Heimkind Angelika

1. Das Heim: der Anfang des Schreckens

Meine Vergangenheit
Mein Leben
Meine Schmerzen
Meinen Hass
Meine Wut
Meine Träume
Meine Gedanken
Meine Zukunft
Meine Ängste

Meine Wunden bleiben sprachlos

und es gibt auch keine Worte dafür

die sie heilen können.

Aber ich kann endlich lernen

aus meiner Sprachlosigkeit aufzutauchen

Säuglingsheim-Kinderheim

Am 13.07.58 bin ich in Wiesbaden-Sonnenberg geboren. Gleich nach meiner Geburt kam ich in ein Säuglingsheim, das gleich neben dem Krankenhaus war, in dem ich geboren wurde. Meine Mutter gab mich einfach weg, wie ein Stück Dreck. In diesem Heim arbeitete eine Erzieherin, die mich überall mit nahm, sogar als sie das Heim wechselte So kam ich in das Privat Kinderheim nach Erbach im Odenwald. Das Heim leitete ein Ehepaar Kongieser.

Diese Erzieherin verließ bald das Heim, und ich blieb da. Ich habe Tage lang geweint, ich konnte es nicht verstehen, warum sie mich alleine ließ. Sie kannte mich als Baby sie war für mich meine Mama. Meine schöne Zeit war nun vorbei.

Zum Frühstück gab es jeden Morgen salzige Haferschleimsuppe, und wenn wir nicht gerade saßen, hatten wir einen Stock quer im Kreuz. Zum Mittag gab es jeden Tag Eintopf, und wenn wir nicht lieb waren, oder die Schulkinder zu spät kamen, fiel das Mittagessen aus.

Jedes Kind musste einen Abend dem Heimleiter der als Nikolaus verkleidet war, am Penis lutschen…… Den kleineren gab er einen Schluck von der Milchflasche, zog sie dann wieder heraus und hielt sein Geschlecht hin.....

An Weihnachten haben die Mädchen zusammen eine Puppe bekommen, und die Jungen zusammen ein Auto, Wir mussten uns die Spielsachen dann teilen. Schläge waren an der Tagesordnung: Wenn die Schuhe nicht richtig geputzt waren. Wenn das Bett nicht gerade war. Wenn wir abends im Bett sprachen. Wenn wir nicht schnell genug aßen. Wenn wir beim Essen redeten.....und....und...und.

Als ich 7 Jahre alt war wurde das Heim geschlossen.

Wir Kinder wurden alle verteilt. Ohne ein Gespräch mit mir zu führen kam ich nach Offenbach, zu einer alten Frau die 54 Jahre alt war.

Die Pflegemutter: der Albtraum geht weiter

Ich hatte noch nicht einmal die Gelegenheit mich von den anderen Kindern im Heim zu verabschieden, denn das war ja mein zu Hause.Von einer anderen Welt mit Vater und Mutter, das kannte ich nicht.

Ihr Mann war gerade gestorben und ich mußte bei ihr im Bett schlafen. Ich lutschte immer an zwei Finger und deswegen verband sie mir beide Hände mit Mullbinden, aber ich hatte immer meinen Daumen frei, an dem ich weiter heimlich lutschen konnte. Mit 9 Jahren musste ich dann bei den Söhnen von dieser Frau schlafen.

Für meine Pflegemutter musste ich jeden Tag mit dem Fahrrad in den Wald fahren um Tannenzapfen zu sammeln, da wir einen Holzofen hatten. Im Winter musste ich sie mit bloßen Händen suchen, meine Hände waren so oft blutig und fast erfroren.

Jeden Abend musste ich die Kohlen und Briketts aus dem Keller holen.

Heute habe ich immer noch Angst im Dunkeln zu sein. Ich kann nicht ohne Angst in ein Kino gehen, oder im Dunkeln schlafen. Es werden einfach zu viele Erinnerungen wach.

Inzwischen war ich schon mit meiner Enkelin im Kino.

Ich musste jeden Tag den Haushalt machen, und wehe es war nicht richtig, oder ich bekam schlechte Noten, dann musste ich mich über die Badewanne legen, und ich bekam mit dem Teppichklopfer meine Schläge auf den nackten Po. Der jüngere Sohn hatte seine Freude daran. Wenn ich anfing zu weinen, gab es noch mehr Schläge. Wenn ich zu langsam gegessen habe, gab es mehrere Ohrfeigen. Ich kann mich noch erinnern dass es immer einmal in der Woche Nudeln mit Rhabarber gab, dieses Essen habe ich gehasst. Aber ich musste essen, so lange sitzen bleiben bis mein Teller leer war. Manchmal erbrach ich mich und dann musste ich mein Erbrochenes essen. Meine Pflegemutter fand für alles was ich tat, einen Grund, zu schlagen. Es war an der Tagesordnung, wie essen und trinken. Sie nannte mich faul wie meine Mutter. Woher nahm sie sich das Recht, so über meine richtige Mutter zu reden, sie kannte sie ja nicht einmal. Wie oft sagte sie mir, ich müsste froh sein, dass ich bei ihr wohnen dürfte, ich wäre sehr undankbar und für alles zu blöd und zu dumm. Aus dir wird nie was, du landest einmal auf der Straße. Ich wollte niemals in diese Familie, aber mich hat keiner gefragt. Lieber wäre ich tot gewesen so hätte ich endlich meinen Frieden.

Ich durfte niemals weinen

Ich durfte niemals lachen

Ich durfte nie Kind sein

Ich durfte keine Freunde haben

Ich durfte nie zu einer Schulkameradin

Ich durfte keine Freizeit haben

Ich durfte keine Musik hören

Ich durfte nie anziehen was ich wollte

Ich durfte niemals meine Gefühle zeigen

Ich durfte niemals spielen

Ich durfte niemals reden,

reden, nein ich durfte meinen Mund nicht aufmachen

und so wurde ich stumm, stumm für immer.

Was mir blieb war mein Daumen und ein kleiner Kuschelhund, den ich einmal von meiner Erzieherin bekam.

Wenn ich Bauchschmerzen hatte, musste ich trotzdem in die Schule und die Tannenzapfen suchen. Wie oft lag ich vor Erschöpfung im Wald, nahm meinen Daumen und träumte von einem besseren Leben. Ich guckte in den Himmel und wünschte mir so sehr dass mich jemand lieben würde, oder nur einmal ein liebes Wort sagen täte. Nur einmal!!! Weinen konnte ich nicht und mit wem hätte ich reden können?

Als ich vor Bauchschmerzen in der Schule zusammen brach, und ich ins Krankenhaus musste, stellten die Ärzte einen Blinddarmdurchbruch fest. Eine halbe Stunde später wäre ich tot gewesen. Warum hielt ich diese verdammte halbe Stunde durch??? Als meine Pflegemutter ins Krankenhaus kam sagte sie dass sie keine Zeit hätte, mich jeden Tag zu besuchen. Es war mir egal, jetzt konnte ich mich ein wenig ausruhen!

Ich war oft zur Kinderkur wegen Unterernährung. Das waren dann sehr schöne Zeiten!

Bei meinem ersten Schwimmbadbesuch schmiss mich meine Pflegemutter einfach ins Becken, obwohl ich nicht schwimmen konnte. Seit dem hatte ich panische Angst vor Wasser, sogar in der Badewanne. Meiner Pflegemutter war das egal, sie tunkte mich gewaltsam im eiskalten Wasser in der Badewanne so lange, bis ich keine Luft mehr bekam. Angeblich wollte sie mir nur die Haare waschen. Anschließend duschte sie mich ab, mit kaltem Wasser und wehe ich Stand nicht kerzengrade, dann bekam ich wieder mit dem Teppichklopfer meine Schläge.

Heute bin ich eine sehr gute Schwimmerin.

Manchmal kam eine Frau vom Jugendamt, um zu gucken, ob ich auch ein liebes Kind bin. Sie hatte ihre Akte in der Hand, und sprach nur mit meiner Pflegemutter, mich sah sie nicht wirklich. Ich hatte wie immer den Mund zu halten.

Mit 12 Jahren, musste ich immer von meiner Pflegemutter auf ihre Enkelin Martina aufpassen. Dieses Kind bekam erst einmal meine wenigen Spielsachen, die ich besaß. Meine geliebte Puppe Ulrike, war das aller schlimmste für mich das ich sie hergeben musste. Jede freie Minute musste ich mit diesem Kind spazieren gehen. Ich hasste es!!! Mit 14 Jahren betreute ich noch 2 andere fremde Kinder.

50 Mark bekam ich dafür, aber das musste ich gleich bei meiner Pflegemutter abgeben. Aber das war mir egal! Hauptsache ich konnte in diese Familie, sie waren so nett zu mir und die Kinder liebten mich und ich sie! Heute frage ich mich, warum ich niemals mit dieser Familie über mein schweres Leben gesprochen habe?

Jeden Sonntag musste ich in die Kirche gehen und einmal in der Woche ins Schwimmbad. Wenn mein Badeanzug zu sehr nach Chlor roch, weil ich angeblich nicht lange genug geduscht habe, bekam ich den nassen Badeanzug um die Ohren geschlagen und nachts band sie mir ihn um den Kopf über die Nase.

In den Ferien fuhren wir immer nach Österreich, auf einen Bauernhof, aber nicht um Urlaub zu machen, sondern um zu arbeiten. Jeden Morgen musste ich um 6 Uhr aufstehen um meiner Pflegemutter in der Küche zu helfen. Wenn ich etwas falsch machte, oder mir ein Teller runter viel, gab es wie immer nur Schläge. Wenn andere Kinder spielen durften musste ich ins Bett. Alle schauten weg, wenn meine Pflegemutter mit mir schrie, brüllte und auf mich einschlug.

Wir wohnten in Offenbach, dort gab es einen Edeka Laden. Manchmal ging ich dort hin, um mir Essen zu klauen. Ich konnte mich manchmal vor Hunger nicht auf den Beinen halten, und lief verwirrt durch die Straßen weil ich nicht wusste was ich machen sollte. Dann schnitt ich mir die Unterarme auf, bis es blutete. Dann ging es mir wieder gut!! Dass gehörte auch zu meinem täglichen Leben.

Ich glaube einer der schlimmsten Dinge war, dass mir meine Pflegemutter verheimlichte, dass ich einen Bruder hatte und das meine leibliche Mutter öfter nach mir fragte.

Dann fand ich es selber heraus. Als ich 16 Jahre alt war, fing ich an nach meiner Familie zu suchen, aber nur weil ich es so satt hatte, jeden Tag nur Schläge. Ich wusste, dass ich in Wiesbaden geboren wurde und meinen Geburtsnamen behielt ich ja. Ich ging auf die Post und suchte alle Namen heraus die so hießen wie ich .Es gab nicht so viel. Ich rief bei jedem an

und hatte irgendwann meine Oma am Telefon. Wir verabredeten uns am Bahnhof in Wiesbaden. Ich konnte die ganze Nacht nicht schlafen vor lauter Angst was mich wohl erwartete. Als ich aus dem Zug stieg kam sie auf mich zu. Ich fragte sie, wie sie mich erkannte, und sie antwortete, dass ich aussehen würde wie mein Vater. Sie erzählte mir, dass ich einen Bruder habe, der ein Jahr älter ist als ich. Meine Mutter lebe mit einem Amerikaner in Frankfurt. Sie war 17 Jahre alt als mein Bruder geboren wurde, und bei mir 19 Jahre. Mein Bruder lebte in einem Kinderheim in Wiesbaden, und ab und zu bei unserer Mutter. Mein Vater wäre ein Amerikaner der kurz vor meiner Geburt wieder in die Staaten zu rück ist. Er war in Wiesbaden stationiert. Meine Mutter wollte mich nicht haben und gab mich sofort nach der Geburt ab. Eine amerikanische Familie wollte mich adoptieren und mit in die Staaten nehmen. Aber meine Mutter wollte das nicht. Aber sie wäre sehr oft in Offenbach gewesen um mit mir Kontakt auf zu nehmen, nur meine Pflegemutter wollte das nicht. Das reichte mir erst einmal und ich ließ mir die Adresse meiner Mutter geben. Ich fuhr mit gemischten Gefühlen nach Hause und mir war klar, dass ich so schnell wie möglich meine Mutter aufsuchen werde. Da ich alles heimlich machen musste, wartete ich auf eine Gelegenheit nach Frankfurt zu fahren. Dann war es so weit. Ich fand meine Mutter in einem amerikanischen Viertel. Ein schwarzer Mann öffnete mir die Tür und verstand überhaupt nicht was ich von ihm wollte. Er bat mich herein, und brachte mich in das Wohnzimmer. Da saß sie, die Frau die mich geboren hat! Sie sah ganz anders aus wie ich mir sie vorgestellt habe. Sie fragte mich was ich von ihr wollte. Ich konnte erstmal gar nichts sagen, ich hatte keine Stimme mehr. Aber dann sagte ich zu ihr, ich bin deine Tochter. Sie guckte mich ganz entsetzt an und sagte sie habe keine Tochter, sondern nur einen Sohn. Ich drehte mich um und lief aus der Wohnung. Ich lief und lief und merkte nicht dass ich mich verlaufen hatte. Zum ersten Mal weinte ich und konnte nicht mehr auf hören. Ich wollte nicht mehr leben, mein Leben war so sinnlos geworden. Ich fragte mich, warum ich überhaupt auf dieser Welt war. Warum hat mich diese Frau nicht abgetrieben?

Erneut rief ich meine Oma an und fragte sie, ob meine Mutter auch wirklich da wohnen würde. Sie sagte ja, und das ich ihr Zeit lassen sollte.

Ich wollte ihr keine Zeit lassen, und fuhr nach ein paar Tagen wieder hin. Sie war nicht da, nur der schwarze Mann. Er ließ mich in die Wohnung und ich wartete. Es dauerte nicht lange da kam sie. Wieder nahm ich mir meinen ganzen Mut zusammen und fragte sie ob sie keine Tochter hätte.

Doch, sagte sie, aber ich solle sie in Ruhe lassen. Sie will keinen Kontakt zu mir. Ich kochte vor Wut und hasste sie. Ja, traurig war ich auch darüber. Ich konnte es einfach nicht verstehen dass man sein eigenes Kind verstoßen kann. Für mich stand fest, dass ich sie vergessen musste.

Die Jahre vergingen

Ich machte meinen Hauptschulabschluss und meine mittlere Reife im sozialpädagogischen Zweig, und wollte studieren. Mein Traum war es, einmal in einem Kinderheim zu arbeiten, um vielen Kindern dasselbe Schicksal zu ersparen wie ich es hatte. Aber dazu reichten meine Noten nicht. So entschied ich mich für eine Ausbildung als Erzieherin. Ich bewarb mich in allen Schulen und musste aber zuerst ein einjähriges Praktikum in einem Kindergarten machen. Ich fand auch einen Platz über meine Pflegemutter in der Nähe von zu Hause. So hatte sie mich immer noch unter Kontrolle, aber es gefiel mir sehr gut. Alle waren sehr nett zu mir, und ich verbrachte fast meine ganze Zeit dort.

Meine Urlaubstage verbrachte ich ebenfalls im Kindergarten. In dieser Zeit versuchte ich meinen Bruder ausfindig zu machen. Wieder durch meine Oma fand ich ihn und vereinbarte ein Treffen vor dem Kindergarten. Meinen Kolleginnen sagten, sollte meine Pflegemutter kommen, geben sie mir ein Alibi.

Er kam und wir gingen im Wald spazieren. Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl von Geborgenheit, er war ja mein Bruder. Aber ich konnte ihn nicht mal umarmen, und wollte auch nicht dass er es tut. Er erzählte mir dass er im Heim groß geworden ist und dass es ihm sehr schlecht erging. Auch er bekam jeden Tag Schläge, weil er ins Bett machte. Ab und zu holte ihn unsere Mutter ab und er verbrachte mit ihr viele Urlaube. Auch unsere Oma war oft im Heim und holte ihn ab. Ich fragte ihn warum wir im Heim waren und warum wir getrennt wurden. Er erzählte mir dass unsere Mutter nur ihn wollte und mit ihm bei der Oma lebte. Als sie mit mir schwanger wurde, musste sie zu Hause ausziehen. Unsere Oma schmiss sie aus der Wohnung. Sie hatte niemanden und so kam er ins Heim.

Er erzählte mir dass ich noch einen Onkel und eine Tante hätte. Ich fragte ihn wie unsere Mutter denn so wäre. Unter Tränen erzählte er mir, dass sie immer nur Amerikaner hätte und sie die Männer öfters wechseln würde.

Das wir beide nicht den gleichen Vater haben und das sie ständig umzieht.

Das reichte mir erstmal.

Er brachte mich wieder zum Kindergarten, und so trennten sich unsere Wege. Ich war also ein Kind das niemand wollte und nur herum geschupst wurde. Ich war ein Kind, auf das man schlagen und mit Füßen treten konnte. Ich hatte es nicht verdient geliebt zu werden. Wieder schnitt ich mir die Arme auf, und fühlte keine Schmerzen mehr. Irgendwie musste ich meine Gefühle zum Ausdruck bringen, und dies war für mich die einzigste Möglichkeit.

Auch das Jahr im Kindergarten war sehr schnell vorbei, und ich meldete mich wieder in der Schule an. Ohne mein Wissen meldete mich meine Pflegemutter in einem Altersheim an, für eine Ausbildung zur Hauswirtschafterin. Ich war sehr traurig darüber, aber ich hatte keine andere Chance. Meine Pflegemutter war der Meinung ich sollte erst einmal lernen wie man kocht und bügelt. Ich wollte nicht in ein Altersheim ich wollte zu Kindern.

Mit 18 Jahren fing ich meine Ausbildung an. Für meine Chefin war ich die erste, die sie zur Ausbildung hatte. Eigentlich hätte ich in der Küche und Wäscherei arbeiten

müssen. Aber die meiste Zeit verbrachte ich auf der Pflegestation und mit der Zeit gefiel es mir dort. Die alten Menschen eroberten sofort mein Herz. Ich liebte sie und sie mich. Meine ganze Freizeit verbrachte ich auf der Pflegestation. Ich hatte für ihre kleinen und großen Sorgen immer ein offenes Ohr. Ich kaufte mir eine Bibel und las ihnen daraus vor. Sie waren so glücklich darüber. Viele hatten keine Angehörigen und warteten auf mich. Ich organisierte kleine Feste und für jeden seinen eigenen Geburtstag bekam von mir ein paar Selbstgepflückte Blumen. Die alten Menschen nahmen mich so wie ich war.

Meiner Pflegemutter gefiel überhaupt nicht, dass ich fast nicht mehr zu Hause war. Sie schlug mich immer noch weil ich nicht immer pünktlich war, sie fand immer einen Grund. Immer ins Gesicht. Wie oft ging ich mit einem blauen Auge oder mit einem dicken Gesicht auf die Arbeit. Meine Chefin fragte mich manchmal was mit mir los wäre. In Ausreden war ich nicht verlegen, denn ich gebrauchte sie ja immer. Ich erzählte ihr dass ich die Treppe runter gefallen bin, oder mit dem Fahrrad gestürzt bin…und und. Irgendwann bot mir die Heimleitung an, ein Zimmer im Altenheim zu beziehen. Ich war so glücklich, so konnte ich für meine alten Menschen immer da sein. Meine Pflegemutter war dagegen. Sie schloss mich jeden Tag nach meiner Arbeit in der Wohnung ein. Aber ich nahm jeden Morgen ein bisschen von meiner Kleidung mit auf die Arbeit. Und irgendwann ging ich nicht mehr nach Hause. Ich sprach mit niemand über meine Pflegemutter. Ich war nur so froh dass ich sie nicht mehr sah. Aber sie ließ mir keine Ruhe. Jeden Tag kam sie ins Altenheim, und erzählte der Heimleitung dass ich so ein schlechter Mensch sei und dass ich so undankbar wäre. Aber niemand glaubte ihr. Ich schämte mich, und am liebsten hätte ich sie umgebracht. Schnell fand ich Kontakte zu Mitarbeiterinnen und zum Hausmeister. Ich machte in meiner Freizeit Babysitter beim Hausmeister bei seiner kleinen Tochter, um mein Taschengeld auf zu bessern. Meine Pflegemutter ließ mir immer noch keine Ruhe und so entschloss ich mich um zu bringen. Niemand wusste wie es in mir aussah und so würde auch keiner merken, wenn ich nicht mehr da war.

Ich war bei einer Arbeitskollegin eingeladen über das Wochenende. Diese Arbeitskollegin war lesbisch was ich vorher nicht wusste. Sie hatte sich in mich verliebt und wollte von mir dass ich ihre Gefühle erwiderte. Aber ich konnte nicht. Ich hatte gedacht, dass ich eine Freundin in ihr gefunden hatte. Warum wollten alle die ich ein wenig mochte, nur Sex von mir. Ich wusste nicht einmal, dass sich Frauen lieben können und war so enttäuscht und empfand nur noch Hass und Ekel. Ich schwor mir, dass ich niemals mehr eine Freundschaft mit niemand den Rest meines Lebens anfangen würde. Ich stellte mir selbst die Frage, ob Freundschaften immer so enden würden, und es vielleicht an mir liegen könnte. Jetzt war mir alles egal und ich besorgte mir in mehreren Apotheken Schlaftabletten.

Ich schrieb noch einen Abschiedsbrief und schluckte 60 Tabletten. Als ich auf wachte war ich im Krankenhaus. Ich hatte mein Leben so satt, ich wollte nicht mehr leben. Warum auch und für wen? Mich wollte sowie so niemand. 6 Wochen musste ich im Krankenhaus bleiben, und jeder Arzt versuchte mit mir zu reden, aber ich war stumm. Ich wusste, wenn ich jetzt reden würde, dann hätte sich nichts geändert. Ich war noch zu dumm, und zu blöd mich umzubringen. Meine Arbeitskollegin fand meinen Abschiedsbrief, und rief den Notarzt an.

Auch meine Ausbildung war nach 2 Jahren zu Ende und ich hatte keine Wohnung und Arbeit mehr. Mir blieb nichts anderes übrig als wieder bei meiner Pflegemutter ein zu ziehen. Mein Traum war jetzt Altenpflegerin zu werden. Ich hatte noch mit dem

Hausmeister vom Altenheim Kontakt und verbrachte sehr viel Zeit mit seiner kleinen Tochter. Einmal sagte er zu mir dass er mit mir reden möchte. Wir gingen in den Wald spazieren und er erzählte mir dass er mit seiner Frau Probleme habe. Auf einmal wollte er sich hin setzen.

Er riss mir mein Pullover kaputt, zog mir meine Hose mit Gewalt herunter und vergewaltigte mich. Ich habe mich nicht gewährt, denn ich hatte so eine Angst, dass er mich umbringt.

Seine Hände waren so Groß und Stark

er atmete nicht sondern keuchte wie ein Tier

er stank nach Schweiß

er hatte so eine große Macht über mich

ich fühlte innere Leere

ich fühlte mich gedemütigt

ich war Ihm ausgeliefert

ich fühlte mich überflüssig

ich ließ mir vor Angst alles gefallen

ich war handlungsunfähig, mich zu wären

ich war nicht mehr ich selbst, sondern wie eine Maschine

ich fühlte mich von der ganzen Welt alleine gelassen.

Mein Schreien konnte niemand Hören, weil meine Stimme stumm war.

Als er fertig war urinierte er noch auf mich und sagte ich sei ein Stück Dreck, wäre nichts wert und wenn ich jemanden etwas erzählen würde bringt er mich um. Er ging weg, und ich lag da mitten im Wald alleine und es war kalt. Ich hatte das Gefühl, als wäre ich nicht ich selbst. Ich nahm meinen Daumen - und hoffte dass er nicht mehr zurückkommen würde, denn ich hatte so eine Angst. Stunden vergingen und mein Daumen war fast blutig gelutscht. Ich hätte so gerne geweint aber ich konnte nicht, meine Augen waren trocken, und starr. Ich wusste nicht mal was ich jetzt machen sollte. Irgendwie schaffte ich es bis nach Hause, bis heute weiß ich nicht wie. Ich hatte das Gefühl die Menschen die ich unterwegs traf lachten über mich und zeigten mit ihren Fingern auf mich. Ich fühlte mich von Kopf bis zu meinen Füssen dreckig wie nie zu vor. Ich dachte jeder würde mir es ansehen was ich gemacht habe, fühlte mich als selbst schuld, und für alles selbst verantwortlich.

Erst einmal ging ich unter die Dusche, und wäre am liebsten da drunter geblieben. Ich ging dann gleich in mein Bett. Schlafen konnte ich nicht. Wenn ich meine Augen zu machte, hatte ich das Gefühl, ich läge im Wald. Ich hörte mein eigenes Herz schlagen, vor lauter Angst. Bei jedem Geräusch zuckte ich zusammen, und noch mehr Angst hatte ich vor meiner Pflegemutter, dass sie herein kam und etwas merken würde und mich schlagen würde. Ich wollte ihr nicht mehr auf ihre Fragen antworten, sondern nur alleine in meinem Zimmer sein. Ich nahm meinen kleinen Hund und drückte ihn ganz fest. Ich wurde noch ängstlicher und redete mit niemand mehr.

In meinem Altenheim konnte ich jetzt auch nicht mehr. Für mich war es das aller schlimmste, das die alten Menschen auf mich warteten und ich einfach keine Kraft hatte

meinem Peiniger zu treffen. Ich hasste ihn. Eine alte Dame die ich besonders ins Herz geschlossen hatte starb kurz nach dem ich weg gegangen bin. Aber ihre Tochter sagte mir Bescheid und ich war auf der Beerdigung. Sie erzählte mir dass ihre Mutter mich als ihre Tochter sah und ihr Leben nur noch Sinn gehabt hätte, weil ich als einzigste immer für sie da war. Diese alte Dame gab mir so viel, sie sagte immer zu mir mein Kind lache einmal für mich.

Ich versuchte sofort eine Ausbildung als Altenpflegerin an zu fangen. Aber es war zu spät für eine Anmeldung und ich sollte ein Jahr warten. Ich bekam ein Angebot für eine Ausbildung als Schwesternhelferin in 8 Wochen zu erlernen, um im Ausland im Kriegsgebiet eingesetzt zu werden. Das nahm ich sofort an, Hauptsache von zu Hause weg. Nach diesen 8 Wochen merkte ich das ich schwanger war. Was sollte ich jetzt machen. Ich musste es meiner Pflegemutter sagen. Sie warf mich aus der Wohnung und sagte zu mir ich sei eine Hure, wie meine Mutter. Ich wusste nicht einmal was eine Hure ist. Jetzt war ich schwanger und obdachlos. Ohne mein Baby wäre es mir egal gewesen aber ich hatte jetzt eine Verantwortung zu tragen. Ich ging zu einem Pfarrer und erzählte ihm wie meine Situation war. Er gab mir Arbeit bei einem alten Mann wo ich auch wohnen konnte. Ich musste ihn pflegen und den Haushalt machen. Aber ich konnte diesen alten Mann nicht waschen, ich ekelte mich vor ihm. Außerdem wusste ich nicht was ich mit einem Baby machen sollte.

Ich nahm mit meiner früheren Erzieherin aus dem Kinderheim Kontakt auf die ja meine Schwester war. Sie sagte gleich, dass ich erst einmal bei ihr wohnen könnte. Aber sie wollte dass ich das Kind abtreiben soll. Sie machte einen Termin bei der Familienberatung. Ich ging auch hin, aber ich habe nichts unterschrieben. Die ganze Welt hatte ich gegen mich. Jeder wollte wissen, woher das Kind kommt. Aber ich war stumm, wie immer. Sie beschimpften mich als Hure und ein durchtriebenes Luder. Ich wollte dieses Kind das ich unter meinem Herzen trug um jeden Preis behalten. Dieses Kind konnte nichts dafür, und ich wusste das ich es lieben würde und es mich auch. Keiner nahm mir mein Kind weg, lieber wäre ich dann auch Tod. Wenn ich zum Frauenarzt musste hatte ich 2 Kilometer zum Laufen. Es wäre niemand in den Sinn gekommen mich zu fahren. Alle glaubten ich würde doch noch mein Baby abtreiben, oder verlieren. Nein, ich habe es nicht getan und wenn ich auf der Straße gelebt hätte. Ich wollte eine gute Mutter sein, besser wie meine.

Inzwischen suchte ich mir eine Wohnung und gebrauchte Möbel. Am 18.06.80 kam meine Tochter mit Kaiserschnitt zur Welt. 2 Tage lag ich allein mit Wehen und starken Schmerzen im Kreissaal. Aber ich war die glücklichste Mutter der Welt und ich schwor mir, dass keiner meinem Kind zu nahe kommen durfte. Wenn ich auch alleine war aber ich wusste dass ich es schaffen würde. Sie war so schön und vor allem Gesund. Jetzt wusste ich mein Leben hat ein Sinn bekommen. Meine kleine Tochter war das schönste in meinem Leben und ich wollte die beste Mutter sein. Sie war einfach so wundervoll, und bereitete mir nur Freude.

Durch eine Heiratsannonce lernte ich einen Mann kennen, der aus Wiesbaden kam. Meine Tochter war inzwischen 3 Jahre alt. Ich wollte dass meine Tochter einen Vater bekam. Er verstand sich sofort mit ihr. Lieben konnte ich ihn nicht, aber mit der Zeit gewöhnte ich mich an ihn. Bald zogen wir von Erbach nach Taunusstein, in eine gemeinsame Wohnung. Unsere Ehe wurde immer unerträglicher. Mein Mann war sehr aggressiv, mir gegenüber. Seine Eltern mischten sich sehr oft in unsere Beziehung. Dann wurde ich schwanger. Wir freuten uns beide so sehr. Als ich im 3. Monat Schwanger

war, warf mein Mann ein Toaster in meinen Bauch und ich verlor mein Baby. Ich verstand die Welt nicht mehr. Wieder einmal war ich am Boden zerstört.

Aber das Leben ging weiter, ich musste an meine Tochter denken. Ich schlief weiter hin mit meinem Mann, ohne jede Empfindungen. Nie verstand ich es, dass man dabei so glücklich ist. Wenn ich wusste dass mein Mann mit mir schlafen wollte, trank ich vorher sehr viel Alkohol, damit es für mich erträglich wurde. So konnte er mit mir machen was er wollte. Ich spürte nur Ekel und war sehr froh wenn es zu Ende war. Dann wurde ich wieder schwanger. Am 9.11.85 wurde mein Sohn geboren, 4 Wochen zu früh. Ich war wieder die glücklichste Mutter der Welt. Sofort musste er auf die Kinderstation, weil er blau anlief. Es wurde festgestellt, dass er einen Herzfehler hatte und seine Augenlider nicht auf bekam. Mein Mann interessierte das alles nicht. Seine Eltern kamen ins Krankenhaus und unterstellten mir, dass ich fremdgegangen wäre und sie das Kind nie akzeptieren würden. Nach 2 Wochen durfte ich nach Hause. Mein Sohn musste noch ein paar Tage länger bleiben. Zu Hause wurde es mit meinem Mann immer unerträglicher. Seine Eltern hetzten ihn so gegen mich auf. Nachdem mein Sohn 3 Monate alt war und immer und immer wieder um sein Leben kämpfte, sagte ich zu meinem Mann, er solle sich jetzt entscheiden, für uns oder für seine Eltern. Er entschied sich für seine Eltern und schlug mich wieder vor lauter Wut. Ich musste mich mit meinen Kindern im Wohnzimmer einschließen, weil ich so Angst vor ihm hatte. Sofort rief ich meine Freundin an, sie solle mich schnellstes mit ihrem Mann abholen. Irgendwann gab ich ihr einen Haustürschlüssel, als hätte ich es geahnt. Innerhalb von 10 Minuten verließ ich nachts im dicksten kalten Winter mit meinen Kindern die Wohnung. Am nächsten Tag reichte ich die Scheidung ein.

Hoffnung auf Amerika

Weil es ein Härtefall war, wurde ich schnell geschieden. Ich nahm mir 6 Pflegekinder, ging vormittags putzen und verdiente so meinen Lebensunterhalt. Meine Freundin war eine Mutter von zwei meiner Pflegekinder. Ihr Mann war Amerikaner. Wie wussten beide nichts von einander was unsere Vergangenheit betraf, aber unsere Freundschaft war einmalig. Wir ergänzten uns wie eineiige Zwillinge. Einmal im Monat gingen wir nach Frankfurt in ein amerikanischen Club, zum tanzen. Ich konnte kein Wort Englisch, aber das war meine Welt. Hier fühlte ich mich wohl. Wir gingen mit unseren Kindern auf amerikanische Feste, und ich hörte nur noch Countrymusik. Wir fuhren alle zusammen in den Urlaub und verbrachten fast die ganze Zeit gemeinsam.

Als meine Freundin mit ihrem Mann und ihren Kindern nach Amerika zurückgingen, entschloss ich mich mit Ihnen zu gehen. Mich hielt in Deutschland nichts mehr. Der Mann flog sofort nach Amerika, um für uns eine große Wohnung zu suchen. Meine Freundin kündigte ihre Wohnung, und zog mit ihrem Sohn zu mir. Die Tochter fuhr mit ihrem Mann. Wir verkauften unsere ganzen Möbel und alles das was wir nicht mitnehmen konnten. Wir machten Pläne, und freuten uns. Die Papiere waren soweit fertig und wir warteten nur noch auf meine Einreisepapiere. Nach 3 Monate kamen sie. Ich durfte nicht ins Land Amerika einreisen. Es war ein Schock. Ich hätte einen Nachweis bringen müssen, dass ich im Falle einer Arbeitslosigkeit, einen Bürgen hätte, der mich und meine Kinder finanziell unterstützt. Für meine Freundin und für mich

brach eine Welt zusammen. Ich konnte es nicht verstehen, dass ich nicht in das Land durfte, wo mein Vater her kam. Selbst ich wollte keine Deutsche mehr sein. Mein Traum war immer Amerika, so hätte ich vielleicht meinen Vater gefunden. Meine Freundin flog innerhalb einer Woche weg. Ich begleitete sie nicht mal bis zum Flughafen. Mein Schmerz war zu groß. Ich hatte nach meinen Kindern das liebste verloren, was ich hatte. Wochenlang brauchte ich, bis meine Wohnung wieder komplett war. Aber mein Schmerz blieb. Heute noch denke ich nach all den Jahren an diese Familie, denn seit dem hatte ich nie wieder so eine Freundin gefunden. Ich höre keine Countrymusik mehr, weil es mir immer noch weh tut, und es mich immer noch zu sehr an diese Familie erinnert.

Die Gewalt geht weiter und nimmt keine Ende

Zwei Jahre vergingen, und ich lernte wieder einen Mann kennen. Er war der Onkel zwei meiner Pflegekinder. Wir verstanden uns super. Er war zu meinen Kindern immer freundlich und sehr lieb. Er erfüllte ihnen alle Herzenswünsche. Leider war er Alkoholiker, aber niemals aggressiv. Wir zogen bald zusammen und es lief sehr gut. Bald merkte ich, dass er immer öfters weg blieb, oder immer später von der Arbeit nach Hause kam. Ich stellte ihn zur Rede und er sagte mir, dass er immer noch seine Exfrau lieben würde und zu ihr zurückging. Er zog aus. Bald merkte ich, dass ich schwanger war. Eine Abtreibung kam für mich nicht in Frage, und so wurde meine Tochter am 25.01.89 geboren. Jetzt stand ich mit 3 Kindern alleine da, aber es machte mir nichts aus. Ich liebte sie über alles, sie liebten mich und mehr brauchte ich nicht.

Ja und dann habe ich meinen Ex-Mann kennen gelernt .Zuerst habe ich gedacht, er ist anders als andere Männer. Aber er war nicht anders als all

andere. Er hat mich vergewaltigt, geschlagen, die Treppe runter geschmissen und ich trage heute noch Schäden davon und er hat mich betrogen. Er hat meinen Sohn und meine Tochter geschlagen mit einem Kleiderbügel. Er konnte mit mir alles machen, aber nicht mit meinen Kindern. Lieber ließ ich mich jeden Tag schlagen und vergewaltigen. Aber an meine Kinder durfte er nicht mehr.

Wie oft habe ich mir gewünscht, dass er einfach von einem Auto überfahren wird und sofort tot ist. Sex war für ihn das wichtigste. Wenn ich nicht wollte, riss er mir meine Sachen vom Leib. Zu jeder Tages und Nachtzeit und er sagte mir, dass er die Kinder wecken würde und sie zu gucken müssten, wenn ich ihn nicht befriedigte. Er schlief mit anderen Frauen vor meinen Augen und ich hatte den Mund zu halten. Wenn ich eine Freundin mit nach Hause brachte gab es wie immer Schläge. Jahre lang habe ich meinen Vater gesucht über das rote Kreuz, über die Armee über das Jugendamt, er hat meine ganzen Papiere einfach weg geschmissen und ich weiß heute, dass ich meinen Vater nie finden werde. Die Akte beim Jugendamt in Wiesbaden gibt es nicht mehr. Und so habe ich keine Informationen mehr über meinen Vater. Es macht mich sehr traurig, dass ich nicht weiß wer ich bin und woher ich komme. Heute kann ich darüber weinen, ja sehr sogar manchmal eine ganze Nacht…..

Alle Bilder von meinen Amerikanischen Freunden schmiss er weg. Meine Oma schenkte mir ein Armband, das versetze er für ein paar Pfennig. Ich hatte immer Fische, auch diese Freude nahm er mir. Er schüttete einfach Putzmittel ins Aquarium und anschließend die Fische in die Toilette. Ich glaubte immer, dass ich diesen Mann lieben würde und er mich auch. Er machte mit mir nur noch was er wollte. 6 Jahr lang. Ich ließ mir dass alles gefallen, bis zu jenem Abend.

Die Kinder sind gerade ins Bett und ich habe wie immer Streit mit meinem Mann. Damit die Kinder nichts bekommen versuche ich mit meinem Mann zu reden, freiwillig wäre ich mit ihm ins Bett gegangen. Aber er wollte nicht .Er sagte ich sei an allem Schuld ich hätte alles kaputt gemacht. Er könnte meine Kinder und mich nicht mehr ertragen und wenn wir nicht sofort die Wohnung verlassen würden dann könnten meine Kinder und ich wieder Schläge bekommen und er würde uns mit noch mehr Gewalt raus schmeißen. Außerdem wäre ich so hässlich, dass jedes Bild von mir zu schade wäre und er könnte es nicht verstehen, sich jemals mit mir eingelassen zu haben.

Ich nahm meine Kinder und verließ die Wohnung. Aber wohin? Dank meines Mannes hatte ich keine Freunde mehr. Eine fremde Frau die ich einmal beim Einkaufen kennen lernte, nahm uns auf. Was sollte ich machen, wir waren obdachlos. Es war der 22.o1.96 Die Nacht war kalt und es schneite. Die Kinder hatten ihre Schlafanzüge an und ihre Winterjacken. Ich hatte nur eine dünne Hose und ein T-Shirt an. Aber es war mir nicht kalt. Mir ging es nur um meine Kinder, dass sie aus der Wohnung waren, in Sicherheit.

Am nächsten Tag rief ich beim Wohnungsamt, Bürgermeister, Kirche und Sozialamt an. Keiner konnte mir helfen. Dann las ich von einer Frauenbeauftragte von Taunusstein und meine Bekannte rief sie an. Denn ich hatte keine Kraft mehr. Diese Frau, Rita Czymai wollte dann mit mir reden und unter vielen Tränen erzählte ich zum tausendmal meine Situation. Sie gab mir die Telefonnummer von einem Frauenhaus und ich sollte mich dort melden. Was war ein Frauenhaus und was sollte ich da. Bei diesen Gedanken musste ich so weinen, was habe ich nur gemacht. Was sollten meine Kinder noch erleben. Aber mir blieb nichts anderes übrig, besser wie auf der Straße zu leben. Ich rief dort an und eine nette Frau sagte mir ich könnte sofort mit meinen Kindern kommen und da schlafen. Und so fing unser Leben im Frauenhaus an.

Gegen 16.30 Uhr trafen wir dort ein. An der Haustür empfingen uns 3 Frauen mit ihren Kindern. Sie lachten und die Kinder schienen sich zu freuen dass wir kamen. Ich kam mir so lächerlich vor und war selber schuld dass ich hier her kam. Wie eine Verbrecherin mit Sack und Pack. Sollte ich wieder umkehren, aber meine Kinder waren schon im Haus. Eine Frau vom Frauenhaus zeigte uns unser Zimmer,eine gemeinsame Küche, Bad und einen Aufenthaltsraum.Mein erster Eindruck war, von so einem Leben unerträglich.Unser Zimmer war so klein. Wäre ich doch wieder zu meinem Mann zurück? Hatten meine Kinder und ich hier eine Zukunft?? Wie sollte es mit uns weiter gehen? Am nächsten morgen musste ich mit einer Sozialpädagogin reden, warum ich mit meinen Kindern hier her kam. Wie sollte sie meine Probleme und Sorgen verstehen? Mir standen die Tränen in den Augen, aber bloß nicht heulen, was sollte sie denn von mir denken. Ich kam mir soooo verloren vor, wieder einmal von der ganzen Welt alleine gelassen gelassen.Was sollte ich Ihr sagen,dass mein Mann mich aus der Wohnung schmiss? Eigentlich ging sie dass alles nichts an.Ich wollte nicht reden, sondern nur meine Ruhe haben und ein paar Tage hier bleiben.

Nun waren wir schon 4 Wochen hier im Frauenhaus. Durch die familiäre Atmosphäre und pädagogische Unterstützung, fasten wir bald neuen Lebensmut, und lebten uns sehr gut ein. Meinen Kindern wurden Einzel und Gruppengespräche,

Hausaufgabenbetreuung und Freizeitaktivitäten angeboten. Für uns Frauen gab es die Möglichkeit, pädagogische Gespräche, Freizeitaktivitäten, Hausgespräche, Begleitung bei Behördengänge in Anspruch zu nehmen. Durch diese Hilfe und dem Gefühl sicher zu sein, boten sich meinen Kindern und mir neue Wege, der Sozialen Kontaktaufnahme, der Konfliktbewältigung und unsere eigenen Fähigkeiten zu entfalten. Einmal bekamen wir die Aufgabe zu spachteln. Die angewandten Mittel sind Kartonpapier, Dispersionsfarbe und Spachteln in verschiedenen Größen.Die Farbe wird auf das Kartonpapier aufgetragen und mit einer Spachtel erfolgt die Gestaltung. Ich kann nicht malen, waren meine ersten Worte.Die Angst vor dem ungewissen machte es mir sehr schwer, mich auf das kreative Angebot einzulassen. Heute weiß ich, dass es nicht darum ging Picasso nachzueifern. Vielmehr sollten wir im Umgang mit unterschiedlichen Materialien wie Farbe und Spachtel unsere verschütteten Emotionen auf Papier zu bringen. Anschließend haben wir uns bewußt mit den Bildern auseinander gesetzt und die unterschiedlichsten Wahrnehmungen ausgetauscht. Hier bekam ich zum ersten mal die Möglichkeit, meine eigenen Stärken und Gefühle zu erkennen und wahrzunehmen. Da es mir so viel Spass machte, spachtelte ich noch mehr Bilder und es erfolgten bald meine ersten Ausstellungen. Je nach meinen Empfindungen wie Angst, Hoffnung, Traurigkeit, Wut, Erinnerungen und Freude entstehen Momentanaufnahmen die ich so am besten zum Ausdruck bringen kann. Jedes Bild ist für mich immer wieder eine neue Herausforderung und ein Auseinandersetzen mit meinem eigenen ich.

2. Das Frauenhaus: ein neuer Anfang

Dass Frauenhaus wurde unser neues zu Hause und ich konnte zum ersten Mal ohne Angst und Gewalt leben. Aber ich wusste auch, dass ich für uns eine Wohnung suchen musste. Ein halbes Jahr später fand ich eine Wohnung in der Nähe vom Frauenhaus. Ich wollte den Kontakt nicht abbrechen, denn meine Kinder und ich liebten das Frauenhaus. Unser Abschied war sehr schmerzlich für mich, ich konnte es kaum ertragen. Ich konnte nicht mehr schlafen und hatte Angst vor der Zukunft, ob ich es alleine schaffen würde. Mein Kopf war voller Tränen, aber ich konnte nicht weinen. Der Auszug aus dem Frauenhaus war ein sehr schwerer Gang in meinem Leben. Was sollte ich denn jetzt ohne meine Jutta machen??

Inzwischen hatte ich wieder Kontakt mit meinem Bruder aufgenommen, aber er war nicht so Begeistert darüber. Ich gab ihm meine Telefonnummer und es dauerte nicht sehr lange dass er mich anrief. Er erzählte mir, dass unsere Mutter in Frankfurt in der Uniklinik liegen würde. Sie hätte Zungenkrebs und würde meine Kinder und mich noch einmal sehen wollen, bevor sie stirbt.

Meine Kinder lehnten es ab und ich fuhr mit meiner Jutta hin. Tage zuvor überlegte ich mir genau, was ich sie fragen würde. Zwischen Hoffnungen und sehr viel Angst, wollte ich von ihr einige Dinge wissen. Und wenn es noch so schmerzlich sein würde. Aber sie redete nicht. Ich wollte von ihr die Sozialversicherungsnummer meines Vaters aber sie schwieg. Sie konnte nicht mehr reden, weil ihre Zunge weg operiert wurde. Aber sie hätte es mir aufschreiben können. Im inneren meines Herzens wollte ich ihr so viel sagen, aber ich konnte es nicht, da sie so abweisend zu mir war. Ich wünschte mir so sehr, ich könnte sie verstehen, warum sie mich alleine ließ. Ich wünschte mir, sie würde mir über ihr Leben erzählen, um zu verstehen warum sie mich abgab und nicht zur

Adoption frei gegeben hat. Vielleicht würde ich dann vieles anders sehen und sie nicht so hassen. Aber nichts passierte. Ich hasste sie...

Ein paar Tage später starb sie. Ich ging mit Jutta auf diese Beerdigung. Keiner kann sich vorstellen welch ein schwerer Gang es für mich war. Diese Frau, die mich geboren hat, hasste ich und ich freute mich im inneren meines Herzen dass sie so gestorben ist. Für mich war es für sie die Gerechte Strafe.

Keine Träne vergoss ich für sie. Ich stand vor ihrem Grab, und fragte mich immer und immer wieder WARUM……..WARUM.....WARUM

Am liebsten hätte ich ihr ins Grab gespuckt, um ihr zu zeigen, wie sehr ich sie verachtete.

Heute denke ich anders darüber. Vielleicht konnte sie nicht anders. Ich bin nur sehr traurig darüber, dass sie einfach gegangen ist, ohne sich von mir zu verabschieden und mich mit all meinen Fragen alleine gelassen hat. Auch heute noch, weine ich dass es so endgültig ist. Dass ich meinen Vater nie kennen lernen werde und es überhaupt keine Chancen mehr gibt ihn zu finden. Ich weiß einfach nicht wie ich damit fertig werden soll, weil ich einfach zu viel an ihn denke. Es macht mich sehr traurig, dass ich keine Familie habe. Ja, ich habe meine Kinder die ich sehr liebe, aber manchmal würde ich mich so gerne mal an eine Schulter anlehnen, die meines Vaters.

Nach unserem Frauenhausaufenthalt nahm ich die Gespräche einmal in der Woche mit Jutta immer noch in Anspruch. Aus diesen Gesprächen erkannte ich, dass ich nicht fähig war meine starken Gefühle Angst, Wut, und Tränen zu zulassen. Dass schlimmste waren die immer wiederkehrenden bildlichen Erinnerungen und dass Gefühl zu haben noch einmal alles durch zu erleben. Ich gab mir für alles selbst die Schuld und schämte mich über meine Vergangenheit gesprochen zu haben. Nach mehreren Gesprächen mit Jutta kam ich in eine Rückfälligkeit, die ich schon während der letzten Jahre hatte. Mutlose – Schwankende Stimmungen, Schuldgefühle, Freudlosigkeit, Traurigkeit, Antriebsschwäche und Selbstmordgedanken. Um mich war eine Mauer, die mich von weiteren Gesprächen abhielt. Ich fühlte mich ganz unten in einem schwarzen tiefen Loch wo es für mich kein Entrinnen mehr gab. Jetzt wusste ich es war sinnlos weiterhin meine Gespräche mit Jutta zu führen, da ich alles abblockte. Doch bald merkte ich, dass mir Jutta und dass Frauenhaus sehr fehlte. Obwohl ich meine Kinder hatte die ich so sehr liebe und dass wichtigste in meinem Leben sind, fühlte ich mich alleine und hatte keine Kraft mehr für mein Leben zu kämpfen. Ich hasste meine Vergangenheit sowie mein Leben und ertränkte es mit sehr viel Alkohol. Nur so waren der Alltag und die schlaflosen Nächte für mich einigermaßen zu ertragen. Ich wollte nur noch meine Ruhe haben, schlafen und alles vergessen. Zweimal innerhalb eines halben Jahres versuchte ich mit sehr viel Alkohol und vielen Schlaftabletten mir das Leben zu nehmen. Ich sah einfach keinen anderen Ausweg mehr. Dafür möchte ich mich bei meinen Kindern und bei Jutta entschuldigen, was ich Euch damit angetan habe. Ich habe damals nur an mich gedacht, und es gibt nichts, wie ich es wieder gut machen könnte.

Als ich beim zweiten Mal im Krankenhaus war, wurde mir klar, dass ich dringend Hilfe brauchte und versuchen musste sie an zu nehmen. Mir wurde klar, dass ich meine Kinder und Jutta verletzt habe und es meine Aufgabe war, es wieder gut zu machen. Meine Kinder hatten in ihrem Leben schon genug mitgemacht. Sie konnten nichts für mein Leben und jetzt musste ich handeln. Mir wurde jetzt bewusst, dass meine Kinder wichtiger sind, wie mein eigenes Leben.

Ich sprach mit Jutta, und innerhalb von 4 Wochen fuhr ich mit meinen Kindern in eine psychosomatische Klinik nach Bad-Essen.

Als wir dort ankamen hatte ich das Gefühl niemals mehr aus meinem tiefen schwarzen Loch heraus zu kommen. Ich kam mir vor wie eine Verrückte. In der Sporttherapie spielten sie Musik und ich stand mit mehreren Patienten im Kreis. Wir sollten uns alle die Hände geben und uns im Takt bewegen. Ich hasste körperliche Kontakte. Bei der Gestaltungstherapie wurden mir wie im Kindergarten Malstifte ausgehändigt und ich sollte mich als Tier malen. Das alles wollte ich nicht. Solche Kindereien waren das Letzte was ich jetzt gebrauchen konnte. In der Gruppentherapie hatte ich die Möglichkeit über meine Probleme mit mehreren Betroffenen zu sprechen. Jeden Tag zwei Stunden. Bei der Körperwahrnehmung erlebte ich meinen Körper wie im Exil. Ich hatte meine Identität, meine Gefühle und den Glauben an eine Gerechtigkeit in dieser Welt verloren. Am liebsten hätte ich meinen Körper verlassen, gefühllos und schmerzunempfindlich gemacht. Vor der Einzeltherapie hatte ich am meisten Angst. Ich wusste dass ich hier und jetzt mit verschiedenen Entwicklungsstufen meines Lebens konfrontiert werde. Trotz meiner Angst war es gut zu wissen, dass ich jede Woche für 1 Stunde die volle Aufmerksamkeit dieser Therapeutin in Anspruch nehmen konnte und auch bekam. Ich hatte plötzlich wieder das Gefühl von Geborgenheit, Schutz, Vertrauen und Verständnis, so wie ich es Frauenhaus kannte. Diesmal wollte ich aber nicht schon wieder davon laufen, sondern stellte mich einen kleinen Teil meiner Vergangenheit.

Die 3 Monate Therapie war für mich ein sehr schmerzvoller Prozess, aber ich weiß es war nicht umsonst.

Ich habe angefangen über meine Vergangenheit zu sprechen

Ich habe angefangen meine Wünsche anderen mit zu teilen

Ich habe angefangen wieder mehr Selbstvertrauen zu haben und nicht immer den Clown zu spielen

Ich habe angefangen zu unterscheiden zwischen dem was ich fühle und warum ich so fühle.

Ich habe angefangen meine Gefühle zu ordnen, meine Angst, Wut und Traurigkeit.

Im Anschluss danach habe ich eine ambulante Therapie gemacht. Ich konnte über meine Pflegemutter ein wenig - und sehr viel vom Frauenhaus reden und ein Teil von meiner Vergangenheit. Ich erzählte sehr viel von meiner Jutta im Frauenhaus. Wie sehr ich sie liebte und ich mir kein Leben mehr ohne sie vorstellen konnte. Noch nie war jemand so nett zu mir. Ich wollte aber keine sexuelle Beziehung.

Ich fand mich selbst nicht mehr normal, weil ich Jutta so sehr liebte. Ich habe es nie verstanden, dass Jutta mich akzeptierte ohne wenn und aber und ich konnte mit dem Verständnis das sie mir gab, nichts anfangen. Ich habe es gehasst, wenn sie mich umarmte, mich für etwas lobte oder mir etwas Liebes sagte. Dass wollte ich alles nicht.

Es tat mir sehr weh, viel mehr als Schläge. Ich glaubte ihr einfach nicht, dass was sie zu mir sagte und verkroch mich am liebsten in eine Ecke, wo mich keiner sah.

Durch die Therapie habe ich gelernt warum ich am Daumen lutschte, weil ich nie reden durfte, war der Daumen mein Ersatz Liebe. Mein Daumen war immer da wenn ich ihn brauchte, und den konnte mir keiner wegnehmen. Durch die Therapie habe ich gelernt, dass ich nur sehr langsam auf andere Menschen außer meiner Kinder zu gehen kann. Es wird Jahre dauern, bis ich Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen kann und Liebe annehmen kann.

Aber meine Therapeutin meinte auch, ich werde eines Tages Menschen finden, die hinter mir stehen würden und mich lieben würden. Zu diesem Zeitpunkt glaubte ich nicht daran. Aber das war mir eigentlich auch egal. Ich hatte das allerliebste immer bei mir, das waren , meine 3 Kinder. Nach ein paar Sitzungen brach ich die Therapie ab. Es war für mich einfach zu schmerzhaft immer und immer wieder über meine Vergangenheit zu sprechen.

Eines stand für mich fest,

dass kein Mann der Welt noch einmal so mit mir umgehen kann,

mich keiner mehr anfassen darf, wenn ich es nicht will

mich nie wieder schlagen darf

mich nie wieder sexuell bedrängen darf

nie wieder lasse ich mich von niemanden mehr so behandeln.

Lieber bleibe ich alleine.

Nach meiner abgebrochenen Therapiezeit wurde mir klar, dass ich von meiner geliebten Jutta und vom Frauenhaus endlich Abschied nehmen musste. Vor allem musste ich lernen, ohne meine Jutta zu leben. Ich wusste, dass ich sonst wieder in meine alte Rolle verfallen würde. So sehr wie ich sie liebte, musste ich gehen.

Meine große Tochter zog mit ihrem Freund in der Nähe von Mainz und ich zog kurz danach mit meinen beiden anderen Kindern in dasselbe Haus ein.

Es war für mich nicht sehr einfach meine ganzen Freundinnen vom Frauenhaus alleine zu lassen und meine aller größte Angst war, dass ich meine Jutta verlieren würde. Aber ich musste an meine Kinder und an mich denken. Ich hatte mich viel zu viel um andere Frauen und deren Probleme gewidmet und meine immer zurück gestellt. Niemals habe ich über mich gesprochen, dass erschien mir das allerbeste. So brauchte ich nicht viel über meine Vergangenheit nach zu denken und mich zu schämen. Ich lebte in meiner eigenen Welt und verdrängte meine Vergangenheit und wollte auch nie wieder daran denken oder sprechen. So glaubte ich, dass alles was ich erlebt habe unausgesprochen bleiben soll und ich so besser leben könnte und es nicht immer und immer wieder bildlich erleben müsste.

Aber meine Vergangenheit holte mich immer wieder ein. Oft wünschte ich mir, dass ich einmal nur jemand alles erzählen konnte. Heute weiß ich, dass ich nicht fähig bin jemanden um Hilfe zu bitten, weil ich es nie gelernt habe. Jetzt will ich endlich nicht mehr stumm sein.

Da ich nicht den Mut hatte - habe zu reden, fing ich an mir alles von der Seele zu schreiben.

Nun bin ich sehr froh dass ich endlich diese Zeilen, an denen ich schon viele Jahre schreibe fast fertig habe. Ich möchte all denen Menschen die mich so verletzt, geschlagen, und gedemütigt haben, daran erinnern, was sie mir angetan haben. Sie haben mein Leben zerstört, dass von meinen Kindern und ich will das jetzt nicht mehr tragen.

Zu lange habe ich es mit mir selbst ausgemacht und mit niemanden darüber gesprochen, weil ich mich zu sehr geschämt habe. Immer und immer wieder habe ich schlaflose Nächte, zweifelte selbst mit mir. Ich möchte endlich aus meinem schwarzen tiefen Loch herauskommen, sonst stirbt meine Seele ganz und mein bisschen Kraft was ich noch habe.

Jetzt nach so vielen Jahren weiß ich, dass ich unschuldig bin und mir selbst keine Vorwürfe mehr machen muss. Was mir passiert ist, dafür brauche ich mich nicht zu schämen.

Ich wünsche mir so sehr, dass ich endlich meinen inneren Frieden finde und endlich mit meiner Vergangenheit abschließen kann, und sie nicht mit Alkohol verdränge. Ich will ein ganz „ normaler „ Mensch werden.

Wenn ich auch sehr große Angst habe mich auf neue Dinge in meinem Leben einzulassen und zu verändern, werde ich nichts unversucht lassen. Ich weiß dass ich es jetzt schaffen kann. Es wird mich sehr viel Kraft, schlaflose Nächte und Tränen kosten. Und wenn es auch nur langsam geht, und Rückschläge kommen, dass soll mein Neu-Anfang sein.

Ich denke, dass für mich das schwierigste sein wird, Menschen an mich heran zu lassen und alleine irgendwo hin zu gehen, ohne mich zu schämen, oder mir immer wieder selbst die Frage zu stellen, warum ganz alltägliche Dinge fast ein unlösbares Problem werden.

Ich möchte nach Wiesbaden mit jemand fahren, um Abschied von meiner Mutter zu nehmen, um meinen inneren Frieden zu finden und mich endlich von ihr zu verabschieden. Alleine kann ich nicht gehen, dafür habe ich zu viel Angst, was mit mir passiert. Aber ich schaffe es.

Ich werde mich auch innerlich von meinem Vater verabschieden. Dies wird wohl auch mein schwierigster Teil meines Lebens sein und wenn ich ehrlich bin, weiß ich auch nicht wie ich es machen kann. Er geht mir einfach nicht aus dem Kopf. Wie oft habe ich mir gewünscht, dass er mich ebenfalls suchte, wie ich ihn vor vielen Jahren. Ich muss mich einfach damit abfinden dass ich ihn niemals kennen lernen werde, was mir verdammt weh tut. Aber ich glaube, das schaffe ich nicht.

Ich habe die Suche wieder auf genommen, und werde von vielen lieben Menschen unterstützt.

Niemand kann sich vorstellen, welche Last von mir fällt, dass ich nach so vielen Jahren mir fast alles von der Seele geschrieben habe. Zu lange habe ich geschwiegen und bin jetzt endlich aus meiner Sprachlosigkeit aufgetaucht. Aber es tat mir und tut immer noch weh, so verdammt weh, jede Zeile zu schreiben. Meistens habe ich nachts geschrieben, um alleine zu sein und meine Kinder nicht meine viele Tränen sahen.

Aber jetzt kann ich am Ende meines langen dunklen Tunnels ein bisschen Hoffnung- ein Licht sehen. Vielleicht schaffe ich es, aus meinem tiefen schwarzen Loch heraus zu kommen.

Fast alle Menschen die ich kenne, glauben von mir, dass ich ein unbeschwertes Leben führe. Ich, die immer gut gelaunt ist , andere zum Lachen bringt und für jeden ein offenes Ohr habe. Wie in einem Theater, ich bin eine Marionette. Manche treten in meine Welt, wie Zuschauer in einem Theater. Sie wollen eine Komödie von mir sehen, nicht etwa ein Drama. Keiner von ihnen merkt, dass es nur ein Spiel von mir ist. Ein dummes kleines Spiel, das ein Teil von mir geworden ist. Meine Gefühle zu überspielen, lachen wenn ich weinen will. Nie werden sie hinter meine Maske schauen. Sie ist ihnen zu schwer, zu schwer zu erkennen, dass ich ein Mensch bin und keine Marionette.

Aber keiner kann in mich hinein gucken, meine innere Leere fühlen. Wie auch…

Viele verstehen nicht, dass ich keine Berührungen will, zum Beispiel eine einfache Umarmung…Sie denken ich wäre arrogant und ziehen sich von mir zurück. Aber sie wissen nicht, dass es gar nicht gegen sie gerichtet ist. Wie auch…

Viele verstehen nicht, dass ich von einem Moment zum anderen in mich zusammen falle und ein sehr ruhiger in sich gekehrter Mensch bin. Wie auch…

Aber ich bin jetzt bereit, mein jegliches Vertrauen was ich verloren habe, wieder zu finden.

Ich bin jetzt bereit anzufangen, Liebe entgegenzunehmen, auch wenn ich manchmal noch glaube, das ich es nicht Wert bin.

Ich bin jetzt bereit, nicht immer in ständiger Angst zu leben, dass mich alle Menschen ablehnen.

Ich bin jetzt bereit meine Vergangenheit zu veröffentlichen und über sie zu reden.

DIES IST DER ANFANG MEINES NEUEN LEBENS

Danksagung

Als erstes und allergrößten Dank möchte ich meinen Kindern widmen, ihr habt immer zu mir gestanden, auch in unseren sehr schweren Zeiten. Ihr seid die besten Kinder, die es gibt und ihr seid das allerwichtigste in meinem Leben. Ich liebe Euch von ganzem Herzen, und ich bin sehr stolz auf Euch, so wunderbare Kinder zu haben. Ich möchte mich noch einmal bei euch Endschuldingen, für das was ich euch angetan habe.

Wenn ich es könnte, würde ich meine Selbstmordversuche rückgängig machen, aber leider kann ich es nicht. Es war ein Teil von mir und von meinem Leben.

Heute bin ich sehr froh, dass ich lebe, und euch unterstützen kann, in allen Lebensfragen, ich werde immer für euch da sein. Ich liebe euch.

Ich bin die allerglücklichste Oma von 3 Enkelkindern. Sie sind mein ganzer Stolz, und sie schaffen es immer wieder mit ihrem Lachen, mich aus meinen Tiefpunkten heraus zu holen. Ihr seid mein Leben….

Danken möchte ich dem Frauenhausteam in Bad Schwalbach, die zu meiner Zeit da waren, für alles was ihr meinen Kindern und mir gegeben habt.

Besonders meiner Sozialpädagogin Jutta…… ich denke, ohne dich, wäre ich jetzt nicht da, wo ich heute bin. Du hast viele Stunden mit mir verbracht und geredet, immer und immer wieder…. ich werde es niemals vergessen. Wir haben sehr viel gelacht zusammen und hatten so manche viele Höhen und Tiefen gemeinsam überstanden, was sich bis heute nicht geändert hat.

Du weißt hoffentlich, dass ich immer für Dich da sein werde, und Du immer ein Teil von meinem Leben und meiner Familie bist und bleibst. Auch in meinen Träumen…..Ich hab Dich ganz doll lieb.

Ich möchte auch Gerdi Wolfgruber aus Ingelheim danke sagen. Ich habe so viel von Dir gelernt, was mich bis heute in meinem Beruf begleitet. All Deine Liebe, Deine Energie und den Glauben an mich haben mich zu dem gemacht was ich heute bin. Ich bin stolz, Deine Schülerin gewesen zu sein.

Eure

Angelika

Ein paar Jahre später.

Ich bin inzwischen umgezogen, und wohne mit meinem Sohn alleine.

Meine älteste Tochter hat sich selbsständig gemacht, mein Sohn eine Ausbildung und meine kleine (sie ist größer als ich)Tochter studiert. Ich arbeite seit ein paar Jahren in einem Behinderten Heim, mit sehr großer Freude. Manchmal habe ich noch ein paar Probleme, etwas nach zu fragen, wenn ich was nicht weiß, aber ich denke mit der Zeit wird sich dass auch geben.

Bis Heute habe ich immer noch Kontakt zu meiner Jutta und zum Frauenhaus.

Meine Vergangenheit begleitet mich immer noch sehr viel, aber ich kann darüber reden.

Mit meinem Bruder habe ich jetzt ein sehr herzliches Verhältniss und wir treffen uns mindestens einmal im Jahr.

Ich habe die Suche nach meinem Vater wieder auf genommen....mal schaun.

Inzwischen habe ich meinen Onkel Hermann.....grins.....den Bruder meiner Mom gefunden, und hoffe sehr, dass wir uns bald kennen lernen.

Ich habe so viele liebe Menschen in meinen letzten Jahren kennen gelernt, denen ich auch mal danken möchte.

Linda, wir waren zusammen beim CJD, wir haben zusammen gelacht, gelernt und sehr oft geredet.

Maria Doll, Du bist eine so wundervolle Arbeitskollegin, ich danke Dir für alles, was Du mir beigebracht haßt. Wenn ich nicht weiter wußte, Du bist immer für mich da und findest immer ein paar liebe Worte für mich. Danke....

Hannes mein Freund, Du warst immer für mich da, wenn es mir schlecht erging. Wir haben sehr viele Höhen und Tiefen zusammen gemeistert und können beide sehr stolz auf unsere Kinder sein. Du auf Deine und ich auf meine. Danke.....Hab Dich ganz doll lieb.

Genehmigung zum Abdruck liegt vor.