hatte ich als Kind nicht. Einfach em, dass sie weiß, dass da halt 'n Mensch is, der ihr zuhört, der sie unterstützt in allen Lebenslagen.

#### ATMO 07 Spielplatzgeräusche (situativ: Nadja und Joline auf dem Spielplatz)

O-Ton 29 Nadja (innen) 26“

Manchmal gibt's Tage, wo ich dann immer noch so neue Erkenntnisse mache und immer wieder das einfach begreife, was ist mir da als kleines Mädchen passiert. Gerade em wo ich mein Kind auch aufwachsen sehe. Da kann ich mir vorstellen, wie ich so als kleine Lütte da war und wie ich ausgesehen hab und man mir so was angetan hat. Das macht's ganz schön schwer.

O-Ton 30 Jörg (innen) 1'07“

Ich hatte wenig Selbstbewusstsein und deswegen war Kiffen und Saufen ganz gut. Da braucht man nicht viel Selbstbewusstsein dafür, das kann man alleine machen und hilft auch super. Aber ich wollte, hatte trotzdem so ne Sehnsucht in mir. Ich hab mich manchmal gezwungen, in Situationen mich irgendwie reinzuwerfen. Also dieses Sozialpädagogikstudium hätt ich mir nie vorstellen können, dass ich Sozialpädagogik studiere, weil da muss man ja reden, da muss man sich zu Wort melden, da muss man diskutieren und em ne eigene Meinung zu irgendwelchen Themen haben - um Gottes Willen. Ich dachte, ne das machste, da wirste reingeworfen, da musste das machen. So und da hatte ich dann irgendwann die Möglichkeit an einem em Workshop teilzunehmen, Pantomimenworkshop. Und da merkte ich, wie gut es über das Theater und dieses Medium Pantomime, wie einfach es mir fiel, und das hab' ich irgendwie total, hab ich mich wohlfühlt und diese Workshop Leiterin die meinte zu mir: hey, mach da weiter ne, du hast Talent.

#### ATMO 08 Theaterstück (von DVD)

Erzählerin:

Mit einem Studienfreund entwickelte Jörg ein eigenes Theaterstück.

Am Anfang stand die Sehnsucht, sich mit der eigenen Kindheit auseinanderzusetzen. Im Stück geht es um Einsamkeit und das Gefühl von Gefangensein. Für Jörg war es der Beginn seines Aufarbeitungsprozesses.

ATMO 09 Theaterstück (mit Text)  
(von DVD)

„Als ich älter war

das Kindsein lag begraben

im Trampelpfad der Jahre

wo Nebel der Vergesslichkeit

gnädig verschleiern, was war.“

O-Ton 31 Jörg (innen) 18“

Und da bin ich an Gefühle rangekommen, und dann die Auseinandersetzung mit dem Thema Ich, Gesellschaft; was wird von außen, was war in deiner, also auch diese Biografiearbeit da zum ersten Mal bewusst, was war in meinem Leben denn von außen gesteuert, oder was ich gar nicht wollte.

ATMO 10 Theaterstück (mit Text) (von DVD)

„War da nicht Angst,

Angst zu versagen

vor sich selbst.“

O-Ton 32 Jörg (innen) 17“

Es war 'n Anfang, es war der Anfang von nem Prozess, der mir Selbstbewusstsein gegeben hat, der mir nen Zugang gegeben hat zu Gefühlen und ja zu Selbstbewusstsein auf dem Weg dahin zu gehen: Was will ich werden oder das wie, wie will ich leben?

ATMO 1, 1a Natur-/ und Waldgeräusche

Zitatorin:

September 2009

Warum ich schreibe? Weil ich niemanden zum Reden habe.

Punkt 2:

Weil man schneller zu Erkenntnissen kommt.

Ich versuch ein Bild oder einen Gedanken oder das in Wörtern zu beschreiben, wie der Schmerz damals war, den man mir angetan hat.

Ich kann's aber nicht...

Weil das ein Schmerz war, der mir meine Seele geraubt hat.

Der einfach alle Grenzen, die ich hatte, die jeder Mensch irgendwo hat, genommen hat. Er hat sie einfach gestohlen, die Grenzen.

Ich möchte verarbeiten, verarbeiten, was man nicht sieht, wenn man mich ansieht.

Erzählerin:

Im Tagebuch kann Nadja ihren Gefühlen einen Raum geben. Meistens schreibt sie draußen, in der Natur. Sie versucht zu verarbeiten, was unter dem Deckmantel des Alltags verborgen bleibt. Denn oft sind sie da, diese Momente: wenn die kleine Tochter im Bett ist, wenn es Nacht wird, wenn die Tür sich hinter ihr schließt und Ruhe einkehrt.

ATMO 11 entfernte Stadtatmo

O-Ton 33 Nadja (außen) 31“

Das sind oft Träume in Räumen und oft mit Sprache verbunden. Dann telefonier ich mit jemanden oder so. In letzter Zeit ist oft mein Stiefvater da, was es mir sehr schwierig macht, meinen Rahmen zu behalten. Da kämpf ich schon innerlich mit mir, das is wie so 'n Tauziehen-Kampf. Ich sehe ihn sehr oft vor mir. Ich sehe oft mich, wie ich aus dem Fenster gucke in der alten Wohnung und das ist schrecklich, weil ich ihn so sehr da drin spüre in dem Traum.

Pause:

O-Ton 34 Nadja (außen) 56“

Angst bestimmt mich ganz schön, aber eher die innere Nadja, gar nicht die äußere Nadja. Die innere Nadja hat ganz schön mit Angst zu kämpfen – das macht sie schon morgens, den ganzen Tag über bis abends. Verschiedene Ängste.

Und die starke Nadja, die darf gar nicht so was wie Angst haben.

Ja, ich kämpfe tagtäglich mit mir. Mit meinen Gedanken, mit meinen Gefühlen. Und ich kämpf gerne gegen meinen Körper, da ich seine Warnsignale nicht wahrnehmen möchte. (Wenn ich dann ganz,) Wenn ich ihm zu viel antue mit wirklich durchpowern und ihm keine Ruhe gönne, dann hat die Seele und der Körper ganz schön zu kämpfen miteinander.

(Musik)

dann:

ATMO 4 Stimmengewirr (Bar; teilweise mit leiser Musik hintergründig)

O-Ton 35 Jörg (innen) 42“

Damals bin ich eben in Krisen dann in, wieder mehr in diese Sexsucht oder den Alkohol oder sonst was hineingerutscht, um mich da irgendwie aufzubauen oder mir da, mir Ablenkung zu holen mit der Folge, dass es irgendwie nicht geholfen hat.

Und irgendwann hab' ich dann nochmal ne Therapie angefangen und da war's dann schon 'n bisschen besser; also der hat mir dann schon nochmal erzählt, dass man auf sich achten sollte, gucken, was tut dir gut, oder dass es schon Suchttendenzen sind und was für Möglichkeiten es denn noch für mich gibt, mir Gutes zu tun, außer jetzt zu saufen, zu kiffen oder rumzuvögeln. So, da gibt's vielleicht noch andere Möglichkeiten.

ATMO 5 Stimmengewirr

O-Ton 36 Jörg (anderes Setting/ innen) 1'08“

Es waren immer noch Fragezeichen da. Fragezeichen, die immer wieder kamen. Ist das alles so passiert oder bin ich nicht doch 'n bisschen dran schuld? Oder pf, mein Täter war ja nur 17, also noch nicht volljährig. Ich war 10, 11, es waren schon noch Fragen. Es war mir schon irgendwann klar, das war Missbrauch, das war 'n Altersunterschied, nen Machtunterschied und er hat mich ja verführt und mich benutzt, das war mir schon klar. Aber es war immer noch 'n Fragezeichen da und von daher war ich ganz gespannt, dann hier 2005 in die Selbsthilfegruppe zu gehen. Und dann bekommt man vieles gespiegelt, ne so. Viele Probleme gleichen sich bei den Leuten: dass man Wahrnehmungsverlust hat oder Angst hat oder Konfrontation mit dem Täter oder mit den Eltern. Manchmal sind's auch ähnliche Geschichten, wo man dann total erleichtert is, wo einem 'n Stein vom Herzen fällt pfff, siehste, dem is auch sowas passiert und der findet das auch nicht gut so oder wie furchtbar.

O-Ton 37 Nadja (innen) 50“

Ich weiß gar nicht, wo der Auslöser war, dass es mir dann auf einmal bewusst wurde, was mir in meiner Kindheit passiert is. Das kam so mit der Therapie und den Gesprächen, und dann is irgendwann der Knoten geplatzt. Und als meine Oma dann auch noch zu mir gesagt hat, dass ich vier Jahre alt war, da war dann, da hab' ich erst begriffen, was da eigentlich passiert ist.

Also es is noch nicht lange her, sag ich mal so, dass ich darüber so offen sprechen kann. Und auch so viel darüber spreche. Das gab immer andere Themen, die mich so sehr beschäftigt haben, dass das einfach in Vergessen – nee verdrängt – ja, ich hab's verdrängt, genau. Und ich glaub, das war auch ganz gut so, und jetzt is halt die Zeit, wo es raus muss.

ATMO 1, 1a Natur-/ und Waldgeräusche

O-Ton 38 Nadja (innen) 33“

Er hat vier Jahre und drei Monate bekommen. Das auch nur, weil er schon so viel Vorstrafen hatte. Das ist ja keine Strafe die er bekommen hat, auf guter Führung kommt man ja schon vorher raus. Aber einfach zu wissen, er wurde sozusagen bestraft dafür, was er mir angetan hat, also dass er weggesperrt ist und dass er mir nichts antun kann, dafür hat es sich schon gelohnt. Und dass mir die Leute auch geglaubt haben, dafür hat es sich auch gelohnt. Und dass es halt ein bisschen ans Tageslicht gerückt ist.

O-Ton 39 Jörg (anderes Setting/ innen) 41“

Ich frag' mich immer, lass' ich das jetzt mal alles so ruhen und liegen, kann ich das Buch zuklappen und wegstellen? – Also für mich is schon klar, was damals passiert ist in der Kindheit, Jugend und was die Auswirkungen waren von dem sexuellen Missbrauch. Die Konfrontation mit dem Täter, das is noch so offen oder die Auseinandersetzung mit der eigenen Familie so, das is angefangen und abgebrochen worden, weil in der Familie (kein,) keine Bereitschaft ist, sich damit auseinanderzusetzen und ich das erstmal respektiert habe. Und das rumort manchmal noch ne, dass ich das nich so stehen lassen möchte.

Erzählerin:

Jörg arbeitet heute für *Tauwetter*, eine Berliner Beratungsstelle für Männer, die in der Kindheit oder Jugend sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren. Als Sozialpädagoge berät er Betroffene und leistet Präventionsarbeit in Schulen.

O-Ton 40 Jörg (anderes Setting/ innen) 30“

Mit neun Jahren wollte ich ja Uno-Generalsekretär werden oder Nato-Generalsekretär, das war mir damals nich so klar, aber ich wollte 'n mächtiger Mann sein, der alles bestimmen kann auf dieser Erde – das kann ich heute nicht so. Aber ich hab' das Selbstbewusstsein was verändern zu können. Man kann nich nur verändern, wenn man ganz viel Macht hat, sondern man kann auch an der Basis was bewegen. Ich bin mein eigener Generalsekretär geworden und das is doch ganz schön.

O-Ton 41 situativ:

Nadja bringt ihre Tochter Joline ins Bett und liest ihr vor 1'02“

Geraschel – Buchseiten werden umgeschlagen

Joline:

Mama, was steht da drauf?

Nadja:

Da steht: ‚Mein Körper gehört mir‘

Joline:

Mein Körper gehört mir.

Nadja:  
Mhm, magst du das aufmachen?

Joline:  
Ja.

Nadja:  
Ich bin Clara und ich habe etwas ganz Besonderes, meinen Körper. Und er gehört nur mir! Als ich noch ein Baby war, sah mein Körper natürlich ganz anders aus. Ich wachse und wachse, mein Körper und ich verändern sich. Manchmal möchte ich jemandem nahe sein, dann berühren sich unsere Körper. Guck da, siehst du das?

Joline:  
Ja.

Nadja:  
Da kuscheln sie schön. Sich zu berühren, ist etwas ganz Besonderes. Ich alleine bestimme, ob und von wem ich berührt werden möchte. Manchmal möchte ich nämlich einfach nicht berührt werden.

ATMO 1, 1a Natur-/ und Waldgeräusche

Erzählerin:

Nadja schrieb in ihr Tagebuch:

Zitatorin:

Tabus findet man überall.

Dann findet keine Kommunikation verbal statt, sondern eher nonverbal.

Zumindest signalisiert einem das Gegenüber: es ist halt nicht angebracht, etwas auszusprechen.

Ich empfinde es aber so, dass es gar keine Tabus geben dürfte.

Das wäre mein Wunsch.

Man spricht einfach alles aus, was man auf dem Herzen hat.

Denn wenn man manche Worte nicht ausspricht und sie in einem sind, dann schluckt man sie runter und das vergiftet den Körper.

Atmo:  
Ende