

GESPRÄCH MIT EINER KURSTEILNEHMERIN (Juni 08)

Eva Tocci¹ wurde 1986 geboren. Sie wuchs in einem Dorf in der Nähe von Zürich auf und hat einen zwei Jahre jüngeren Bruder. Mutter und Vater lebten zusammen, bis Eva auszog. Beide Eltern hatten gute berufliche Ausbildungen, der Vater arbeitete Vollzeit im Dienstleistungssektor, die Mutter arbeitete zuhause in Haushalt und Kinderbetreuung. Nach der Schule absolvierte Eva eine Lehre, in der Freizeit engagierte sie sich oft und erfolgreich Sport. Von aussen gesehen lebte sie in einer normalen, gar vorbildlichen und allseits beliebten Familie.

Als ich Eva 2005 im Rahmen meiner Arbeit bei IMPACT SelbstSicherheit kennenlernte, war sie sichtlich gezeichnet von ihren Erfahrungen und litt unter einer Essstörung. Zwischen 2005 und 2006 hat sie mehrere IMPACT Kurse besucht.

Heute lebt sie in einer eigenen Wohnung, hat einen Freund und ist nach eigenen Angaben, und auch nach dem äusseren Erscheinen sehr glücklich.

Im Juni 2008 habe ich² im Zusammenhang mit einer Weiterbildung (CAS Intervention und Prävention bei sexueller Gewalt) ein Gespräch mit ihr durchgeführt, um zu erfahren, welche Rolle die Kurse bei IMPACT SelbstSicherheit in ihrem Prozess spielten und ob sie Ansätze sieht, wie die Kurse speziell für Personen mit Gewalterfahrungen weiter ausgebaut und verbessert werden könnten.

Im vorliegenden Gespräch beschreibt sie ihre Erfahrungen in der Kindheit und Jugend sowie ihren Weg in ein eigenständiges Leben.

Eva, von aussen gesehen wart ihr also eine ganz normale Familie. Wie sah es innerhalb deiner Familie aus?

Na ja, wo soll ich beginnen... Woran ich mich gut erinnern kann, sind die Schläge. Es fing an, als ich neun oder zehn Jahre alt war und begann, eine eigene Meinung zu haben. Das wurde nicht akzeptiert. Mein Vater schlug meinen Bruder und mich, und zwar nicht einfach mal eine Ohrfeige oder einen Klaps auf den Po, sondern wirklich heftig. Die Folgen waren blaue und schwarze Flecken und Striemen. Je älter wir wurden, desto schlimmer wurde es. Wir flohen jeweils durch das ganze Haus vor ihm. Das war natürlich gefährlich, wenn man rennt und nach hinten schaut. Wie in einem Albtraum eigentlich. Manchmal war es nachvollziehbar, warum wir geschlagen wurden. Manchmal aber auch nicht, und manchmal hat es einfach den Falschen erwischt.

Kam es häufig vor, dass ihr geschlagen wurdet?

Sicher jeden zweiten Tag kamen mein Bruder oder ich dran. Ich habe weniger abbekommen, weil ich gut war in der Schule, ich war immer ein braves Mädchen. Mein Bruder begann, sich in der Schule zu prügeln, wirklich heftig. Eine Zeit lang stand praktisch jeden Abend eine Mutter mit ihrem kleinen Kind bei uns vor der Tür, und danach kam natürlich mein Bruder wieder dran von meinem Vater.

Wie war die Beziehung zwischen deinen Eltern in jener Zeit?

Ich würde sagen, das war eher ein Zusammenleben, weil man musste. Meine Mutter war auf meinen Vater angewiesen, sie arbeitete selber nicht. Auch sonst war meine Mutter sehr abhängig von meinem Vater. Ich hatte nicht das Gefühl, dass sie sich liebten. Meine Mutter erzählte mir später einmal, sie sei selber auch einmal von meinem Vater geschlagen worden. Selber habe ich das nie miterlebt, ich weiss also nicht, ob es einmal war oder ob es mehrmals vorkam.

¹ Name und weitere Angaben zur Identität der Interviewten geändert

² Adriana Burgstaller, Mitglied des Vorstands und Trainerin bei IMPACT SelbstSicherheit

Und wie war die Zeit davor?

Ich kann mich etwa bis zur ersten Klasse zurückerinnern. Da begann es mit dem sexuellen Missbrauch. Ich weiss nicht, ob das bei meinem Bruder auch so war oder nicht. Er redet nie über seine Gefühle, er ist sehr verschwiegen.

Kannst du dich erinnern, wann die sexuelle Gewalt begann, oder war das sozusagen schon immer da?

Ich kann mich nicht an einen genauen Zeitpunkt erinnern; ich war wohl etwa sechs oder sieben. Bis dahin gehen meine Erinnerungen zurück, und seit diesem Zeitpunkt lief das.

Meine Mutter ging einmal in der Woche abends weg. Ich habe jedes Mal geweint, wenn sie ging, ich wollte nicht, dass sie ging. Daran kann ich mich noch sehr genau erinnern, es war also sicher einmal pro Woche. Später hatte sie am Sonntag einen Aushilfsjob, und ab dann fand es auch dann statt. Mein Bruder hatte dann immer Training, einen Match oder hatte mit Kollegen abgemacht. Bei mir gab es immer einen Vorwand, warum ich nicht gehen durfte.

Mich würde interessieren, wie du auf die Übergriffe reagiert hast. Bist du innerlich geflüchtet oder hast du das ganz bewusst miterlebt?

Das weiss ich noch sehr genau. Ich habe mir immer Dinge eingeprägt. Ich könnte dir die Einrichtung jeder Wohnung, in der wir gelebt haben, beschreiben. Ich war irgendwo da oben, und habe alles gesehen, aber ich habe es nicht wirklich begriffen. Es war ein „auf mich herunterschauen“, ich war sozusagen der Engel. Ich war immer in der gleichen Ecke und habe heruntergeschaut. Ich habe dann das ganze Zimmer wahrgenommen, nicht nur immer mich angestarrt, sondern auch andere Dinge im Zimmer. Ich hätte nicht flüchten können, ich hätte gar nicht gewusst wie. Ich hätte mich gar nicht bewegen können. Ich war sehr gelassen, voll easy, und habe nichts gespürt. Erst danach kamen jeweils die Schmerzen.

Dann war es eigentlich vorher und nachher schlimmer als währenddessen?

Ja, in diesem Moment spürte ich nichts. Nachher natürlich schon, und vorher war die Angst.

Gingen die Übergriffe bis zum Geschlechtsverkehr?

Ja. Einmal hatte ich auch Angst, ich sei schwanger, das war etwa mit 12 Jahren. Ich hatte meine Periode bekommen, aber natürlich noch nicht regelmässig. Ich hatte aus irgendeinem Grund einen aufgeblähten Bauch, und als ich den im Badekleid sah, hatte ich über Monate hinweg Angst. Das war wirklich krass.

Hast du einmal jemandem erzählt, was du zuhause erlebtest?

Nein. Es sprachen mich einige Leute an, aber ich machte immer sofort zu. Im Sport sah man natürlich alles, wegen der kurzen Kleider. Irgendwann sagte meine Trainerin, sie glaube mir meine Ausreden nicht mehr, diese Flecken könnten nicht vom sich anschlagen sein. Sie war dann die erste, der ich sagte, dass ich manchmal geschlagen werde. Mehr erzählte ich aber nicht.

Es war mir damals schon bewusst, dass meine Familie kaputtgehen würde, wenn ich etwas erzählen würde.

Hat dein Vater bei den sexuellen Übergriffen auch physische Gewalt eingesetzt?

Später schon. In der Schule lernte ich, dass das nicht richtig ist, was er machte. Ich sagte meinem Vater auch, dass man das nicht dürfe. Aber mein Vater war natürlich stärker und ab dann kam halt noch Gewalt dazu. Eigentlich wurde es schlimmer dadurch, dass ich begriff, was passierte. Es war eine sehr harte Zeit. Ich überlegte damals auch oft, ob ich spinne. Ich hörte zuhause, dass das richtig sei, und in der Schule, dass es falsch sei. Das gab ein riesiges Chaos im Kopf.

Sagte das dein Vater, dass das richtig sei?

Ja. Meine Mutter sah zum Teil auch, dass mein Vater uns schlug, aber sie fand dann, wir müssten halt braver sein. Mein Vater und ich vertrugen uns nie gut, wir hatten immer Streit. Meine Mutter sagte jeweils, es sei doch gar nicht so schlimm, ich solle nicht übertreiben. Das war schon hart. Man überlegt sich dann immer: bin ich so wehleidig oder tut es wirklich so weh? Oder auch: bin ich denn selber schuld oder bin ich gar nicht schuld? Habe ich ihn jetzt provoziert oder nicht? Auf diese Fragen findest du keine Antwort. Das ist eigentlich das Schlimmste: dass man nicht weiss, wo man eigentlich steht; wo man im Recht ist und wo nicht. Das war eine sehr schwierige Situation.

Vor allem für ein heranwachsendes Kind, das ja noch nicht ein so ausgeprägtes System von Recht und Unrecht hat wie wir Erwachsenen...

Ich hatte das Gefühl, dass ich eigentlich schon sehr erwachsen war. Erwachsener als meine Mutter. Mit 12 oder 13 Jahren hatte ich schon sehr viel begriffen und auch sehr viel Verantwortung übernommen. Wenn ich jetzt zurückschauen muss, ich sagen, vieles wäre ganz klar die Verantwortung meiner Mutter gewesen. Es war sozusagen ein Rollentausch, ich war eigentlich die Frau und meine Mutter war das Mädchen.

Hat das auch dein Vater so vermittelt?

Nein, ich merke jetzt einfach im Nachhinein, dass sich meine Mutter eigentlich nicht wie eine erwachsene Frau verhielt. Ich war diejenige, die schlussendlich gegangen ist und nicht meine Mutter. Ich hätte das schon viel früher von ihr erwartet.

Aber ich musste diesen Schritt machen mit 16, ich war noch nicht einmal volljährig. 2002 bin ich abgehauen. Ich hatte damals im Sport eine gute Kollegin, die einiges älter war als ich. Sie merkte, dass es mir manchmal schlecht ging. Einmal konfrontierte sie mich völlig unerwartet damit, dass bei mir doch etwas nicht stimmt. Ich konnte gar nicht richtig reagieren, ich hatte mir keine Ausrede überlegt wie

früher oftmals. Sonst war ich immer vorbereitet gewesen und hatte mir schon überlegt, was ich sagen könnte, damit die Leute nicht weiterfragen. Aber bei ihr hatte ich es nicht erwartet, und ich druckste herum, aber sie glaubte mir natürlich nicht. Sie sprach mich nie mehr direkt darauf an, aber sie gab mir Flugblätter von Beratungsstellen. Ich merkte, dass sie vermutete, dass ich sexuell missbraucht werde, aber sie liess mir die Wahl, mich zu informieren oder auch nicht.

Wie ist es denn dazu gekommen, dass du abgehauen bist?

Als es wieder einmal sehr schlimm war, meldete ich mich bei meiner Kollegin und sie meinte, ich solle doch am Abend darauf zu ihr kommen und bei ihr übernachten. Meine Mutter bekam das irgendwie mit und stellte mich und meine Kollegin zur Rede. Sie war sehr, sehr wütend. Meine Kollegin meinte daraufhin, wir sollten wohl wirklich das Ganze miteinander besprechen und sagte: „Eva, ich glaube es ist Zeit, dass du die Karten offen auf den Tisch legst.“ Und da habe ich meiner Mutter alles gesagt. Ich wollte, dass meine Mutter die erste ist, die alles erfährt, deshalb hatte ich auch meiner Kollegin nichts gesagt. Meine Mutter war natürlich sehr schockiert, und auch ich hatte einen ziemlichen Nervenzusammenbruch.

Dann war es für deine Mutter also völlig überraschend?

Ja, sie hätte das nie gedacht. Manchmal habe sie kurz gedacht, vielleicht stimme ja doch etwas nicht, manchmal habe sie etwas vermutet... Aber sie habe sich dann gesagt, sie müsse aufhören, so zu denken, jetzt spinne sie wohl.

Meine Kollegin rief schliesslich das Mädchenhaus an, und nach ein paar Tagen konnte ich dort einziehen. Bis dahin wohnte ich bei ihr. An diese fünf Tage habe ich überhaupt keine Erinnerungen, das ist wie ein schwarzes Loch.

Du bist also mit 16 aus all dem raus und ins Mädchenhaus geflohen. Wie war denn die Zeit danach?

Das war eine ziemliche Katastrophe. Ich war zuerst im Mädchenhaus. Es gab viele Besprechungen mit einer Beratungsstelle darüber, ob

eine Anzeige gemacht werden sollte oder nicht. Ich wollte damals keine Anzeige, ich wollte nicht aussagen müssen. Es ging mir nicht darum, dass mein Vater bestraft wird. Für mich war wichtig, dass ich ihn nie mehr sehen muss, alles andere war mir egal. Meine Mutter machte aber eine Anzeige, obwohl ich nicht wollte. Ich musste dann zur Polizei zum Aussagen. Insgesamt sind das etwa sechs oder sieben Stunden Videoaufnahmen. Das war mühsam, das war wirklich hart. Es passierte mir auch bei den Aussagen, dass ich mich nicht mehr spürte... ich redete einfach, aber ich könnte nicht mehr sagen, was ich sagte. Es war immer eine Psychologin dabei, und sie sagte, ich hätte immer nur einen Punkt angestarrt.

Mein Vater bestritt alles. Es gab natürlich keine eindeutigen Beweise, kein Sperma, das man hätte nachweisen können oder so etwas Ähnliches. Es gab keinen klaren Beweis dafür, dass es mein Vater gewesen war. Das Verfahren wurde deshalb eingestellt. So läuft es ja in den meisten Fällen.

Wie hast du es geschafft, dass es dir heute so gut geht? Was hat deiner Meinung nach alles dazu beigetragen?

Dazu beigetragen hat bestimmt, dass ich von dort wegging, sonst wäre ich heute nicht so, wie ich bin. Ich begann mit einer Gesprächstherapie. Das half mir am Anfang praktisch nicht, weil ich immer noch mauerte. Ich hatte aber eine sehr gute Hausärztin, das war wichtig in dieser Zeit. Sie überprüfte immer alles, auch die Blutwerte. Meine Magersucht hatte sich in eine Bulimie gewandelt. Mit 12 Jahren hatte das begonnen mit der Magersucht. Zuerst hatte ich einfach keinen Hunger mehr, wollte nicht mehr mit meiner Familie am Tisch sitzen, dann wurde es immer schlimmer. Meine Ärztin wusste genau, dass ich nicht ins Krankenhaus wollte, sie akzeptierte das auch so. Sie gab mir auch in ihrer Praxis einige Male Infusionen, weil ich so ausgetrocknet war. Sie unterstützte mich sehr.

Und dann bin ich auf IMPACT gekommen. Das hat mich sehr verändert. Für mich war das der Punkt in meinem Leben, an dem ich einen anderen Weg gegangen bin, so etwas wie eine Kreuzung.

Wie hast du denn von IMPACT erfahren?

Ich sah ein Inserat für einen Schnuppernachmittag in Selbstverteidigung und ging da hin mit einer Kollegin. Der Trainer und die Trainerin erklärten zuerst, was IMPACT ist und worum es geht und brachten uns dann eine erste Technik bei. Wir übten, wie man sich bei einem Angriff von vorne mit einer klaren Körperhaltung und einem Schlag gegen die Augen des Angreifers verteidigen kann. Das konnten wir dann mit dem Angreifer in Schutzrüstung üben. Dann war ich dran. Ich wusste, er würde mich gleich am Handgelenk packen, und dann musste ich ihm ins Auge schlagen.

Doch es passierte etwas, das mich extrem schockierte. Er packte mich, und meine erste Reaktion war, dass ich mich abwendete und mich klein machte und flüchten wollte. Ich konnte gar nicht reagieren und die Trainerin sagte hinter mir immer die Technik, die ich machen sollte: „Auge, Auge.“ Aber ich hörte sie gar nicht mehr richtig, ich nahm sie gar nicht mehr wahr. Ich konnte den Augenschlag schlussendlich doch noch machen, aber ich war danach völlig verwirrt. Ich stand halb weinend wieder in der Reihe und wusste nicht mehr wo hinten und vorne war. Ich wusste, dass da irgendetwas nicht gut ist bei mir.

Das Eindrücklichste daran war, dass ich eine klare Anweisung hatte, was ich machen musste, diese aber nicht umsetzen konnte. Nicht, weil ich nicht begriffen hatte, was ich machen sollte, sondern weil mein Körper nicht begriffen hatte, was er machen sollte. Mein Körper hat einfach das gemacht, was er schon immer gemacht hatte.

Ich sprach mit der Trainerin und meldete mich für einen ersten Einführungskurs und später für einen längeren Basiskurs an. Dann wurde es eigentlich so richtig krass. Ich merkte, dass man noch so viel reden kann, aber man verarbeitet es viel schneller mit dem Körper.

Ich habe aus diesem Kurs viel mitgenommen, Dinge wie „ich bin nicht nur ein Opfer“, „ich kann mich wehren“, „ich darf zu mir stehen“, „ich habe Rechte“, „ich bin nicht wehrlos der ganzen Gesellschaft ausgeliefert“. Ich merkte, dass ich mich wehren kann, wenn mich irgendjemand zusammenschlagen will, dass ich dann nicht einfach das Opfer bin. Das half mir sehr. Es wurde für mich alles klarer, es ordnete sich etwas in mir. Ich merkte, dass ich so nicht weitermachen

konnte. Ich konnte mich nach dem Basiskurs auch entscheiden, drei Monate in eine Klinik zu gehen, ich hatte ja immer noch eine Essstörung. Heute habe ich kein Problem mehr mit Essen, es ist kein Thema mehr für mich.

Die Erlebnisse aus den Kursen begleiten mich auf meinem Weg, es ist schwierig, das zu erklären. Manchmal fallen mir in gewissen Situationen auch Dinge aus dem Basiskurs wieder ein, zum Beispiel die Frauen in der Reihe, wie sie mich anfeuern und mich unterstützen. Dieses Gefühl von „du darfst... du darfst dich wehren, wenn es nötig ist, du darfst zu dir stehen, du darfst eine Meinung haben.“

Würdest du sagen, dass du all das über den Körper gelernt hast?

Ja, ich habe das über den Körper begriffen, und nicht darüber, dass es mir gesagt wurde. Mir wurde ja schon seit vielen Jahren gesagt, dass unrecht sei, was mir angetan wurde und dass ich mich wehren dürfe. Aber über die Worte allein habe ich das nicht begriffen. In meinem Körper war es anders abgespeichert, und das schon sehr viel länger, lange bevor zum ersten Mal jemand gesagt hat, das dürfe nicht so sein. Dadurch, dass ich immer wieder trainierte hat sich das anders in meinem Körper abgespeichert. Das ist das Tolle daran.

Was veränderte sich durch den Kurs bei dir?

Eigentlich meine ganze Einstellung. Ich begann zu merken, was ich will und was nicht. Nach dem Kurs sagte meine beste Kollegin, ich hätte mich sehr verändert. Ich hätte eine ganz andere Körperhaltung. Vorher lief ich so umher: Schultern vorne, Kopf unten, am besten niemanden anschauen. Nun lief ich aufrecht, mit dem Kopf geradeaus, schaute die Leute an. Es fielen ihr auch andere Sachen auf, zum Beispiel, dass ich ihr endlich mal Kontra gab und sagte, was ich dachte. Das hatte meine Kollegin gar nicht gekannt von mir. Für mich war es sehr wichtig, zu hören, was für Veränderungen sie von aussen feststellen konnte. Natürlich merkte ich auch selber, dass ich mich verändert hatte. Ich wurde auch plötzlich viel weniger von Drogenabhängigen oder Bettlern angesprochen, das war sehr

interessant. Ich strahlte offenbar etwas anderes aus. Ich war einfach selbstbewusster.

Wie war für dich die Zeit während des Basiskurses? War das eine besonders schwierige Zeit? Eine Destabilisierung während des Lernprozesses?

Es war ein Auf und Ab während des Kurses. Manchmal war es extrem gut, dann habe mich sehr stark gefühlt und mir alles zugetraut. Es gab aber auch Tage, an denen ich sehr dünnhäutig war, sehr verletzlich. Dann ertrug ich nichts mehr. Vor dem Kurs hatte ich jeweils viel ertragen können. Aber da war mir fast alles zu viel. All das, was mit mir selber und meiner Geschichte zu tun hat, passierte aber eigentlich erst, nachdem der Kurs abgeschlossen war.

Kannst du etwas dazu sagen, wie deine Therapie und IMPACT zusammengespield haben?

Bei IMPACT bemerkte ich den Fortschritt sehr klar. In den Therapiesitzungen hingegen hatte ich den Eindruck, ich sei immer am gleichen Punkt, es verändere sich nichts. Bei IMPACT konnte ich einfach den Kurs machen, da ging es nicht nur um meine Geschichte. Nur auf mich konzentriert zu sein in der Therapie war schwieriger. Es wurde nach dem Kurs besser, als es nicht mehr so stark rauf und runter ging. Da sagte dann auch meine Therapeutin, ich hätte mich sehr stark verändert.

Kannte deine Therapeutin IMPACT?

Nein. Nur das, was ich ihr davon erzählte. Es ist aber schwierig, jemandem zu beschreiben, was IMPACT ist.

Dachtest du manchmal, es wäre einfacher, wenn sie IMPACT kennen würde? Hätte sie dich besser begleiten können, wenn sie genauer gewusst hätte, was du im Kurs erlebst und lernst?

Ich denke schon. Wenn sie IMPACT gekannt hätte, hätte sie sicher besser verstehen können was ich meinte, wenn ich den Fortschritt

vermisste. Sie hätte mir dann sicher auch besser erklären können, warum es bei ihr nicht so schnell ging. Ich denke schon, dass das geholfen hätte.

Und denkst du, dass es diese beiden Ebenen brauchte? Die körperliche und persönliche Stärkung im Kurs und die direkte Auseinandersetzung mit dem Erlebten in der Therapie?

Ja, ich bin ja auch jetzt noch einmal die Woche in der Therapie. Man lernt im Kurs sehr viel und das ist genial. Aber das allein reicht nicht, man ist nicht geheilt, wenn man einen IMPACT-Kurs besucht hat, das ist eine Illusion. Ich finde es auch wichtig, dass ich noch weitermache mit der Therapie.

Wenn du dir vorstellst, du hättest nur die Kurse bei uns gemacht. Wäre das dann wie eine Insel, die mit dem Alltag wenig verknüpft ist? Leistet die Therapie auch die Verknüpfung und Festigung im Alltag?

Nein, man kann IMPACT eigentlich viel besser mit dem Alltag verknüpfen als die Therapie, in der Therapie geht es ja sehr oft um die Vergangenheit. Wenn ich nur den Kurs bei IMPACT gemacht hätte, wäre ich wahrscheinlich sehr selbstbewusst und könnte vielleicht auch besser mit meiner Geschichte umgehen. Aber ich hätte Angst, dass sich nach einer gewissen Zeit meine Geschichte wieder durchdrückt. Mit dem Kurs habe ich viel gelernt und habe eine gute Grundlage. Und ich mache weiterhin Therapie, damit ich keine Angst haben muss, dass irgendwann mal das Fass explodiert. Ich finde es wichtig, dass es beides gibt.

Wir überlegen, ob es Änderungen in unseren Kursen geben könnte, die gerade für Personen mit Gewalterfahrungen bessere Unterstützung bieten könnten. Ein Thema ist dabei, wie IMPACT und die therapeutische Begleitung zusammenarbeiten können. Hast du Ideen, wie wir unsere Kurse spezifisch für Menschen mit Gewalterfahrungen verbessern könnten?

Was mir immer sehr half, war der Fokus darauf, dass wir im hier und jetzt sind. Auch die Hilfsmittel wie Eisbeutel, oder auch andere, zum

Beispiel ein Gummiband am Handgelenk, das man spicken lassen kann, damit man sich wieder spürt. Oder ganz scharfe Bonbons. Solche Sachen helfen enorm. Manchmal spürte ich mich nicht mehr und war in meiner alten Geschichte. Es kommen eigentlich immer die gleichen Situationen hoch, mal diese, mal jene. Ich finde es gut, wenn man viele Möglichkeiten hat, um die Leute wieder herauszuholen. Das finde ich eigentlich das wichtigste. Angst vor diesem Zustand muss man ja nicht haben. Aber je länger ich in diesem Zustand sein muss, desto schlimmer wird es, und umso länger geht danach, mich in der Realität wieder zurechtzufinden. Für mich war es gut, dass ich wieder zurückkommen konnte und zurückgeholt wurde.

Wir haben ja ein enorm dichtes Programm in unseren Kursen. Hättest du manchmal mehr Zeit gebraucht?

Nein, ich wollte in diesem Kurs ja unbedingt möglichst viel lernen. Manchmal regte ich mich darüber auf, dass ich so einen „Anfall“ gehabt hatte, weil ich ja den ganzen Kurs machen wollte, und nicht nur die Hälfte. Mir war es wichtig, nichts oder nicht viel zu verpassen.

Fällt dir sonst etwas ein, was du sinnvoll fändest gerade spezifisch für Teilnehmende mit Gewalterlebnissen? Oder findest du den Kurs auch für diese Gruppe von Teilnehmerinnen geeignet?

Was schon hilft, ist das immer wieder präsent werden, gerade in den Teilen, wo wir viel gezeigt bekamen, und als es um die Vergewaltigungssituationen ging. Da half mir das Stampfen mit den Füßen, und es wäre vielleicht gut gewesen, mal eine Technik machen zu können zwischendurch, um in die Aktion zu kommen. Solche Dinge könnte man vielleicht noch mehr einsetzen.

Kannst du mir noch etwas über dein heutiges Leben sagen? Das ganze ist ja noch nicht sehr lange her, wie geht es dir jetzt?

Es ist jetzt fünfeinhalb Jahre her, seit ich gegangen bin. Vor allem anfangs ging dann eigentlich alles sehr schnell. Heute habe ich eine gute Arbeitsstelle. Ich bin gesund, habe keine Essstörung mehr. Ich

habe einen lieben Freund und eine eigene Wohnung und bin sehr glücklich. Ja, das darf ich so behaupten.

Mit deinem Vater hast du keinen Kontakt mehr?

Am Anfang hatte ich noch Terror, wir wurden auch bedroht per Mail und SMS, ich musste meine Nummer wechseln. Mal drohte er, er bringe sich um, mal, er bringe uns alle um, mal, er bringe alle um ausser meinen Bruder. Er hat auch meine Mutter sehr beschimpft. Jetzt habe ich aber seit einigen Jahren nichts mehr gehört. Bis dahin war schon immer wieder mal etwas, ein böses SMS, oder ein schleimiges SMS, ich solle doch zurückkommen, oder er meldete sich bei meiner Mutter. Aber jetzt haben wir beide Ruhe. Keine Ahnung, warum, aber es ist gut so.

Ich finde es sehr eindrücklich, wie gut es dir geht, nach all dem, was du erlebt hast. Was du beschrieben hast, klingt sehr destabilisierend, dein Vater, der sexuelle und physische Gewalt ausübte und deine Mutter, die keine Verantwortung übernahm...

Was in solchen Situationen sehr wichtig sein kann, ist eine stabile Person, die trotz allem Halt geben kann. Gab es das bei dir?

Ja, meine Grossmutter war für mich der Halt, den ich brauchte. Obwohl ich sie nicht viel sehen konnte, weil sie weit weg wohnte. Sie war für mich der wichtigste Mensch in der ganzen Familie. Sie war die Mutter meines Vaters, aber er kam nie mit, wenn wir zu ihr in die Ferien oder ins Wochenende fahren. Bei ihr war es immer schön und entspannend. Ich konnte machen, was ich wollte, ich konnte essen oder auch nicht, und das war einfach so beruhigend, eine Auszeit. Auch wenn es nur zwei Tage waren, es waren wichtige Tage, in denen es ganz normal und locker war. Kein Schreien, keine Schläge, keine sonstigen Sachen. Ich hatte den Eindruck, sie habe schon eine Ahnung, aber sie sagte nie etwas.

Für mich war sie ganz klar meine Bezugsperson. Ich hatte eine sehr starke Beziehung zu ihr, wir waren uns sehr ähnlich. Es war sehr wichtig, dass es sie gab, nur schon mit ihr zu telefonieren war gut. Ich war für eine kurze Zeit in einer Wolke, in der alles ok war. Vielleicht nur für

dreissig Minuten, aber in diesen dreissig Minuten war die Welt ok und das war wichtig. Dass ich auch wusste, „die Welt ist nicht einfach schlimm, sie ist auch irgendwodurch in Ordnung.“

Sie ist einen Tag bevor ich ins Mädchenhaus kam gestorben. Für mich war klar, dass sie gemerkt hat, dass sie die Verantwortung abgeben konnte. Ich war aus dem Schlimmsten raus, es begann ein neuer Weg für mich, es ging jetzt bergauf.