

## Vom Überleben zum Leben

*Jahrelang hatte sie sich irgendwie durchs Leben geschlagen, mit viel Kampf und Krampf. Bis sie auf die richtige Therapieform und den dazugehörigen Therapeuten traf. Ein Selbsterfahrungsbericht über den Ausbruch aus einem inneren Gefängnis und den Durchbruch in ein erfülltes, kraftvolles Leben.*



Es steht so viel über das Thema Missbrauch in den Medien. Man wird informiert darüber, wer, wann, wo, was gemacht hat. Dahin wird das Interesse gelenkt und begrenzt, aber damit hört die Not der Betroffenen nicht auf. Eingefangen in der Sprachlosigkeit, der Scham und den Schuldgefühlen verselbstständigt sich das persönliche Leiden und entwickelt sich zu tiefen

Problemen. Bleibende, vielfältige und tiefgehende psychische sowie körperliche Symptome sind die Folge. Hier steht meine Geschichte, nicht weil sie besonders ist, aber nur so kann ich authentisch berichten. Mein Anliegen besteht darin aufzuzeigen, dass es Wege aus diesem Elend gibt.

Nach unendlich vielen Jahren erfuhr ich, wie man Frauen wie mich nannte: Überlebende. Ich war irritiert. Ich lebte doch, arbeitete, schlief, aß und atmete, machte, was alle machten, was man von mir erwartete. Was heißt da überleben: dass ich nicht wusste, was ich wollte, das war schon immer so; dass ich mich wie eine Hülle fühlte, eine Hülle um nichts, nichts als Leere, das wusste ja kein anderer; dass ich alles runterschluckte, Ärger, Freude, Wut, Trauer, Frust, Lust und Liebe – ich wusste nicht genau was sonst noch alles, außer, dass ich bald daran ersticken würde. Heißt Überleben weiterzumachen, obwohl ich mich schämte, mich schuldig fühlte und am liebsten weg gewesen wäre, im Boden versunken oder in Luft aufgelöst?

### **Im eigenen Gefängnis**

Der Missbrauch war keine Bagatelle, wie ich mir selbst weismachte, und auch kein Liebesdienst, wie er mir erklärte. Und als der Missbrauch endlich zu Ende war, fiel ich in ein Loch voller Ängste und Zweifel. Vierzig Jahre existierte ich in meinem eigenen Gefängnis, Gefangener und Wärter in einer Person, unter verschärften Haftbedingungen: Kontakt zu anderen Gefangenen gab es keinen, Freigang war nicht vorgesehen, Zwangsarbeit an der Tagesordnung, ohne Aussicht auf Begnadigung oder Straferlass.

In Büchern konnte ich mich wiederfinden und in Therapien konnte ich mich stabilisieren. Stabilisierte mich als Tochter, als Krankenschwester, später als Ehefrau und Mutter, stabilisierte mich, egal wie beschissen es mir ging. Der Schein wurde peinlichst von mir gewahrt und ich war davon überzeugt, dass es im Leben so läuft. Kein Weg führte raus, ich drehte mich im Kreis. Ich wusste genau, was mit mir los war: Ich war zu dumm, zu hässlich und eigentlich so oder so an allem selber schuld.

Noch neun Jahre lebte ich mit meinem Peiniger in der Familie, Jahre, die von Angst, Schuldgefühlen und Hass geprägt waren. Dann befand ich mich zehn Jahre auf der hilflosen Suche nach einer Auflösung des Elends, um weitere zehn Jahre mit drei Kindern und einem schlagenden Ehemann in Überforderung und Verzweiflung zu verbringen. Kurz vor dem Erschlagenwerden meldete sich eine zaghafte Stimme in mir: Ich will leben!

Aber wie? Übers Frauenhaus versuchte ich einen Ausstieg, dachte, ich hätte es

geschafft. Aber das Alte klebte an mir. Danach folgten zehn Jahre der Suche: Alleine mit meinen Kindern war ich verunsichert; in einer neuen Partnerschaft blieb ich weiter auf der Flucht; in der Therapie hielt ich mein verletztes Herz versteckt; durch neue Herausforderungen im Job brannte ich aus und war wieder am Ende!

### **Kontakt zum Herzen aufbauen**

Durch einen Artikel im SEIN erfuhr ich von einer neuen Therapie – der Bindungsenergetik, die das Herz in den Heilungsprozess mit einschließt, und wurde neugierig. Zu Beginn meines Therapieprozesses lernte ich einen Kontakt zu meinem Herzen aufzubauen und seine Botschaften zu hören. Ich übte die vom Herzen kommenden Informationen wahrzunehmen und erfuhr, welche wunderbare Wirkung es hat, diesen zu folgen. Das, was jahrelang nicht möglich war, ging fast wie von selbst, in vielen kleinen Schritten tauchte ich auf: ungetrübt, unverletzt und voller Mut, Freude und Lust.

Meine alten Verhaltensweisen und Einstellungen, die mich davon abgehalten hatten, der Intelligenz meines Herzens zu folgen, und die mich im Kreis drehen ließen, zeigten sich. Durch das Erkennen meiner individuellen Muster bin ich diesen nicht mehr ausgeliefert – sie wurden enttarnt. Bedeutsamer ist es, dass mein Herz mir neue, vielseitige Möglichkeiten zeigt, zu meinen Lösungen zu kommen. Durch das Vertrauen zu meinem Herzen habe ich erfahren, was alles in mir steckt und was wirklich zu mir gehört. So konnte ich mich besser von dem lösen, mit dem ich mich identifiziert hatte: zu dumm, zu hässlich und eigentlich so oder so an allem selber schuld. Was ich mir vorher nicht mal vorstellen konnte, ist jetzt mehr als eine Möglichkeit, das kann ich leben. Mit nichts war ich früher wirklich zufrieden, jetzt bin ich stolz, wenn ich etwas geschafft habe. Wenn ich meine Wünsche und meinen Willen äußern sollte, bin ich in Panik geraten, nun nehme ich sie mit Begeisterung auf und setze sie um. Früher habe ich mich bei allem überfordert gefühlt, heute freue ich mich, meine Kraft einzusetzen und finde Wege des Auftankens. So habe ich innerhalb von drei Jahren zwei berufs begleitende Weiterbildungen gleichzeitig durchgeführt, meine drei Kinder in die Selbstständigkeit begleitet und meine eigene Praxis eröffnet.

Mein Denken, Fühlen und Handeln wird bestimmt von meinem Können und Wollen. Mein Herz im Verbund mit meinem Verstand ist mein Kompass, der mir die Richtung zeigt, er ist meine Brücke über Abgründe und Hindernisse, meine Verbindung zu mir und anderen, mein Teppich, auf dem ich immer sicher lande, meine Schatztruhe, aus deren Fülle ich schöpfen kann, meine Ideenwerkstatt, aus der meine Möglichkeiten ins Leben dringen. Dieser Verbund ist meine Quelle der Liebe, der ich vertrauen und die ich verschenken kann.

### **Kontakt zur Sicherheit in uns**

Unser Gehirn ist zeitlebens lernfähig und kann Neues an abgespeicherte Inhalte anknüpfen. In seinem neuen Buch: „Was wir sind und was wir sein könnten“ spricht der Neurobiologe und Hirnforscher Gerald Hüther an, was uns seiner Meinung nach dazu befähigt, das zu entfalten, was in uns steckt: „Begeisterung ist Dünger fürs Hirn, so können wir unser Potential entfalten.“ Wo spüren wir Begeisterung am stärksten? In unseren Herzen. Der Körperpsychotherapeut Michael Munzel hat mit der Bindungsenergetik seit gut einem Jahrzehnt erfolgreich unser lernwilliges Gehirn und unser begeisterungsfähiges Herz in den Mittelpunkt der Therapie gestellt. Deshalb ist sie für Menschen mit Missbrauchserfahrungen besonders hilfreich. Das Vertrauen in uns selbst und in andere ist verschüttet, wir identifizieren uns mit unserem Rückversicherungsverhalten, denn wir mussten oft sehr früh in unserem Leben ein Schutzverhalten lernen und haben uns selbst meistens abgespalten, so dass wir keinen Zugang zu dem haben, wer wir selbst sind. Dieses war in der Notsituation des Missbrauchs und danach eine Strategie, die unser Überleben gesichert hat. Durch die Bindungsenergetik lernen wir wieder in Kontakt mit unseren aufbauenden Kräften zu kommen und Sicherheit in uns selbst aufzubauen.

Ich möchte allen Betroffenen Mut machen, sich auf die Suche nach ihrem Leben zu begeben und sich nicht damit zufrieden zu geben, dass sie überlebt haben. Wir können neue, eigene Erfahrungen im Jetzt machen. Unser Herz schlägt in uns und wartet darauf, dass wir ihm folgen in unser Leben.

**überlebende nannte man mich  
als hülle um nichts  
empfand ich mich  
bis ich mein Herz entdeckte  
nun bin ich da  
das ist spürbar  
das ist wahr**

Ich freue mich auf einen Austausch per Post oder E-mail.