

My Second Journey Within

A journey of memories through Satanic Ritual Abuse



CYNTHA KOETER

"Meine zweite Reise nach innen"

Eine Reise der Erinnerungen durch satanischen
Missbrauch

Vorwort

Dieses Buch wurde in zwei Wochen geschrieben. Zwei Wochen Abgeschiedenheit und Aufarbeitung all dessen, was mir in den letzten drei Jahren passiert ist. Innerhalb von drei Jahren wurde mein ganzes Leben auf den Kopf gestellt, meine gesamte Wahrnehmung meiner Kindheit wurde zerstört und die schrecklichsten Erinnerungen kamen an die Oberfläche.

Sind das echte Erinnerungen oder nur Fantasien? Diese Frage beschäftigt mich schon lange. Ich leugnete weiterhin die körperlichen Merkmale und war jedes Mal erstaunt, wenn eine Erinnerung auftauchte, die von körperlichen Schmerzen begleitet war. Doch mit der Zeit ergab sich so viel, dass selbst der größte Kritiker, ich selbst, die Wahrheit nicht länger leugnen konnte. Die Schmerzen, die Ängste, mein programmiertes Verhalten, der Rückfall in die Kindheit, die Träume und natürlich die Erinnerungen selbst. Alles führte zu der Geschichte, die Sie gleich lesen werden.

Ich habe es so beschrieben, wie ich es erlebt habe. Es steht Ihnen als Leser frei, Ihre eigenen Schlussfolgerungen zu ziehen und diese gegebenenfalls zu beschriften. Das ist meine Reise. Meine Reise zur

Heilung. Eine harte Reise, nicht nur für mich, sondern auch für die Menschen um mich herum. Keiner von uns wusste, worauf wir uns einließen, als die ersten Traumata an die Oberfläche kamen. Auch wenn sie meine Vergangenheit und meine Traumata betreffen, werden sie von denen mitgetragen, die mich lieben. Während dieser Reise wurde ich täglich von meinen wunderbaren Kindern und Janet Ossebaard, meiner Seelenverwandten, unterstützt, gefördert und getragen. Gemeinsam mit dem Traumatherapeuten Martin de Witte begab ich mich auf dieses Heilungsabenteuer, dessen Inhalt für ihn ebenfalls neu war. Mittlerweile ist er ein Experte und ein Zufluchtsort für andere Opfer satanischen rituellen Missbrauchs geworden.

Dieses Buch ist eine Fortsetzung meines vorherigen Buches „A Journey In, Quest in the Cathar Country, the Algarve and Myself“, das nur auf Niederländisch erscheint und immer noch bei Boekscout über diesen Link erhältlich ist:

<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=7235&sprache=nl>

Cyntha Koeter,

Dezember 2022

Copyright 2023 Cyntha Koeter

Meine Mutter gesteht alles

In meiner ersten Nacht hier, in dieser Rückzugshütte, nach Jahren des Herunterwürgens von Träumen und Erinnerungen und des Zweifels, ob irgendetwas davon real war, weiß ich es jetzt. Durch diese Vision, diesen Traum weiß ich es jetzt. Das ist wahr. Es ist alles wahr.

Sie erzählt mir nicht, warum sie es zugelassen hat oder warum sie mitgemacht hat. Sie erklärt nichts. Aber sie gesteht alles.

Sie ist auf den Knien und ergibt sich meiner Gnade. Aber ich habe keine Gnade für sie. Meine wütende Wut über ihr Geständnis schlägt in Wut und Hass um. „Er hatte einen sanften Tod“, erkläre ich. „Aber ich wünsche dir Qual!“

Nun wurde es anerkannt, es ist wirklich passiert! Ich bin nicht verrückt! Ich gehe sofort zur Polizei, um Anzeige zu erstatten, aber der diensthabende Beamte sagt, dass hierfür Spezialisten erforderlich seien und diese im Moment nicht verfügbar seien. Gut, ich kann warten, denke ich. Zuerst muss ich zu meiner Abschlussfeier, da ich meine Prüfungen bestanden habe. Und eigentlich ist es gar nicht bequem, Anzeige zu erstatten, denn dann weiß die Polizei, wo ich bin.

Ich wache in meiner Kabine auf, begierig darauf, dies der Welt mitzuteilen, und bin mir sicher, dass

es jetzt an der Zeit ist, meine Geschichte in all ihrem Schrecken zu verbreiten.

Vor meinem Traum, meiner Erinnerungsvision oder wie auch immer man es nennen möchte, ziehe ich mich für zwei Wochen in eine Hütte in den Bergen zurück. Völlig abgelegen und ruhig. Zwei Wochen, um die verbleibenden Traumata aufzuklären. Zwei Wochen, um sich von chronischer Müdigkeit zu erholen. Aber das Universum entscheidet offenbar, dass sich die Dinge etwas anders entwickeln werden, als ich dachte. Ich werde alles noch einmal durchleben, indem ich es aufschreibe. Das ist meine wahre Geschichte, meine zweite Reise in mich selbst.

Wir schreiben das Jahr 2019. Es ist nun ein Jahr her, seit ich mich von meinem Partner getrennt habe, mit dem ich 23 Jahre lang zusammengelebt habe. Alles getan, was ein „normales“ Paar tun sollte: ein Haus kaufen, heiraten, Kinder bekommen. Und doch stimmte etwas nicht. Ich habe mir dafür immer wieder die Schuld gegeben und es schließlich in meinem Buch *A Journey Within* herausgearbeitet. Ich habe meinen Partner und meine Jugend unberührt gelassen. Immerhin alles ist ein Spiegelbild meiner selbst. Also machte ich mich wieder an die Arbeit an mir selbst, ohne die geringste Ahnung zu haben, was wirklich in meinem Unterbewusstsein lauerte.

Das war ein Jahr, bevor Janet 2018 in mein Leben trat. Sie stürmte buchstäblich herein, nur um drei Tage später mit mir, den Kindern und unseren Haustieren wieder zu gehen. Sie kam, sie sah, sie siegte – das sind Worte, die hier völlig passend sind.

„Du musst hier raus, Cynthia. Diese Ehe bringt dich um! All diese Kopfschmerzen, das ist nicht normal!“

„Aber was soll ich dann tun? Wohin kann ich gehen?“ Ich flehe verzweifelt. Aber ich weiß, dass sie Recht hat. Monate zuvor hatte ich geplant, für die Kinder maximal fünf Jahre bei ihm zu bleiben, doch diese Beziehung ist völlig am Ende. Es gibt keine Liebe mehr, nur noch Toleranz und Dauerstress. Janet kam wie ein Ritter in glänzender Rüstung, tatsächlich eine ausgelassene, übermütige Furie mit ihrem weißen Hund, um mich gut anzusehen und mitzunehmen.

„Wir schauen einfach mal, wie es klappt. Auf jeden Fall bleiben wir zusammen“, sagte sie.

Und dieses Versprechen hielt sie fünf Jahre lang. Ein Jahr ist vergangen und 2019 steht ihr Mobilheim nun neben meinem, auf einem kleinen Campingplatz im Osten des Landes. Ein wahres Paradies mit einem schönen Garten, friedlich und ruhig, in der Nähe des Waldes.

„Wenn es nur hier aufgehört hätte“, seufze ich manchmal, „hätte ich glücklich bis ans Ende meiner

Tage in Unwissenheit gelebt.“ Aber das war unmöglich, weil ich mich selbst mitnehmen musste, mit all den (unbewussten) Problemen, die das mit sich brachte.

Regelmäßig merkt Janet, dass mit mir etwas nicht stimmt, es nicht passt. Manchmal wird es ihr buchstäblich zu viel und sie flieht, aber sie kehrt immer wieder zurück, um meine Bewusstlosigkeit zu spüren und aufzuspüren.

„Ist in Ihrer Kindheit noch nie etwas Seltsames passiert?“ sie fragt mich mehr als einmal. „Es ist seltsam, dass du keine Kindheitserinnerungen hast. Normalerweise ist das ein Zeichen dafür, dass Sie etwas versteckt haben.“

Standardmäßig lautet meine Antwort: „Ich habe keine Ahnung. Meine Kindheit war weder lustig noch glücklich, aber zum Glück habe ich keinen Missbrauch oder ähnliches erlebt. Es war gar nicht so schlimm.“

Eines Tages, im Sommer 2019, fällt mir spontan ein Bild ein.

Ich bin in Zoetermeer, in den Niederlanden, in dem Haus, in dem ich aufgewachsen bin. Ich bin auf dem Dachboden und sehe den großen offenen Raum mit allen Zeichnungen, die an der Dachschräge befestigt sind. Dann sehe ich es dort in der Ecke. Eine gepolsterte Matratze drauf der Boden. Und plötzlich erinnere ich mich: Diese Matratze war immer da. Eine

weitere Matratze für Gäste befindet sich hinter dem Vorhang. Das ist seltsam. Was macht die Matratze da? Ansonsten bin ich völlig leer.

„Ich erinnere mich, dass auf dem Dachboden immer eine Matratze auf dem Boden lag“, sage ich etwas unsicher zu Janet. „Das ist irgendwie seltsam. Vielleicht ist meiner Schwester etwas passiert. Mein Vater und meine Schwester haben oft gestritten.“ Es herrscht langes Schweigen. „Könnte mir etwas passiert sein, was ich verdrängt habe?“

„Das würde mich nicht wundern“, sagt Janet und legt einen Arm um mich.

In den folgenden Wochen dringen langsam immer mehr Erinnerungen in mein Bewusstsein ein.

Zuerst kommt es mir wie eine Ahnung vor, dann sehe ich ein Bild, als würde ich mich an einen Traum erinnern. Es gibt noch nicht viele Gefühle. Meist bestehen Zweifel. Viele Zweifel. Habe ich mir das nur ausgedacht? Woher weiß ich, ob das wirklich passiert ist?

Ich komme damit nicht zurecht und traue mich nicht, es zuzulassen. Ich versuche immer wieder, es als Fantasien darzustellen, aber so sehr ich es auch versuche, ich verwirre mich immer mehr.

Ich sehe mich als ein sehr junges Mädchen von sechs Jahren. Ich bin auf dem Dachboden und stehe meinem Vater gegenüber. Ich sage „Nein, Papa, das

will ich nicht“ und fange an zu weinen. Mein Vater ist wütend und geht weg.

„Ich weiß schon, was passiert ist!“ Ich erzähle es Janet an diesem Tag aufgeregt. „Mein Vater hat einmal versucht, etwas mit mir zu machen, aber ich habe mich ihm widersetzt und ein klares ‚Nein‘ gesagt. Dann ist er gegangen.“

„Sehen Sie, da ist das Trauma, aber zum Glück ist nichts Schlimmes passiert.“

Aber ich kann die stechenden, brennenden vaginalen und analen Schmerzen, die immer wieder auftreten, nicht erklären. Nicht einmal die Ängste, die mich immer stärker durchwühlen oder die Tatsache, dass ich häufiger weinend aufwache. Ich schlafe kaum und verlasse mich immer mehr auf die Unterstützung von Janet. Es kommen noch mehr Erinnerungen.

Ich bin in der Schule meines Vaters. Mein Vater ist Direktor der LOM-Schule (Schule für Kinder mit Lern- und Erziehungsbehinderungen) in Zoetermeer und verfügt dort über ein eigenes Büro und einen Besprechungsraum. Auf der Couch im braun dekorierten Raum sitzt ein Mann. Mein Vater redet mit ihm und ich warte. Ich spüre, wie eine schreckliche Angst durch meinen Magen strömt. Ich schaue voller Ehrfurcht zu. Dann geht mein Vater plötzlich ins Nebenzimmer. Der Mann möchte, dass ich auf seinem Schoß sitze. Ich kann mich nicht bewegen.

Mein Herz schlägt wie verrückt in meiner Brust. Der Mann wird wütend und ich bekomme noch mehr Angst. Ich bin wie erstarrt und kann kein Wort sprechen.

Der Mann steht auf, packt mich am Arm und zieht mich zur Couch. Er setzt sich und zieht an meinen Haaren, bis ich vor dem Sofa auf den Knien liege. Ich bin total blockiert. In mir passiert nichts. Ich merke nur, dass er mich weiterhin an meinen Haaren festhält und meinen Kopf kräftig auf und ab bewegt.

'Vati!!! Hilf mir!!!', schreie ich schweigend. Es kommt kein Ton heraus, weil sich etwas in meinem Mund befindet. Ich kann nur ein lautes Stöhnen ausstoßen. Papa kommt nicht. Als es vorbei ist, sitze ich in der Ecke des Raumes. Papa redet noch einmal mit dem Mann. Es dauert ewig und alles in mir ist steif und tut weh. 'Ich will gehen!' Mein Herz schreit vor lauter Kraft, aber ich tue nichts.

Ich kann mit diesen Gefühlen nicht mehr umgehen. Janet auch nicht. Wir sind beide verzweifelt und eines Tages ruft sie aus: „Ich bin keine Therapeutin! Ich kann dich nicht so sehr führen, wie ich es gerne würde. Ich kenne einen guten Traumatherapeuten. Bitte gehen Sie dorthin, sonst gehe ich. Das ist so falsch.“

Zitternd vor Angst vereinbare ich einen Termin. Völlig überfordert fahre ich zum Therapeuten. Wenn

ich dort ankomme, muss ich zuerst meine Geschichte erzählen.

„Es ist ein Jahr her, dass ich eine 23 Jahre alte Beziehung verlassen habe.“

Martin, der Therapeut, fragt sofort, wie die Beziehung war und wie es jetzt läuft. Er runzelt die Stirn über die Beispiele, die ich anbiete, und leiht mir ein bestimmtes Buch mit dem Rat, es zu lesen. „Dein Ex ist ein passiv-aggressiver Narzisst!“ sagt er hart.

„Ich habe mir einfach selbst die Schuld an den Dingen gegeben, die zwischen uns beiden schief gelaufen sind. Ich sah ihn als Spiegel, damit ich wachsen konnte.“

„Ja, das ist alles schön und gut“, sagt Martin, „aber dieser Mann zeigt normales narzisstisches Verhalten. Und Narzissten lassen ihre Partner einfach glauben, dass sie selbst schuld sind, wenn alles schiefgeht. Ein Narzisst macht es dem Partner unmöglich, die Beziehung zu verlassen. Es ist ein Wunder, dass es Ihnen endlich gelungen ist. Dafür könnten Sie Janet sehr dankbar sein.“

Puh, das ist ein guter Anfang. Sofort zweifle ich wieder am Rest meiner Geschichte und fahre stotternd fort. „Jetzt, wo ich seit einem Jahr alleine bin, sind Erinnerungen.

Mir kommen langsam Erinnerungen an die Kindheit in den Sinn. Mein Körper tut weh, dann kommen die Gefühle hoch, vor allem Angst und Traurigkeit, und

dann kommt mir die Erinnerung in den Sinn. Und ich bin mir nicht einmal sicher, ob es tatsächlich passiert ist.

„Wenn man klare Gefühle und Bilder hat“, sagt Martin, „dann können wir damit arbeiten.“ Wir gehen einfach davon aus, dass es wirklich passiert ist und wenn Sie sich nach der Sitzung nicht mehr an die Gefühle erinnern können, dann haben Sie diesen Teil verarbeitet. Ihr Körper sagt Ihnen genau, was Sie brauchen, vertrauen Sie ihm.“

Martin nutzt die EFT-Methode (Emotionally Focused Therapy), ein Traumaverarbeitungssystem, das mit dem gesprochenen Wort in Kombination mit dem Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte am Körper arbeitet. Es verspricht schnelle und nachhaltige Ergebnisse bei Stress, der durch schlimme Ereignisse aus der Vergangenheit verursacht wurde.

Aber ich kenne die „schlechten Ereignisse meiner Vergangenheit“ nicht. Ich weiß nicht einmal, was mit mir passiert. Ich habe das Gefühl, wieder in den nächsten Wirbelsturm geraten zu sein. Und was mache ich dann? Wie immer mache ich mich bereit und lasse es einfach auf mich wirken. Ich werde später nachsehen, was genau passiert ist.

Ich bin wieder in Martins kleinem Arbeitsbereich, mit einem Glas Wasser an meiner Seite. Martin hat meine Geschichte aufgeschrieben und schiebt dann seinen Stuhl direkt neben mich. Er nimmt meine

rechte Hand und erklärt, wie er darauf tippen wird. Während er tippt, sagt er Worte, die ich wiederholen muss. Damit programmieren wir das Unterbewusstsein neu.

„Womit fangen wir an?“ fragt Martin.

Meine Geschichte ist chaotisch. Ich erinnere mich an Erinnerungen, vermischt mit Gefühlen, die aus den Erinnerungen resultieren. Daher ist es selbst für Martin schwierig zu wissen, woran wir arbeiten müssen.

„Ich kann mich erinnern, dass ich mich gegen meinen Vater gewehrt habe, was zur Folge hatte, dass es nicht oft vorkam, ich aber aus der Familie ausgeschlossen wurde. Ich erhielt eine Grundversorgung und sonst nichts. Emotional wurde ich völlig allein gelassen, nie umarmt oder getröstet. Meine Mutter musste davon gewusst haben, und ihre Entscheidung, meinen Vater zu unterstützen, bereitete mir große Sorgen. Mir ist klar, dass ich eine große Angst vor dem Verlassen werden und auch die Angst davor habe, nicht dazuzugehören. Im Allgemeinen fühle ich mich bei Menschen nicht sicher.“ Das Geständnis rollt wie eine Art Wasserfall aus mir heraus.

„Beginnen wir damit, mit den Emotionen, die Sie jetzt empfinden“, schlägt Martin vor.

„Ich fühle Impotenz, schreckliche Impotenz. Eigentlich über mein ganzes Leben. Ohnmacht, Verzweiflung.“ Aus meinem Mund klingt das alles so furcht-

bar dramatisch, dass ich erstaunt bin. Woher kommt das plötzlich?

„Können Sie an die Zeit zurückgehen, als Sie diese Ohnmacht zum ersten Mal in Ihrem Leben erlebt haben?“ fragt Martin.

Wir werden an der Erinnerung daran arbeiten, wie mein Vater mich in seine Schule mitnahm und mich bei diesem Mann zurückließ. Während der Behandlung erweitert sich das Gedächtnis.

„Ich erinnere mich, als ich mit meinem Vater zum Tanken fuhr. Das war immer an einem Sonntagmorgen. Wenn ich Glück hatte, bekam ich von ihm eine Rolle Smarties. Ich weiß nicht, was als nächstes geschah. Ich erinnere mich, dass wir manchmal nach Hause fuhren und manchmal nicht. Es könnte sein, dass wir dann weiter zu seiner Schule fuhren. Ich kann mich nicht aktiv daran erinnern, ich habe nur Bilder von mir, wie ich die Smarties esse. Die Tankstelle lag in der Nähe meines Zuhauses, daher hätte ich normalerweise nicht viel Zeit dafür gehabt. Ich denke also, dass wir tatsächlich weiterhin regelmäßig gefahren sind.“

„War dein Vater oft freundlich zu dir, wie an diesen Sonntagmorgen?“ Martin fragt.

„Nein! Mein Vater hat mich überhaupt nicht bemerkt. Ich bekam Schmetterlinge im Bauch, als er plötzlich so nett zu mir war. Ich war also sehr glücklich und glücklich, mit ihm zu gehen.“ Weiter in meinen Erinnerungen gebe ich zu: „Jetzt erinnere ich mich auch daran, dass ich fast jeden Sonntagnachmittag mit hämmernden Bauchschmerzen auf der Couch lag. Ich krümmte mich buchstäblich vor Schmerzen. Meine Mutter sagte immer, es sei der Stress, am nächsten Tag zur Schule zu gehen.“ .“

Martin sieht mich ungläubig an. „Und warst du so angespannt vor der Schule? Wie bist du jeden Montagmorgen zur Schule gegangen?“

Ich nehme mir einen Moment Zeit zum Nachdenken. „Ich bin eigentlich immer gerne zur Schule gegangen. Darüber machte ich mir keine allzu großen Sorgen. In der Schule hat es keinen Spaß gemacht, aber ich hatte nie Probleme.“

„Wann haben deine Bauchschmerzen aufgehört?“
Martin besteht darauf.

„Es war erst am Sonntagnachmittag. Ich kann mich nicht erinnern, nachts damit auf der Couch gelegen zu haben.“ Das lässt mich noch einmal darüber nachdenken. Es ist nicht schwer, die Lücken in der

Geschichte zu schließen, aber sie muss meinem Gefühl entsprechen.

Vorerst arbeiten wir an meinen Gefühlen der Ohnmacht. Martin erklärt es wunderbar:

„Du warst es gewohnt, dass dein Vater distanziert war oder sich überhaupt nicht für dich interessierte. Als Kind sehnt man sich natürlich nach der Aufmerksamkeit und Liebe seiner Eltern. Und wenn dein Vater plötzlich nett zu dir ist und fragt, ob du mitkommen möchtest und dir obendrein noch ein paar Süßigkeiten kauft, dann freust du dich natürlich riesig. Dann fühlst du dich so gut, dass du für eine Weile die Wachsamkeit verlierst. Wenn plötzlich etwas völlig schief geht oder etwas sehr Schlimmes passiert, ist es logisch, dass man sich in einem intensiven Gefühl der Ohnmacht befindet.“

Mein ganzer Körper reagiert auf diese Geschichte. Mir ist übel und ich bin sehr traurig. Der Gedanke, dass mein Vater absichtlich meinen Widerstand gebrochen hat, indem er an diesen Morgen nett zu mir war, bricht mir auch das Herz. Ich kann es nicht glauben und mein ganzes System gerät auf Hochtour. Ich weiß, dass Martin Recht hat. Mein Vater war nie nett zu mir. Und genau an diesen Sonntagmorgen begleitete ich ihn gerne in der Hoffnung auf ein nettes Wort und etwas Leckeres.

Traurigkeit, Unglaube, Ohnmacht. Sie wechseln sich ab. Aber am Ende beruhigt mich Martins Klopfen und ich kehre erschöpft nach Hause zurück.

Sommer 2006. Mein Mann Johan und ich erweitern unsere Küche und werden zwei Wochen brauchen, um das Dach zu bauen. „Bitte bring Mira zu deinen Eltern, zumindest für eine Woche“, sagt Johan. „Es wird unordentlich, staubig und mit viel Lärm. Das ist nicht gut für Mira.“ Mira ist unsere dreijährige Tochter. Johan hat natürlich recht. Ich muss Mira vor den Unannehmlichkeiten der Renovierung bewahren. Es kommt mir überhaupt nicht in den Sinn, woanders hinzugehen. Ins Ferienhaus oder zu Freunden. Johan schlägt einfach etwas vor und ich tue, was mir gesagt wird.

Mit bleiernen Füßen packe ich unsere Sachen. Das Verhältnis zu meinen Eltern ist überhaupt nicht herzlich. Egal wie sehr ich versuche, meinen Eltern näherzukommen, es hat nie geklappt.

Ich erinnere mich an meinen letzten schrecklich gescheiterten Annäherungsversuch. Es war der Geburtstag meiner Mutter und sie organisierte eine Party. Weil ich so sehr darauf bedacht war, einen netten Kontakt mit ihnen zu haben, hatte ich ein Quiz gemacht. Wenn sie antwortete beim richtigen Quiz erhielt sie einen Preis. Ich würde ihr Hinweise

geben, bis sie endlich zur Antwort kam und das Geschenk erhielt: ein Abendessen mit uns vieren in einem Restaurant in Gent, Belgien. Endlich, sie habe einfach aufgehört, genervt. Es schien mir eine Menge Spaß zu machen. Aber meine Mutter dachte anders.

„Bist du zu wenig Aufmerksamkeit oder was?“ sagte sie. „Du machst dir immer wieder diese nervigen Notizen. Willst du etwas schenken oder nicht?“

„Nun“, meinte meine Tante, „es würde mir wirklich gefallen, wenn meine Tochter mir das antun würde.“ Aber meine Mutter ist nicht amüsiert.

Dann übergebe ich gleich die Geschenkkarte.

„Bis nach Gent?“ Sie blickt finster und liest den Brief. „Ausgehen zum Abendessen? Könnte es nicht einfach irgendwo in der Nachbarschaft sein?“

Ich verliere mein Herz. Ich lasse es sein und komme etwas ruhiger durch den Abend. Später fahren wir zum Abendessen nach Gent, aber es ist keine gute Gesellschaft.

Warum habe ich die Hoffnung nicht aufgegeben, ihnen jemals nahe zu sein? Meine Eltern haben immer deutlich zum Ausdruck gebracht, dass sie kein Interesse an mir haben. Als ich im Alter von acht-

zehn Jahren zu erkennen gab, dass ich noch nicht bereit sei, das Haus zu verlassen, brachte mein Vater seine Missbilligung sehr deutlich zum Ausdruck.

Und sobald ich das Haus verließ, musste ich sofort meinen Schlüssel abgeben.

„Ich möchte nicht, dass du unerwartet drinnen bist“, beschwerte sich mein Vater.

„Du klingelst einfach an der Tür wie alle anderen auch“, waren die kalten Worte meiner Mutter. An dem Tag, an dem ich die Schlüssel zu meiner Wohnung bekam, bekam ich auch eine Waschmaschine ein Abschiedsgeschenk meiner Eltern.

„Ich kann den Gedanken nicht ertragen, dass du jede Woche mit deiner schmutzigen Wäsche vor meiner Haustür stehst“, beharrte meine Mutter.

Ich hatte keinen eigenen Willen. Ich war völlig an das Gefühl der Machtlosigkeit gewöhnt, das damit einhergeht, an das Gefühl, ein nerviges Kind zu sein, das immer im Weg steht und immer die falschen Dinge tut.

Jetzt kann ich sehen, dass ich tatsächlich Angst hatte. Angst, sie zu verlieren, Angst davor, ihre Zustimmung nicht zu bekommen. Angst, allein zu sein. Und

aus dieser Angst klammerte ich mich an sie. Ich hielt an der Hoffnung fest, die Hoffnung war vergebens.

Und so komme ich mit Mira bei meinen Eltern an, um im wahrsten Sinne des Wortes die Hölle meiner Vergangenheit noch einmal zu durchleben und eine Woche lang in ihr Zuhause einzudringen.

„Du kommst gerade noch rechtzeitig“, sagt mein Vater bei der Ankunft. „Die Geschäfte haben noch nicht geschlossen. Man ist in allem anders und ich hatte keine Lust, alles Besondere zu kaufen.“

So ein herzliches Willkommen.

Mira reagiert stark auf Zucker und Laktose, daher haben wir tatsächlich eine angepasste Ernährung. Darüber hinaus sind wir Vegetarier.

„Und wenn du sowieso selbst kochst, kannst du auch für uns alle kochen, sonst stehen wir uns in der Küche nur im Weg.“ Meine Güte, wie ich vergessen hatte, wie es einmal war.

Die Atmosphäre war für den Rest der Woche festgelegt. Als Sahnehäubchen kam auch meine Schwester „gemütlich“ für ein paar Tage zu ihrem zweijährigen Sohn.

Still kommt sie auf mich zu und zeigt ein Bild. Es handelt sich um eine Ultraschalluntersuchung des Babys in ihrem Bauch. "Sehen!" Sie sagt triumphierend: „Das tue ich!“

Ich hatte ihr gerade erzählt, dass ich vor ein paar Monaten eine Fehlgeburt hatte, also bringe ich kaum ein „Glückwunsch“ heraus und gehe schnell nach oben, um mit Mira „etwas zu unternehmen“.

In dieser Nacht, während Mira und ich gemütlich zusammen schlafen, fängt der kleine Sohn meiner Schwester an zu weinen. Ich höre, wie meine Schwester aufsteht und in sein Zimmer geht.

„Halt die Klappe! Ich will schlafen!“ sie schreit ihn an. Als er nicht aufhört zu weinen, bekommt er eine feste Ohrfeige. Er wird still. Meine Schwester geht zurück in ihr Zimmer und Mira und ich liegen zitternd im Bett.

Als Mira Oma bittet, ihr Lieblingsbuch vorzulesen, lehnt meine Mutter entschieden ab. „Solche Bücher lese ich nicht! Kommen Sie wieder, wenn Sie etwas Normales haben!“

Mira ist verwirrt und ich setze mich mit ihr an mich auf das Sofa, um es laut vorzulesen. Der Tiefpunkt

unseres Aufenthalts ist der Tag, an dem wir alle einen Ausflug machen.

Da es in dieser Woche täglich nachmittags regnet, schlage ich vor, dass wir morgens losfahren.

„Nein“, sagt meine Mutter bestimmt. „Ich muss zuerst meinen morgendlichen Kot machen, und das kommt nie vor elf Uhr.“

Verärgert gehe ich im Haus auf und ab. Wo ist Mira überhaupt? Ich finde sie in meinem Schlafzimmer auf Opas Schoß. Er scheint ihr ein Buch vorzulesen. „Sollen wir jetzt gehen? Es regnet gleich wieder!“

„Ich bin mit meiner Enkelin beschäftigt. Verstehst du das? Wir gehen, wann wir gehen, und nicht vorher!“

Wieder diese Hilflosigkeit und das Warten.

Irgendwann machen wir uns auf den Weg und kommen natürlich im strömenden Regen an. Zuerst gehen wir unter einem großen Sonnenschirm etwas trinken.

Mein Vater kommt mit einem Tablett zurück. „Ich habe nichts für dich mitgebracht. Ich hatte keine Lust, nach etwas Zuckerfreiem zu suchen.“

„Komm schon, Mira“, sage ich leise und gemeinsam betreten wir das Restaurant. Wir finden eine Flasche zuckerfreien Apfelsaft und trinken ihn in aller Ruhe in einer Ecke.

Wegen des Regens ist der Park nicht mehr sehr attraktiv, deshalb haben wir die Kinder auf dem Indoor-Spielplatz spielen lassen. Die Klettergerüste und Rutschen sind für die hochsensible Mira immer noch sehr spannend. Ihr jüngerer Neffe findet nichts Unheimliches und klettert herum. Mein Vater mag das wirklich und in seiner Eile, mit seinem Enkel mitzuhalten, wirft er Mira buchstäblich zweimal um.

Ich hebe sie aus dem Sand, tätsche ihre Hände und Knie sauber und küsse ihre Tränen weg. Bei der Gleichzeitig spüre ich, wie ich innerlich sehr wütend werde. Damit ist die Grenze erreicht. Sie haben meine Kindheit ruiniert, aber sie werden nicht auch die meiner Tochter ruinieren! ist meine absolute Gewissheit. "Ich gehe nach Hause!" sage ich und nehme Mira bei der Hand.

Zum Glück müssen wir nicht mit der Familie fahren. Ich merke nicht, dass sie sich dazu entschließen, ebenfalls zu gehen und uns zu folgen, bis meine Schwester mit ihrem Auto an mir vorbeirast und vor dem Haus parkt. Ich muss auf der anderen Straßen-

seite parken und mit Mira durch den tropfenden Regen zum Haus laufen.

Plötzlich sind drinnen alle wieder freundlich. Mira bekommt von Oma ein Geschenk und ich mache mich wieder ans Kochen. Aber während ich koche, fängt mein Vater wieder an, Harfe zu spielen.

„Ich habe den Kindern Chips versprochen“, sagt er. „Das ist nicht deinetwegen passiert. Die Fritteuse steht in der Garage. Sei mein Gast!“

Die Garage ist zwanzig Meter vom Haus entfernt, was bedeutet, dass man bei strömendem Regen mindestens viermal hoch und viermal runter muss. Jede Zelle meines Körpers schreit danach, hier rauszukommen. Ich lasse die Pfannen auf dem Herd und sage entschlossen: „Ich gehe! Komm, Mira.“ Ich wende mich an meine Schwester und frage: „Könnten Sie Ihr Auto nach vorne stellen, damit ich meine Sachen packen kann?“ Ohne ein Wort zu sagen, schaltet sie den Fernseher ein.

Wütend schnappe ich mir unsere Sachen und schleudere sie im strömenden Regen ins Auto. Dann kehre ich zurück, um Mira zu holen. Sie sitzt auf Omas Schoß und liest ihr Lieblingsbuch.

Oh, jetzt kann sie „solche Bücher“ lesen! Ich erinnere mich, wie ich nachdachte, als ich Mira hochhob.

Meine Mutter beginnt hysterisch zu schreien und versucht, Mira aus meinen Armen zu ziehen.

„Ich rufe den Kinderschutz an!“ Sie schreit und versucht mir ins Gesicht zu schlagen. Entschlossen gehe ich hinaus und trage Mira, von der man nie wieder etwas hört.

Das war die entschiedenste Maßnahme, die ich je ergriffen habe. Und erst viel später wird sich herausstellen, dass ich dadurch meine Kinder vor vielen Traumata und Elend bewahrt habe.

An diesem Punkt meiner Geschichte möchte ich einen Moment innehalten. Eine Pause zum Nachdenken. Denn während ich das schreibe, frage ich mich: Wie ist es möglich, dass ich selbst nicht zu einem Monster geworden bin wie meine Eltern und meine Schwester?

Und Sie als Leser könnten denken: Ja, das kann sie schreiben, als wäre sie das Opfer.

Aber sie muss selbst mindestens genauso schlimm sein.

Und diese Aussage wäre wahr, wenn es nicht die Protokolle des sadistischen/satanischen rituellen Missbrauchs gäbe: Ich wurde einer Gehirnwäsche unterzogen.

Mir wurde beigebracht, dass alles meine Schuld ist. Dass ich schuld an allem bin, was mir passiert. Dass ich mir selbst nicht vertrauen kann. Dass es nur sicher ist, das zu tun, was mir gesagt wird. Dafür gibt es Techniken, über die ich Ihnen später alles erzählen werde. Nicht aus einem Buch, sondern aus meiner eigenen Erinnerung. Ich möchte bewusst keine Bücher über SRA lesen oder Interviews sehen. Ich möchte mich nicht von den Geschichten anderer Leute beeinflussen lassen. Es muss ganz und gar meine eigene Geschichte sein. Authentisch sein.

Jetzt habe ich alles klar geordnet. Ich komme zu Schlussfolgerungen, sehe Zusammenhänge, die mir bisher verborgen blieben.

Ohne an dieser Stelle der Geschichte zu sehr darauf einzugehen, kann ich sagen, dass ich kein Monster geworden bin wie meine Eltern und meine Schwester. Erstens liegt es einfach nicht in mir, so zu werden. Ich bin eine hochsensible Person (HSP) und sehr einfühlsam. Und gerade wegen allem, was ich durchgemacht habe, spüre ich alles, was um mich herum passiert. Ich habe ein perfektes Gespür für

die Gefühle jedes Einzelnen. Ich ziehe einfach nicht immer die richtigen Schlussfolgerungen. Aufgrund meiner Programmierung neige ich dazu, die Stimmungen anderer Menschen auf mich selbst zu projizieren. Dadurch werde ich sehr verunsichert oder in Angst versetzt. Aber ein Täter – jemand, der absichtlich einen anderen verletzt – das ist einfach nicht in mir.

Wenn ich andere verletze, geschieht das aus Verzweiflung oder Ohnmacht. Dann ist es eher ein Hilferuf. Ich habe diese Situationen in meinem vorherigen Buch ausführlich beschrieben.

Meine Eltern und meine Schwester sind Sadisten. Das heißt, sie haben Freude daran, eine andere Person leiden zu sehen. Sie empfinden ein solches Verhalten als befriedigend und es gibt ihnen Macht. Da ich der Einzige in der Familie war, der diese Gefühle nicht hatte, war ich ein leichtes Opfer. Das bedeutet nicht, dass ich als Jugendlicher nie wütend geworden bin. Oh nein, ich wusste genau, wie ich meine Schwester in den Wahnsinn treiben konnte. Ich schlug regelmäßig Türen zu und schrie. Ich habe mich der alternativen Musikszene hingegeben, mit den Punks und den Hardrockern. Ich blieb ganz draußen Nächte lang in der Hoffnung auf Intervention, was jedoch nie geschah. Ich war und bin kein

Heiliger. Ich habe immer gesucht und bin es immer noch. Kehren wir also zur Geschichte zurück.

Unser tägliches Leben beginnt sich ausschließlich um meine Erinnerungen zu drehen. Nicht nur Erinnerungen an sexuellen Missbrauch. Nein, nur die Alltagssituationen, die Art und Weise, wie meine Eltern mit mir umgegangen sind, die werden Revue passieren lassen. Ich fange an, es zu hinterfragen. Mein ganzes Leben lang habe ich es für normal gehalten, wie ich behandelt wurde. Nun kristallisiert sich langsam die Erkenntnis heraus, dass alles anders sein könnte, als ich es erlebt habe.

Meine früheste schöne Kindheitserinnerung ist der Kindergarten. Als ich vier Jahre alt war, durfte ich mit meiner Schwester eine „Waldorfschule“ besuchen. Ich war in Miss van der Dools Klasse. Ich kann sie in mir immer noch vorstellen. Sie war süß und nahm mich manchmal auf ihren Schoß. Ich fühlte mich sicher und saugte die Wärme auf. Ich habe noch ein Foto von damals. Da sitze ich strahlend an einem Tisch, eine große Perlenkette um den Hals.

Und dann wurde ich über Nacht aus der Schule genommen und in einen gewöhnlichen Kindergarten gebracht. Das war ein großer Übergang. Ich wurde in eine große Gruppe von Kindern eingeteilt. Ich war ängstlich. Regelmäßig schrie der Lehrer und ich er-

innere mich, dass ich oft alleine in einer Ecke saß und spielte.

Warum kam es so? Meine Mutter hat es mir so erklärt: „Deine Schwester musste jeden Tag eine Webarbeit machen und sie hasste es. Von der Lehrerin musste sie jeden Tag mindestens einen Faden weben. Deine Schwester hat das nicht gemacht, also.“ Wir haben sie aus der Schule genommen. Die Regelschule ist besser für sie. Und natürlich muss man auch gehen, denn zwei Kinder auf zwei verschiedene Schulen zu schicken, ist nicht machbar.“

Mein Vater fügte hinzu: „In der ‚Waldorfschule‘ hat man über Feen geredet. Was für ein Unsinn! Man geht zur Schule, um zu lernen, nicht um Fantasien zu entwickeln!“

Und das war das Ende. Es spielte keine Rolle, dass ich mit der neuen Schule unzufrieden war. Es spielte keine Rolle, dass ich Angst vor dem Lehrer hatte. Das war's, Ende der Geschichte.

Als ich mit Martin darüber rede und spüre, was es mit mir gemacht hat, komme ich plötzlich zu einer verblüffenden Erkenntnis. „Ich wurde in dieser ‚Waldorfschule‘ gehört und gesehen. Ich habe mich in der Atmosphäre und bei diesem Lehrer sicher gefühlt. Vielleicht habe ich dem Lehrer etwas ge-

sagt, oder der Lehrer hat etwas an mir bemerkt und es meinen Eltern erzählt.“

„Das könnte durchaus der Fall sein“, stimmt Martin zu. „Das geschah ungefähr in dem Alter, in dem Sie sich daran erinnern, dass Ihr Vater Sie belästigt hat. Und es könnte durchaus sein, dass der Lehrer das bemerkt hat und misstrauisch geworden ist.“

Martin fährt fort: „In einer Familie, in der es zu sexuellem Missbrauch kommt, darf das Kind es natürlich nicht sagen. Sobald deine Eltern merkten, dass du stärker wurdest, sobald sie merkten, dass du dich langsam sicher fühlst, haben sie es getan.“ fühlte sich bedroht. Erkenne, dass es im Interesse deiner Eltern lag, dass du dich ständig unsicher fühlen musstest!“

„Na ja, meine Eltern haben das damals sehr gut gemacht!“, antworte ich zynisch. „An dieser anderen Schule hatte ich nur verrückte Lehrer. Ich habe mich dort nie sicher gefühlt. Sie haben ihr Ziel erreicht.“

Das berührt mich zutiefst und ich fange an, unkontrolliert zu weinen. So viel Traurigkeit kam zum Ausdruck über das kleine Mädchen, das ich war, das

sich für einen Moment sicher und geborgen fühlte, das dann so unsanft aus diesem sicheren Raum gezogen und in eine kühle, unruhige Umgebung geworfen wurde. Von der ordentlichen, ruhigen, warmherzigen, liebevollen „Freien Schule“ bis hin zu einer Lernanstalt voller schreiender, drängender und zerrender Kinder. Auf dem Spielplatz überfahren werden. Angst vor der lauten Stimme des Lehrers.

„Nachdem ich die ‚Freie Schule‘ verlassen musste, hatte ich nie wieder das Gefühl, dass sich jemand um mich kümmerte und mich tröstete“, bringe ich schluchzend hervor.

Martin tippt noch ein paar Runden auf meine Hand und plötzlich ist die Traurigkeit verschwunden. Gerade aufgelöst. „Ist es jetzt verarbeitet, weg, gelöst?“ frage ich erstaunt.

„Ja, so funktioniert EFT“, sagt Martin beruhigend. „Das kommt nie wieder zurück. Du hast ein tief verborgenes Trauma geheilt.“

Es ist verwirrend. Ich habe Angst. Angst, tiefer in meine Vergangenheit einzutauchen. Angst vor allem, was mir sonst noch begegnen wird. Gleichzeitig bin ich entschlossen, meine Traumata hinter mir zu lassen und wieder zu Kräften zu kommen. Ich bin

absolut davon überzeugt, dass ich gestärkt aus dieser Situation hervorgehen werde. Ich gebe diesem Prozess drei Monate Zeit. Drei Monate, in denen ich meine Vergangenheit vollständig erfassen werde und dann muss es vorbei sein, erledigt. Es war gar nicht so schlimm, oder? Ja, meine Kindheit war lieblos. Ja, mein Vater hat etwas versucht und verlieh mich einmal aus. Ja, meine Mutter wusste offensichtlich davon und hat mich nicht beschützt. Aber diese Therapie schien zu einfach. Naja, wenn das alles ist, bin ich in drei Monaten damit fertig, denke ich.

Als ich wieder bei Janet bin, erzähle ich ihr: „Ich habe zum Glück nie systematischen Missbrauch erlebt. Das ist viel schlimmer. Bei mir kam es zum Glück nur ein paar Mal vor.“

Janet schweigt einen Moment. Dann sieht sie mich an und sagt: „Ich bin froh, dass du damit zurechtkommst. Ich bin stolz auf dich, wie du damit zurechtkommst. Bedenke nur, dass es viel mehr Zeit als drei Monate dauern wird! Sie wollen immer alles erzwingen. Es wird in diesem Fall nicht möglich sein aber ich bin entschlossen. Drei Monate und dann muss das Leben weitergehen!

Heute ist der Geburtstag meiner jüngsten Tochter! Sie wird zwölf und natürlich hänge ich am Abend

zuvor Girlanden auf. Während ich sie aufhänge, wird mir schlecht.

„Das will ich überhaupt nicht!“ Der Geburtstag bereitet mir sehr intensive Gefühle. Es macht mir Angst. Ich reiße mich zusammen und beende die Arbeit. Ich beschließe, morgen auf der Party ein Auge auf meine Gefühle zu haben.

Für meine Tochter ist die Party ein Erfolg. Sie ist so aufgeregt, den ganzen Tag im Mittelpunkt der Feierlichkeiten zu stehen und schöne Geschenke, Kuchen und eine festliche Stimmung zu bekommen. Sie möchte ihren Vater heute nicht sehen, deshalb werden wir ihn nächste Woche separat besuchen.

Allerdings geht es mir alles andere als gut. Ich halte es kaum bis nach den Geschenken durch und dann breche ich völlig zusammen. Ich weiß Oh, dieses Gefühl ist nur allzu gut. Normalerweise unterdrücke ich die Gefühle unter dem Deckmantel, sei nicht albern. Aber jetzt, wo es meine Aufmerksamkeit hat, fühlt es sich alles andere als normal an. Ich ziehe mich für einen Moment zurück und fange sofort an, unkontrolliert zu weinen. Mich überwältigt eine schreckliche Traurigkeit und Angst. Was zum Teufel ist hier los?

„Kein Zweifel, das wird etwas mit der Vergangenheit zu tun haben“, sagt Janet tröstend. „Haben Sie Erinnerungen an Geburtstagsfeiern in Ihrer Kindheit?“

Ich denke darüber nach. „Nein. Nicht, dass ich mich erinnern würde. Ich erinnere mich nur an Kuchen, Girlanden und Geschenke. Sonst nichts.“

„Spielt keine Rolle“, sagt Janet. „Dann warten wir einfach darauf, dass es entsteht. Jetzt solltest du es beiseitelegen und wir feiern einfach eine schöne Party, okay?“

Natürlich stimme ich zu. Ich flicke mich zusammen und fühle mich wie ein unglaublicher Versager, dass ich am Geburtstag meines Kindes so zusammenbreche. Schuld und Scham, zusätzlich zu Angst und Traurigkeit. Mit reiner Willenskraft schleppe ich mich durch den Tag und versuche, ein Lächeln zu erzwingen.

Wieder bin ich bei Martin in seinem Arbeitszimmer.

„Letzte Nacht hatte ich einen Traum, in dem ich von meiner Schwester und meinem Ex in eine Höhle gezwungen wurde. Diese Höhle stand kurz vor dem Einsturz und sie wussten es. Dennoch stießen sie mich hinein.“ „Haben Sie eine Ahnung, was das bedeutet?“ fragt Martin.

„Ich denke, meine Abwehrkräfte könnten jetzt nachlassen und ich bin bereit, mich all meinen Traumata zu stellen!“ Ich sage es mit mehr Selbstvertrauen, als ich mich fühle. „Ich schließe mein altes Leben ab. Es fühlt sich gut an. Ich habe das Gefühl, dass ich wieder zu Kräften komme. Ich bin auf dem richtigen Weg und möchte es zu Ende bringen.“

Ich habe absolut keine Ahnung, wie lächerlich das in den Ohren eines Therapeuten klingen muss. Ich wünsche mir so sehr, dass dies geschieht, dass ich all diese schlechten Gefühle hinter mir lassen und wieder anfangen kann zu leben. Ich habe keine Ahnung, wie die Verarbeitung von Traumata wirklich funktioniert und wie lange es dauern würde. Außerdem habe ich keine Ahnung, wer ich eigentlich bin und wie ich jemals meine Kräfte wiedererlangen werde.

Martin versucht mir klarzumachen, dass ich mich zunächst völlig von meinen Eltern lösen muss. Er verwendet dafür eine Metapher und hofft, dass ich sie annehme.

„Man kann es sich so vorstellen, als sei man mit seinen Eltern auf einem Boot. Auf hoher See warfen sie einen über Bord. Schließlich warfen sie einem einen Rettungsring an einem langen Seil zu, an dem man sich ängstlich festklammerte. Sie könnten ei-

nen leicht zurückziehen.“ hinein, aber sie tun es nicht. Sie lassen dich einfach treiben. Aber wenn du nur zurückblicken würdest, würdest du das Ufer sehen. Diese Küste ist nicht einmal so weit entfernt. Du musst nur die Boje loslassen und umdrehen. Dann kannst du zum Ufer schwimmen, wo es zweifellos gute Leute gibt, die dir helfen können und wollen.“

Ich höre es, aber ich kann es nicht aufnehmen. Ich spüre eine innere Blockade, einen Widerstand, ein Misstrauen. Diese Linie ist meine einzige Lebensader und ich kann sie einfach nicht loslassen.

Martin versucht es noch einmal. „Sehen Sie sich selbst in einem Käfig. Sie werden von Ihren Eltern und Ihrem Ex-Mann dorthin gebracht. Aber die Tür steht offen. Alles, was Sie tun müssen, ist den Käfig zu verlassen und fang an zu fliegen, um die Freiheit zu finden. Sie sind noch nie geflogen, aber das heißt nicht, dass Sie das nicht können.“

Es stimmt, was Martin sagt. Es ist wahr, aber es fühlt sich erschreckend an. Das „Aber-was-wäre-wenn“ und das „Wie kommt es?“ schreien in meinem Kopf. Das bringt meine Gefühle auf unheimliche Weise zum Vorschein; Ich traue mich nicht, mir selbst zu vertrauen. Ich weiß nicht, wer ich bin und was ich will.

„Jetzt sehe ich, dass ich immer abhängig geblieben bin“, gebe ich zu. „Mein Ex hat mich komplett abgeschirmt und von meinen Freunden getrennt. Er hat mich immer begleitet. Ich hatte überhaupt kein eigenes Leben. Auch jetzt noch traue ich mich nicht, für mich selbst einzustehen. Das weiß ich, sobald ich ihn verlassen habe.“ „Mein Ex hat sofort alle unsere Freunde kontaktiert und eine Geschichte über mich gepostet. Ich kann nicht einmal den Mut aufbringen, dagegen aufzustehen. Ich habe niemanden mehr.“

Martin nickt verständnisvoll. „Alles ist schon immer für dich bestimmt. Du wurdest bewusst verunsichert und abhängig gemacht. Zu diesem Zeitpunkt bist du nie erwachsen geworden. Es kann nicht erwartet werden, dass du das jetzt plötzlich kannst, nicht aus dir selbst heraus. Du darfst ruhig anfangen zu erleben.“ Es ist dir erlaubt, Fehler zu machen und zu erkennen, dass das überhaupt keine schlechte Sache ist.“

Ich kann das nicht klären. Was darf ich jetzt erleben? Und wie werde ich erwachsen? Mir geht das alles nicht schnell genug. Ich möchte eine Verbesserung sehen!

Zuhause angekommen verspüre ich das starke Bedürfnis, ein Zeichen zu setzen.

Ich sage Janet und den Kindern: „Ich möchte meinen Namen ändern. Als Symbol dafür, dass ich einen Schlusstrich unter die Vergangenheit ziehe. Und nicht nur das. In der Numerologie bleiben mir fünf Zehner in meinem Namen und meinem Geburtsdatum hängen.“ Jetzt, wo ich geschieden bin, ist eine der Zehner abgefallen, aber es sind immer noch zu viele. Die Zehn steht für innere Stärke und königlichen Mut. Aber es ist eine wilde Energie und ich möchte in ruhigere Gewässer vordringen.“

Gemeinsam finden wir ziemlich schnell heraus, dass, wenn ich das „I“ aus meinem Vornamen Cynthia herausnehme, ein mächtigerer Name übrig bleibt: Cyntha. Und so habe ich weitere 10 zurückgelassen.

Natürlich drehen sich meine Gedanken viel um meinen Vater und seine Schule. Es bleibt eine seltsame Geschichte. Als Kind hält man alles, was einem gesagt wird, für die Wahrheit. Jetzt liegt es an mir, alles neu zu überdenken und Wahrheit von Lüge zu trennen.

Meine Eltern kommen beide aus Utrecht, in der Mitte der Niederlande. Nach ihrer Heirat zogen sie nach Deventer im Osten des Landes, wo sie drei Kinder bekamen. Der Älteste starb nach fünfzehn Minuten.

Das ist eine Geschichte für sich. Er wurde nach seiner Geburt buchstäblich zu Tode ignoriert, und erst als ich siebzehn wurde, erfuhr ich, dass ich einen verstorbenen Bruder hatte. Meine Schwester und ich wurden kurz hintereinander gezeugt. Ich war ein „Muss“, wie meine Mutter es so taktlos ausdrücken konnte.

Die Geschichte besagt, dass mein Vater „gefragt“ wurde, Schulleiter einer neuen LOM-Schule in Zoetermeer zu werden, am anderen Ende des Landes. Zu dieser Zeit war er gewöhnlicher Lehrer an der Grundschule seines Vaters.

Er nahm den Job an und bekam eine Übergangswohnung in Zoetermeer zugewiesen. Nach einem Jahr hatten meine Eltern davon genug und forderten ein Einfamilienhaus. Sie konnten sofort ein großes Miethaus im Stadtteil Meerzicht erwerben.

Hmm, seltsam, wenn man darüber nachdenkt. Ich frage mich, warum man einen Lehrer vom anderen Ende des Landes einlädt und ihm einen prestigeträchtigen Job und ein Haus gibt?

In diesem Fall gibt es noch mehr seltsame Dinge. Als Schulleiter unterrichtete mein Vater an seiner neuen Schule keine Kinder. Aber er hat alle Kinder selbst getestet! Bei der Anmeldung und mehrmals

im Laufe des Schuljahres. In seinem eigenen Arbeitszimmer. Dies ist bemerkenswert, da die Schule über spezialisiertes Personal verfügte, das die Kinder individuell betreute. Warum also sollte der Schulleiter die Bildungstests durchführen?

Testete er die Kinder auf ihre Schwächen, um zu sehen, ob sie für Missbrauch geeignet waren? Tat er dies aus eigenem Antrieb oder im Auftrag des Vorstandes oder der Gemeinde? Könnte es sein, dass mein Vater erpresst wurde?

Später, als ich vierzehn war, war mein Vater plötzlich zu Hause. Auch das ist eine seltsame Geschichte. Meine Eltern wollten lange Zeit nichts dazu sagen, aber als ich darauf beharrte, erzählte mir meine Mutter diese Geschichte:

„Dein Vater hatte als Schulleiter eine gute Kontrolle über die Schule. Er war ein autoritärer Schulleiter und das hat gut funktioniert. Bis eine neue Generation von Lehrern kam, die mit seiner Autorität nicht umgehen konnten. Alles musste demokratisch entschieden werden. Dein Vater konnte das nicht.“ Er kam damit zurecht und erlitt aufgrund des Stresses drei TIAs. Anschließend wurde er vom Vorstand als Lehrer an eine andere Schule berufen. Doch nachdem er einen Schüler an die Wand gelehnt und an

der Kehle gepackt hatte, tadelten sie ihn lebenslang und entließen ihn , also bleibt er jetzt zu Hause.“

Was ist hier wirklich passiert? Hat einer der neuen Lehrer Wind davon bekommen, was wirklich in den Räumen meines Vaters vor sich ging? Wäre hier die berühmte Vertuschungsstrategie zur Anwendung gekommen?

Tatsache ist, dass mein Vater in dieser Zeit Dutzende Kilo an Körpergewicht verloren hat. Er hatte sich von einem „wichtigen Mann“ zu einem „Niemand“ entwickelt und war in eine Lücke geraten. Zum Leidwesen meiner Schwester und mir ließ er den größten Teil seiner Wut an uns aus. Aus einem völlig desinteressierten Vater wurde er zum autoritären Herrscher der Familie. Alles wurde kritisiert und kontrolliert. Von der Menge an Äpfeln und Lakritze, die wir essen durften, bis hin zur obligatorischen Tasse Tee nach der Schule. Seltsamerweise bestand kein Interesse an unserer Sicherheit, und samstags konnte ich ruhig bis vier Uhr nachts draußen bleiben. Solange ich am Sonntagmorgen um halb zehn beim Frühstück erschien, war alles in Ordnung.

Es ist fast ein Jahr her, seit die Erinnerungen begannen. Durch Bioresonanz weiß ich, dass ich im Alter von fünf bis dreizehn Jahren sexuell missbraucht wurde. Jetzt möchte ich natürlich genau wissen, was

passiert ist und wie oft, aber ich kann es nicht erzwingen. Mein Körper bestimmt das Tempo und den Inhalt meines Bewältigungsprozesses. Mir ist oft übel, ich bin furchtbar müde, mein Hals ist verstopft und mein Magen gähnt vor Anspannung. Das wiederum bereitet mir zusätzliche Ängste und ich versuche, mich an das zu klammern, was in meinem Leben noch sicher ist, insbesondere an Janet und die Kinder. Ich entwickle eine Angst vor dem Verlassen werden, die wahrscheinlich schon immer da war, jetzt aber besonders heftig zum Ausdruck kommt.

Meistens kann ich sehen, was ich nicht habe und nicht, was da ist. Ich fühle mich schnell unzulänglich oder benachteiligt. Ich weiß alles, was aus meiner Kindheit stammt, aber ich projiziere es auf die Gegenwart. Ich reagiere auf jeden Auslöser mit passiver Aggression.

Ich mache, was ich kann, mit Heilungsreisen und Visualisierungen. Ich gehe so oft wie möglich spazieren, um einen klaren Kopf zu bekommen und Einblick in das Geschehen zu gewinnen. Ich gehe immer noch gelegentlich zu Martin, aber es kommt mir so vor, als ob ich gegen eine Wand laufe und stecken bleibe. Wir beschäftigen uns mit trivialen Themen, wie der Beziehung zu meiner Schwester oder mei-

nen Gefühlen der Einsamkeit, Angst und Ohnmacht. Aber wir kreisen immer wieder um das Thema.

„Du bist noch nicht bereit, Cynthia“, sagt Martin. Er nennt mich hartnäckig Cynthia, aber ich sage nichts. „Wir sollten so tun, als würden wir eine Zwiebel schälen. Eine Schicht nach der anderen, dann kommen wir natürlich zum Kern der Sache.“

Es ist alles sehr gut. Ich denke, dass ich mit diesen „trivialen Dingen“ selbst klarkomme und breche die Sitzungen mit Martin ganz ab. Ich bin enttäuscht. Ich stürze mich in die Arbeit, die ich mit Janet mache. Ich organisiere für sie Vorträge im ganzen Land, wo wir ihren Dokumentarfilm „**The Fall of the Cabal**“ zeigen, dass ist ein toller Erfolg.

Wir schreiben das Jahr 2020. Der Corona-Schwindel erfasst die Welt wie ein Virus. Da ich die Q-Beiträge und dann die Q-Karte aufmerksam verfolgt habe, habe ich eine ziemlich gute Vorstellung davon, was wirklich mit diesem Virus los ist. Letztes Jahr habe ich mich eingehend mit globalen Entvölkerungsplänen, der UN-Agenda 21 und der Neuen Weltordnung befasst. Als Strategie passt dieser neue Virus perfekt dazu.

Als die Entwicklungen schnell voranschreiten und den Bürgern jeden Tag neue Regeln auferlegt wur-

den, beschlossen Janet und ich, so schnell wie möglich einen Dokumentarfilm darüber zu drehen. Wir arbeiten buchstäblich Tag und Nacht. Wir decken die großen Skandale auf und können genau vorher-sagen, wie die Regierungen diese „Plandemie“ um-setzen werden. Mittlerweile haben wir sogar die Erfinder digitaler Reisepässe identifiziert.

Es handelt sich um eine vierteilige Serie, die wir auf Englisch und Niederländisch veröffentlichen werden. Damit wächst unser Bekanntheitsgrad enorm, sowohl bei Anhängern als auch bei Kritikern. Vor allem Janet gerät in Aufruhr. Sie ist diejenige, die das Drehbuch schreibt, aufzeichnet und den Schnitt übernimmt. Ich mache hauptsächlich die Recherche und unterstütze die Dokumentarfilme visuell. Janet macht regelmäßig Schlagzeilen als „Verschwörungstheoretikerin“. Sie wird zunehmend als Gefahr für den Staat dargestellt. Journalisten betrachten sie als leichte Beute und schreiben die absurdesten Geschichten über sie. Es stellt sich heraus, dass es Teil eines größeren Plans ist. Denn die Regierung will keine Dissidenten anhören. Sicherlich nicht, wenn es auf wissenschaftlicher Forschung und eingehenden Untersuchungen basiert. Die Regierung will die Bevölkerung auf Impfungen und einen digitalen Pass vorbereiten. Wir sind die fiesen Mistkerle und das wissen wir. Wir haben regelmäßig Polizisten vor der

Tür, angeblich um Janet vor „Gegnern ihrer kontroversen Ideen“ zu schützen. Es wird Morddrohungen geben.

Der Pseudonym "Q" steht für ein unbekanntes Unternehmen, das Informationen über die politischen Verschwörungen der Welt auf einer Plattform "4chan" veröffentlicht. Q stellt diese Informationen hauptsächlich durch das Stellen von Fragen zur Verfügung. Auf diese Weise regt Q seine Anhänger dazu an, selbst herauszufinden, was genau vor sich geht. Dadurch habe ich einen enormen Einblick in die Weltpolitik und die dahinter stehenden geheimen Pläne erhalten.

Die Q-Karte ist ein von Dylan Monroe ausgearbeitetes Diagramm mit allerlei Verbindungen zwischen den (nicht gewählten) Weltorganisationen, Geheimgesellschaften und Agenden. Auf der Grundlage dieser Karte konnte ich die Entvölkerungsagenda in einem Dokument von mehr als 200 Seiten ausarbeiten.

Die Atmosphäre wird immer düsterer. Ausgangssperren, Anderthalb-Meter-Abstände, Versammlungsverbote. Ist es seltsam, dass wir die Ähnlichkeit mit der Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg sehen? Es handelt sich um ein von der Regierung und der Justiz verbotenes Thema.

Anschließend arbeiten wir den ganzen Sommer über hart am Drehbuch für die Fortsetzung des Dokumentarfilms "The Fall of The Cabal" (Der Untergang der Kabale). Alle Themen werden abgedeckt. Dieses Mal werden wir die obskuren Kräfte hinter den Kulissen und ihre Pläne vollständig enthüllen. Wir sind entschlossen, jede Woche einen Teil von The Sequel zu veröffentlichen. Wir arbeiten wieder Tag und Nacht. Für alles andere wird es keinen Platz mehr geben.

Die weltweite Fangemeinde wächst. Gewinnen wir an Bekanntheit, werden zu Interviews eingeladen und halten online Vorträge. Da der Herbst immer näher rückt und die Spannungen im Land immer größer werden und der Druck auf uns immer größer wird, beschließen wir, das Land zu verlassen.

„Bitte, lasst uns die Sonne suchen“, seufze ich.
„Lasst uns einen sicheren und ruhigen Ort finden, an dem wir ungestört arbeiten können.“ Janet stimmt zu und wir packen unsere Sachen.

Trotz Lockdowns und Ausgangssperren machen wir uns von den Niederlanden aus auf den Weg Richtung Süden. Mitten in der Nacht kommen wir in Südspanien an. Die Temperatur ist herrlich, aber alles ist geschlossen. Kein Hotel ist geöffnet, die Autobahn ist menschenleer. Schließlich beschließen

wir, in eine große Stadt zu fahren und finden dort ein Hotel in der Nähe eines Flughafens.

Am nächsten Tag habe ich heftige Kopfschmerzen, aber trotzdem müssen wir uns auf die Suche nach einer Wohnung machen.

„Wir gehen einfach zu Immobilienmaklern und schauen, was noch frei ist“, lautet Janets Idee. Mir geht alles durch den Kopf. Ich bin ziemlich eingesperrt und nicht sehr zuversichtlich. Überall auf der Straße sehe ich Menschen, die Gesichtsmasken tragen. Die Terrassen wurden geräumt und von der überschwänglichen spanischen Persönlichkeit ist nichts mehr übrig. Die Leute gehen schnell und mit gesenktem Blick an uns vorbei. Diese Atmosphäre beunruhigt mich.

Der Immobilienmakler trägt gehorsam seine Gesichtsserviette und schließt die Tür hinter uns ab, als Janet darauf hinweist, dass wir nicht konform sind.

„Ich rufe ein paar Leute für Sie an und melde mich bei Ihnen, wenn ich eine passende Wohnung gefunden habe“, sagt er freundlich.

Gut gelaunt verlassen wir das Gelände. Wir haben nie wieder etwas von ihm gehört. Im Internet finden wir selbst ein Ferienhaus und der Besitzer kommt

sofort vorbei. Allerdings liegt die Hütte an einem Berghang und unser Auto hat nicht die Kraft, den schlammigen Weg hinaufzufahren, der dorthin führt.

„Ich habe eine Freundin, die ein Ferienhaus am Meer vermietet“, sagt sie nachdenklich. Noch am selben Nachmittag beziehen wir unser neues Ferienhaus, das in einen Berghang eingebaut ist, vorne klein, aber weit zurück, leider ist es sehr laut.

„Das kann ich nicht ertragen!“ Ich rufe zum x-ten Mal. Ich bin verzweifelt. In der Hütte ist es so laut, dass man jedes Geräusch von jedem Nachbarn hören kann. Wir hören sie reden, Stühle rücken und auf die Toilette gehen. Es macht mich verrückt. „Ich brauche Stille!“

Ohne zu wissen, was wirklich vor sich geht, ohne zu merken, dass sich in mir ein Vulkan aufbaut, beschließen wir, weiter nach einem ruhigen Ort zu suchen. Wir können nichts anderes finden als das gleiche Häuschen, in dem wir letztes Jahr den Winter verbracht haben. Vielleicht ein schöner Ort, aber auf einem Berg. Und in Spanien macht man beim Straßenbau nicht gerne viele Kurven. Es geht einfach direkt nach oben!

Mit Rücksicht auf die Erfahrungen des letzten Jahres rufen wir den Hausmeister, der uns mit unserem Wohnwagen hilft. Auf diesem Berg möchte man nicht in ein entgegenkommendes Auto geraten oder aus irgendeinem Grund anhalten müssen. Mit dröhnendem Motor zieht uns unser Auto den ersten Teil des Berges hinauf. Dann gibt es ein paar Kurven und es wird besser. Wir schalten nicht um und atmen schließlich erleichtert auf, als wir in der Hütte ankommen. Hier können wir bis zum Sommer bleiben.

Was für ein Frieden, zu wissen, dass wir die kommenden Monate hier in diesem abgelegenen Cottage bleiben können! Kein Ärger, kein Druck von außen. Nur arbeiten! es ist mein erleichterter Gedanke.

Es ist genau dieser Frieden, die Abgeschirmtheit vor dem Wahnsinn der Außenwelt, die Geborgenheit, die in mir etwas bewegen lässt.

Etwas erwacht in mir. Etwas, das sich jetzt sicher genug anfühlt, um herauszukommen.

Ich bin buchstäblich ein wandelnder Vulkan und der Ausbruch kann nicht mehr lange warten.

Ich bin im Arbeitszimmer meines Vaters. Es ist der Tag nach meinem Geburtstag und ich trage immer noch mein hübsches braunes Kleid. Ich bin acht geworden. Ich sehe zu, wie mein Vater etwas auf seinen Schreibtisch legt. Dann kommt mein Vater auf mich zu. Seine Augen leuchten ängstlich und mein Magen zieht sich ein wenig zusammen.

Plötzlich packt er mich und wirft mich steinhart mit dem Rücken gegen den niedrigen Schrank. Ich spüre einen stechenden Schmerz im Rücken, aber meine Aufmerksamkeit gilt meinem Vater. Seine Augen spucken Feuer.

„Hast du gedacht“, bringt er bedrohlich und langsam hervor, „hast du wirklich gedacht, ich würde es nicht herausfinden?!“

Voller Angst kann ich nur in die dunkelbraunen, funkelnden Augen starren, die mich wütend anstar-

ren. Er beugt sich über mich und ich zucke völlig zusammen.

Dann packt er mich erneut am Arm und wirft mich zu Boden. Ich liege auf dem Bauch und habe Angst. Was habe ich falsch gemacht?!

„Du hast gedacht, dass du das schaffst? Also, haben Sie jetzt Ihren Willen durchgesetzt!“

Er reißt mein Kleid hoch und beginnt, mich von hinten zu vergewaltigen. Gleichzeitig packt er mich am Hals. Ich ersticke fast! Bei allem, was ich in mir habe, versuche ich „Entschuldigung“ zu sagen, aber es kommt kein Ton heraus. Ich versuche zu schreien, zu kämpfen, aber ich kann nichts tun. Mein Vater ist so schwer. Er ist so groß. Er hält mich immer noch am Hals und zieht dadurch meinen Kopf hoch. Ich versuche noch einmal, „Entschuldigung“ zu sagen, zu betteln, aber es hat keinen Zweck.

Ich habe Angst. So verängstigt. So viel Schmerz.

Und dann ist da nichts.

Die Büchse der Pandora wurde geöffnet. Die Erinnerung ist endlich aufgetaucht. Ich versuche selbst darauf zu tippen, aber es ist nutzlos. Ich verfall in eine Art Depression. Ich interessiere mich für nichts und fühle mich über nichts glücklich.

Zeit für Janet einzugreifen. Sie ruft Martin an. „Martin, du musst helfen. Cyn hat eine neue Erinnerung bekommen. Sie möchte selbst damit klarkommen, aber sie ist damit völlig fertig und braucht deine Hilfe.“

Noch am selben Abend telefoniere ich mit Martin. Ich erzähle die ganze Geschichte und dabei fügen sich mehrere Teile zusammen. „Ich habe regelmäßig einen stechenden Schmerz an einer Stelle zwischen zwei Rippen auf der linken Seite meines Rückens. Das kommt also von damals!“

„Das könnte durchaus sein“, antwortet Martin. „Das sollte dann verschwinden, wenn wir anfangen, dieses Trauma anzuzapfen.“

„Ich erinnere mich auch daran, dass ich als Achtjährige ins Krankenhaus musste. Meine Eltern erzählten mir, dass eine Mandel nachgewachsen sei und entfernt werden müsse. Aber was wäre, wenn mein Vater meine Speiseröhre beschädigt hätte?“

„Ist Ihnen etwas an Ihrer Speiseröhre aufgefallen? Stört es Sie manchmal?“ Martin erkundigt sich.

„Mir ist seit dieser Erinnerung aufgefallen, dass ich anders schlucke als andere. Wenn ich schlucke, verspüre ich immer ein zusätzliches ‚Knacken‘. Andere

Menschen scheinen das nicht zu haben. Für mich ist das normal, aber vielleicht ist es ein Schaden.“

Wir werden an der Erinnerung arbeiten. Besonders der Satz „So, hast du jetzt deinen Willen durchgesetzt?“ als seine wilden Augen in mich eindringen.

„Vielleicht haben Sie versucht, jemandem zu erzählen, was zu Hause los war?“ Martin schlägt vor.

„Ja, das könnte möglich sein“, sage ich. „Ich habe einfach keine Erinnerung daran. Ich habe eine Tante, die ich mochte. Vielleicht habe ich etwas gesagt und dann hat sie es ihm erzählt.“

Wir analysieren die Erinnerung aus allen Blickwinkeln.

„Das war direkt nach deinem Geburtstag?“ fragt Martin. „Dann macht es durchaus Sinn, dass du so viel Ärger mit Geburtstagen hast! Damit ist ein ziemliches Trauma verbunden!“

„Und jetzt verstehe ich auch, warum ich solche Angst vor Konsequenzen habe. Dass ich Angst habe, dass ich etwas falsch gemacht habe, von dem ich nichts weiß. Dass ich Angst habe, dass die Leute wütend auf mich sind.“

Ja, alles sehr logisch. Es gibt einfach viel zu tun. Martin hat diesbezüglich keine Erfahrung darüber. Bei ein paar Emotionen tippe ich auf mich selbst, während Martin Anweisungen gibt, und das scheint etwas Luft zu geben. Zumindest sind die Schmerzen in meinem Rücken nicht zurückgekehrt. Wir beschließen, die Zeit abzuwarten und Kontakt aufzunehmen, wenn ich mit Martin weiter an einem Trauma arbeiten möchte.

Ich sitze draußen auf der Bank und schaue auf die Berge und das Meer in der Ferne. Janet kommt und setzt sich neben mich. "Geht es dir gut?" sie fragt leise.

„Nein, ich habe das Gefühl, dass ich es nicht mehr ertragen kann. Es ist einfach zu viel. Ich muss bald etwas für den Dokumentarfilm recherchieren, was ich seit zwei Tagen nicht herausfinden kann. Ich schaffe es einfach nicht.“

"Weißt du was?" Sie sagt: „Wir machen das gemeinsam! Komm, wir gehen rein und machen es gemeinsam.“

Das klingt nett. Ich folge ihr hinein und setze mich auf das Sofa. Ich öffne meinen Laptop und mache mich fertig.

„Bitte warten Sie, ich muss zuerst jemandem antworten“, sagt Janet, als sie Telegram öffnet. Ich warte und warte. Janet scheint völlig vergessen zu haben, was sie mir versprochen hatte und plaudert fröhlich. „Ich fange an“, ich schlage vor und versuche, sie auf Trab zu halten.

„Nein, halt einfach die Klappe! Ich bin beschäftigt. Warte einfach!“ ist ihre Antwort. Ich seufze.

"Was ist das Problem?" fragt Janet, jetzt mit einem gereizten Unterton in ihrer Stimme.

Das wird mir zu viel. Plötzlich scheint etwas in mir zu schnappen. „Ich sitze nur hier und warte! Du lässt mich nicht anfangen und machst einfach alle möglichen anderen Dinge! Ich habe das Gefühl, ich werde wie ein kleines Kind behandelt!“ „Jetzt rei dich zusammen!“ ist Janets Antwort.

Aber ich verhalte mich nicht mehr vernünftig. Es fühlt sich an, als würde ich gegen die Wand gedrückt. „Du hast versprochen, mir zu helfen. Jetzt muss ich hier sitzen und warten und den Mund halten!“ Ich bin total verärgert. Janet auch.

Bevor wir es merken, schreien wir uns gegenseitig an wie ein Haufen Heranwachsender.

Auch die Kinder und Hunde sind völlig aus der Fassung.

"Geh weg!" Janet schreit. "Bitte geh!"

„Gut, ich bin schon weg!“ Ich brülle und strecke mein Bein aus. Aber wohin soll ich gehen? Mittlerweile ist es dunkel und wir sind auf dem Gipfel eines Berges, sodass ich das Gefühl habe, nirgendwo hingehen zu können.

Ich gehe wieder hinein und schnappe mir demonstrativ die Autoschlüssel und meine Handtasche. „Ich bin weg Dann!“

"Großartig!" ist ihre wütende Antwort.

„Und ich komme nicht zurück!“ sage ich wütend und verzweifelt. Tatsächlich schreie ich in meinem Herzen, dass sie mich aufhalten und trösten soll. Aber ich bin viel zu emotional verärgert, um etwas Aufrechtiges herauszupressen.

„Dann tschüss!“

Das hilft nicht wirklich. Ich steige ins Auto, starte es aber nicht. In diesem Zustand der Dunkelheit den Berg hinunterzufahren, kommt einem Selbstmord gleich. Ich steige aus dem Auto und setze mich auf die Veranda. Ich fange an zu weinen.

Nach einer Weile öffnet Janet die Tür, die sie inzwischen verschlossen hatte. „Komm rein und lass uns reden.“

Ich gehe hinein und setze mich in die hintere Ecke des Sofas.

Wir versuchen es auszusprechen, aber ich kann mich nicht konzentrieren.

„Du hast mich in die Enge getrieben!“ Ich weine. „Du knebelst mich!“ Ich bekomme kaum die Worte heraus. „Und ich muss nur darauf warten, dass du mich wieder siehst!“ Ich verwandle mich in ein kleines Kind. Ein in die Ecke gedrängtes Kind, das misshandelt und misshandelt wurde. Ein Kind, das völlig verärgert und grundlos ist, verängstigt und um sein Leben kämpft.

Das ist zu viel für Janet. Mehr kann sie nicht tun. Die Cynthia, die sie einst kannte, wurde von einem Monster aus der Vergangenheit völlig ausgelöscht. Sie weiß nichts anderes zu tun, als mich wirklich wegzuschicken.

Als ob es so sein sollte, finde ich am nächsten Tag sofort eine Wohnung. Mitten in einem hübschen Touristenort am Meer. Ich kann das für eine Woche mieten. Hier kann ich abschalten und die anderen

werden mich für eine Weile los sein. Auch sie können sich erholen.

Sobald ich mich geeinigt habe, kontaktiere ich sofort Martin. Wir vereinbaren, jeden Abend an meinen Traumata zu arbeiten. Außerdem beginne ich jeden Tag mit der Klangtherapie und nehme mir vor, viel zu schreiben. Ich möchte dieses Trauma diese Woche wirklich richtig verarbeiten.

„Großartig“, sagt Martin. „Ich schlage vor, dass wir beginnen, Ihre Erinnerung Schritt für Schritt zu verarbeiten. Sie teilen mir Ihre Erinnerung mit, und sobald Sie eine Emotion verspüren, hören Sie auf. Dann tippen wir, bis diese Emotion verschwunden ist, und dann wiederholen wir diesen Vorgang. Ist das eine Idee?“

Brillant. Und so machten wir uns an die Arbeit. Satz für Satz arbeiten wir uns durch die Erinnerung.

„Ich spüre wieder diese Stelle auf meinem Rücken“, sage ich bald. „Können Sie beschreiben, wie sich das anfühlt?“ fragt Martin.

„Es fängt mit einem quälenden Gefühl an. Dann fängt es an zu stechen, als wäre ein Messer drin.“
„Für mich klingt das sehr symbolisch“, sagt Martin.
„Es ist, als würde man von jemandem verraten, dem

man vertrauen sollte, seinem Vater. Als hätte er einen Dolch in ihn gestochen in dein Rücken."

Ich weiß nicht. Ich distanziere mich. Wir können auf alles tippen, was wir wollen, es löst den Schmerz nicht. Ich werde angewiesen, die Erinnerung im Laufe des Tages immer wieder zu wiederholen, bis ich die ganze Zeit bei meiner Aufmerksamkeit bleiben kann.

„Wovor hast du in dieser Erinnerung am meisten Angst?“ fragt Martin am nächsten Abend. Ich schweige für einen Moment. „Angst vor seinen Augen“, sage ich leise. „Er ist hell und wild Augen, die direkt über mir hängen und mich so durchdringend ansehen.“ Mein Körper reagiert sofort mit Magenkrämpfen, Schweißausbrüchen und Übelkeit vor Angst. Wir verbringen den Rest des Abends damit, uns damit zu befassen. Wir tippen sanft, wiederholen dann die Erinnerung und tippen erneut. Und immer wieder. Wenn ich mich an diese Augen erinnere, verspüre ich immer noch den Schmerz, der jedoch mit jedem Klopfen ein wenig nachlässt.

„Wir machen heute Abend Pause“, sagt Martin nach mehr als zwei Stunden Arbeit. „Gehen Sie morgen etwas Lustiges unternehmen. Entspannen Sie sich. Gehen Sie einkaufen oder an den Strand. Morgen Abend geht es weiter.“

Tagsüber gehe ich tatsächlich in die Stadt. Es gibt viele schöne Geschäfte und es macht mir Freude, schöne Dinge für Janet und die Mädchen zu kaufen. Wir gehen eigentlich nie einkaufen, also mache ich es mir gut. Eine schöne Tasche, ein Gürtel, ein paar Bücher. Im Wohnzimmer entsteht ein schöner Stapel Geschenke. Das macht mich sehr glücklich. Es macht mir Freude, den anderen etwas zu geben. Ich habe ihnen in den letzten Jahren das Leben schwer gemacht.

Neben dem Einkaufen gehe ich auch gerne am Strand spazieren. Ich gehe regelmäßig nackt schwimmen und als ich das heute tue, ist es zur Verwirrung der Umstehenden, da es mitten im Winter ist. So weit wie möglich umgehe ich manchmal die patrouillierenden Polizeiautos, die jeden ohne Mundschutz anhalten.

Die Abende sind dank der Ausgangssperre wunderbar ruhig. Kein spanisches Geschrei auf den Straßen oder herum rasende Motorroller. Spanien steht im Bann von Corona und alle haben Angst. Immer wenn ich Menschen auf das lächerliche Verhalten mit Gesichtsmasken anspreche, merke ich, dass sie große Angst haben. Nicht vom „Virus“, sondern von der Polizei. Sie schauen sich ständig ängstlich um

und raten mir dringend, einen Mundschutz aufzusetzen.

„Die Polizei ist sehr streng, vor allem die Guardia Civil. Man möchte nicht, dass man sich von ihnen übertölpeln lässt. Also Mundschutz aufsetzen oder gehen.“

Wow. Regierung und Medien bestreiten den Vergleich dieser Situation mit dem Beginn des Zweiten Weltkriegs. Sie weigern sich, die Ähnlichkeiten anzuerkennen, denn die Menschen haben ständig Angst vor der Polizei, haben Angst, einen Fehler zu machen, haben Angst, erwischt zu werden. Immer die Angst, erwischt zu werden.

Es ist, als könnte ich sehen, wie sich meine inneren Traumata in der Außenwelt abspielen.

Natürlich habe ich keine Lust, verhaftet zu werden. Ich bin hier, um mit meinen Traumata umzugehen, nicht um der Held zu sein und mich selbst in Schwierigkeiten zu bringen. Wenn ich also die Polizei sehe, setze ich eine selbstgemachte Gesichtsmaske auf. Hergestellt aus Dessous. Viele Löcher, damit ich richtig atmen kann. Und frei von allen Giftstoffen, die in den blauen Gesichtsmasken enthalten sind.

Jeden Abend arbeiten Martin und ich. Nach den erschreckenden Augen meines Vaters arbeiten wir an meiner Hilflosigkeit. Ich kann ihm nicht standhalten. Ich kann nichts tun. Wieder verspüre ich beim Klopfen Angst und Traurigkeit, aber auch dieses Mal verschwindet es nicht wirklich. Es ist, als würde ich während der Behandlung in meinen Gedanken flüchten.

„Das ist ganz normal“, sagt Martin. „Das war in der Vergangenheit deine Rettung! Während dieser Vergewaltigung wurde dein Bewusstsein ausgeschaltet. Das war zu groß, um damit fertig zu werden.“

„Aber wie können wir es dann verarbeiten?“

Leider hat Martin darauf keine wirkliche Antwort. „Wiederholen Sie die Erinnerung einfach so lange, bis Sie damit zurechtkommen“, lautet sein Vorschlag. Dann unternimmt er einen weiteren Versuch. „Sprich mir nach: Es ist ein Wunder, dass ich überlebt habe!“

Ich kann nicht. Bekomme es nicht raus. Meine Kehle ist luftdicht. „Hier hat er versucht, mich zu töten!“ Ich schaffe es kaum herauszubringen.

Wir fangen an, darauf zu klopfen, aber die Traurigkeit wird nur noch schlimmer. Die Erkenntnis, dass

mein Vater mich fast getötet hätte, ist so überwältigend, dass ich damit nicht umgehen kann. Martin schlägt vor, dass wir hier anhalten. „Lassen Sie es eine Weile ruhen. Wir warten auf neue Erkenntnisse. Machen Sie eine Pause. Bis morgen!“

Da bin ich. Auf der Couch in meiner kleinen Wohnung mitten in der Stadt und starrte vor mich hin. Drinnen ist es leer und still. Irgendwo im Hintergrund redet mein Gehirn darüber, dass ich nicht einmal sicher bin, ob das wirklich passiert ist. Dann macht es ein Versuche mich davon zu überzeugen, dass ich verrückt werde und versuche schließlich etwas anderes mit Emotionen. Ich nehme zwei Schlaftabletten und gehe ins Bett.

Die Stille und das Alleinsein schaffen durch die reine Konzentration auf die Vergangenheit Raum für das Auftauchen anderer Erinnerungen. Ich erinnere mich zum Beispiel an weitere Männer, denen mein Vater mich geliehen hat. Ein Lehrer aus meiner Grundschule, unser Zahnarzt und höchstwahrscheinlich mein Hausarzt. Ich habe noch keine konkrete Erinnerung daran, dass ich von ihnen misshandelt wurde, aber sie tauchen immer wieder in meinen Kindheitserinnerungen auf. Ich habe Angst vor ihnen und zu viele Dinge passen nicht zusammen.

Ich bin etwa elf Jahre alt und muss zum Zahnarzt, um eine Karies füllen zu lassen. Meine Mutter will nicht mit mir gehen. Sie hat Angst vor dem Zahnarzt. Also gehe ich mit meinem Vater. Ich liege im Stuhl und schaue an die Decke. Es ist eine sehr vertraute Decke aus rauen beigen Brettern mit Balken dazwischen. Ich habe schon einmal an diese Decke gestarrt, aber nicht in diesen Raum. Seltsam.

Mein Vater und der Zahnarzt unterhalten sich und lachen. Schließlich greift der Zahnarzt zum Bohrer.

„Wenn es weh tut, kannst du deinen Finger heben.“
Dann höre ich auf“, sagt er.

Ich nicke und schlucke noch etwas.

Dann beginnt das Bohren.

„Das Loch ist also tiefer als ich dachte“, sagt der Zahnarzt.

Mittlerweile liege ich schon eine Weile mit erhobener Finger da. Es schmerzt. Eine Träne rollt über meine Wange. Mein Vater lacht. „Schau – sie ist hält ständig ihren Finger hoch! Hahaha!“

Gemeinsam lachen sie und der Zahnarzt bohrt fröhlich weiter.

Zu Hause erzählt mein Vater lachend, wie ich die ganze Zeit mit erhobenem Finger in diesem Stuhl lag. Weinend verschwinde ich in mein Zimmer.

Jahre später, als ich meine Amalgamfüllungen durch Kompositfüllungen ersetzen lasse, erschrickt mein neuer Zahnarzt über dieses Loch. „Wurde das ohne Betäubung gebohrt?“ er fragt.

Ich nicke.

„Das muss wehgetan haben! Es ist ein sehr tiefes Loch, fast bis zum Nerv.“

Daher meine Angst vor dem Zahnarzt. Also habe ich es nicht angezogen. Es war echt. Sowohl mein damaliger Zahnarzt als auch mein Vater ignorierten mich nicht nur, sie hatten auch Freude daran, mir wehzutun, reiner Sadismus.

In meiner Erinnerung sah ich einen Siegelring am Finger meines Zahnarztes. Und kurz bevor der Ring im blauen OP-Handschuh verschwand, sah ich, dass es derselbe Ring war, den mein Vater trug. Dunkelblau, rechteckig, ohne Aufdruck. Mein Lehrer der 5. Klasse hatte auch so einen Ring.

„Ist dir klar, dass du überhaupt nicht zum Sterben bestimmt warst?“ fragt Martin.

„Häh?“ Ich antworte verblüfft. Wir klopfen noch einmal, noch einmal, um den Schrecken, die Qual und die völlige Todesangst zu lindern. "Ich verstehe Sie nicht."

„Wenn dein Vater dich hätte töten wollen, hätte er es wirklich getan! Schließlich hatte er jede Gelegenheit dazu. Die Tatsache, dass du lebst, bedeutet also, dass es nie seine Absicht war, dich zu töten. Er wollte dich nur belehren.“ eine Lektion! Anscheinend hast du etwas getan, das für ihn so bedrohlich war, dass diese Lektion dich vergessen ließe, so etwas jemals wieder zu tun!“

Nun, was ist damit? Sicher, Martin hat recht, aber für mich spielt das keine Rolle. Ich hänge mit all diesen Ängsten fest, die das Ergebnis dieser „Lektion“ sind. „Meiner Meinung nach hätte er es erledigen können!“ Ich werfe es unerwartet weg. Ich fange an, unkontrolliert zu weinen.

Martin beginnt eine ganze Geschichte über den Sinn des Lebens, über Reinkarnation und das Durchleben aller Erfahrungen.

„Also war ich in einem früheren Leben selbst so ein Monster?“ ist mein düsteres Fazit. Ich sage ihm, ich bin so überwältigt, so voller Emotionen, dass ich lieber morgen weitermachen würde. Im Moment

kann ich damit nichts anfangen. Der Gedanke, dass ich eigentlich lieber tot gewesen wäre, hat mich sehr verärgert und ich möchte Zeit zum Nachdenken.

Ich kann mich nicht erinnern, jemals depressiv gewesen zu sein. Auch ein Todeswunsch ist für mich neu. Aber jetzt, wo ich es auf mich wirken lasse, wird mir klar, dass beide Gefühle schon immer tief in mir lauerten der Hintergrund. Ich hatte ihnen nie Beachtung geschenkt, aber auf einer substanziellen und tiefen Ebene wollte ich tatsächlich schon immer tot sein.

Am nächsten Tag mache ich einen langen Spaziergang. Ich kann direkt zur tiefen Traurigkeit vordringen. Irgendwo in mir lebt ein kleines Mädchen, das sein Leben nicht weiterführen will und sich wünscht, es hätte es tatsächlich zu Ende gebracht. Dieses kleine Mädchen hat das Gefühl, dass es überhaupt nicht dort sein darf. Dass sie unerwünscht ist und möglichst unsichtbar sein sollte. Niemand sollte von ihr gestört werden. Sie empfindet Traurigkeit und Verzweiflung. Sie weiß nicht, ob sie lebenswert ist oder nicht.

Dieses Mädchen ist zu dem rücksichtslosen Teil in mir geworden, der mich oft dazu bringt, nach gefährlichen Situationen zu suchen. Sehr oft kommt

mir der Gedanke: Lass es geschehen, dann werde ich es los. Dann sehe ich, wie ich mit einem Auto zusammenstoße, in eine Schlucht falle oder getötet werde. Für mich fühlt es sich nie wie ein Wunder an, dass ich überlebt habe, sondern eher wie eine Erweiterung des Elends. Und warum sollte ich mich darüber freuen?

Martin möchte ein letztes Mal auf die Erinnerung tippen. Schauen Sie, ob das Trauma wirklich richtig verarbeitet wurde.

„Man darf die Geschichte aus dem Alter von acht Jahren noch einmal erzählen“, beginnt Martin. "Was fühlst du?"

„Ich merke, dass ich keine Verzweiflung und Hilflosigkeit mehr verspüre. Traurigkeit allerdings“, sage ich. „Heute habe ich versucht zu zeichnen, wie ich mich als Achtjähriger gefühlt habe. Ich habe ein kleines Mädchen gezeichnet, das in der Mitte eines schwarzen Kreises saß. Von allen Seiten kam dunkle Energie auf sie zu. Es fühlte sich sehr bedrohlich und bedrückend an.“

Ich fange erneut an, die Erinnerung zu erzählen, dieses Mal von dem Moment an, in dem ich zu meinem Vater aufschaue. „Ich schaue meinen Vater an und kann nichts mehr sehen. Ich kann seine bedroh-

lichen Augen nicht mehr sehen“, sage ich erstaunt. „Er ist da, aber es macht mir keine große Angst mehr. Ich kann seine intensiv dunklen Augen nicht mehr sehen!“ Er ist jetzt sozusagen außerhalb meines Kreises und dort kann er mir endlich nichts mehr anhaben.

„Jetzt stehe ich vor einem großen Kerl, den ich noch nicht einmal kenne!“ Ich sage. „Es ist nicht mehr interessant, was er über mich denkt. Was für ein Verlierer!“ Ich spüre Erleichterung in meinem Magen und Hals.

Dann erzähle ich den zweiten Teil des Traumas.

„Er packt mich am Arm und wirft mich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden. Dann setzt er sich auf mich, zieht meine Shorts herunter und vergewaltigt mich, wobei er mich fast erwürgt.“ Ich spüre, wie es mir jetzt wirklich schwerfällt. Endlich kann ich das Gefühl erreichen. Es ist hauptsächlich Trauer. „Es muss aufhören!“ ist mein übergeordnetes Gefühl. "Lass es aufhören!" Es ist buchstäblich ein Todeskampf. Irgendwann dauert es so lange, dass das Gefühl in „Bitte lass es vorbei sein“ übergeht. Ich will sterben.

Letzteres ist ein so schreckliches Gefühl der Resignation, dass man es leicht verwechseln kann mit De-

pressionen. Das mache ich also schon seit ein paar Monaten. Aber jetzt komme ich zu dem Schluss, dass ich einen Todeswunsch verspürte, der aus der Verzweiflung entstand, dass es aufhören muss und ich das nicht länger ertragen kann, es ist zu schwer.

Ich erzähle diesen Teil des Traumas immer wieder, woraufhin wir erneut darauf tippen. Das Bild wird immer klarer und die Gefühle zunächst intensiver. „Er zog meinen Kopf hoch und drückte mir die Kehle zu. Ich möchte schreien, aber es kommt nichts heraus. Das fühlt sich so unglaublich machtlos an!“ Wir tippen mehr darauf. „Ich versuche mit allem, was ich habe, meinem Vater zu sagen, dass ich es nie wieder tun werde. Was auch immer es war. Ich möchte alles zugeben, wenn das nur aufhören würde.“ Mehr Klopfen. „Ich will, dass es aufhört! Drück einfach weiter.“

Es scheint endlos weiterzugehen. Die Geschichte erzählen, noch einmal tippen. Ich versuche nicht zu glauben, dass dies die letzte Nacht allein ist und dass ich mich jetzt damit befassen muss. Einfach hartnäckig weitermachen und durchhalten.

Ich bin hundemüde. Erschöpft. Und doch machen wir einfach weiter. Jetzt, wo ich endlich Zugang zu all diesen Gefühlen habe, werden wir es zu Ende bringen.

Als ich es zum x-ten Mal erzähle, wird mir plötzlich klar, dass ich gedacht habe: Das ist völlig falsch! Oh mein Gott, jetzt haben wir es!

„Ich muss schon oft vergewaltigt worden sein, Martin!“ Ich sage. „Ich wusste, was mich erwarten würde. Mir wurde klar, was mit mir geschah.“

„Es ist auch nicht so wahrscheinlich, dass alle Vergewaltigungen in der Schule passiert sind“, meint Martin. „Denn dann warst du sicherlich beunruhigt, als du mit deinem Vater zur Schule gegangen bist.“

Ich erzähle es noch einmal. Ich weiß nicht, ob ich durch die intensive Sitzung gelähmt bin, aber ich kann mich an keine Gefühle erinnern. Es ist eher eine Geschichte als eine Erinnerung geworden. Ich scheine die Szene jetzt auch aus der Ferne zu beobachten.

„Bin ich jetzt wieder bewusstseinsgestört - dissoziiert? Ich spüre nichts mehr und betrachte es aus der Distanz. Ich bin mir nicht sicher.“

Wir reden eine Weile darüber und ich finde meine Fassung wieder. Wir beschließen, trotzdem noch einmal in die Erinnerung zurückzukehren. Zu meinem Erstaunen tauchen nun sehr unterschiedliche Emotionen und Gefühle auf.

„Ich habe jetzt das Gefühl, dass alle Probleme meine Schuld sind. Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich es so falsch gemacht habe. Ich bin wütend auf mich selbst. Ich konnte nichts sagen, ich konnte es nicht aufhalten und ich konnte auch nicht sterben.“
!"

Jetzt sind wir im Zentrum meines Selbsthasses. Ich konnte nicht einmal sterben. Was für eine Enttäuschung. Mein Vater hatte alle Macht und selbst im Sterben nahm er mir die Macht!

„Weißt du, Martin“, fange ich plötzlich an. „Ich habe ihn geliebt. Ich wollte so sehr, dass es richtig läuft und dass er mich liebt.“ Eine tiefe Traurigkeit steigt in mir auf. Wir tippen darauf, bis sich die Traurigkeit ändert. „Die Trauer fühlt sich jetzt ganz anders an. Sie ist so rein. Ohne Kampf und ohne Widerstand. In Frieden. Hingabe. Ich bin bereit für den Tod.“ Es ist ganz still in mir. Es kribbelt am ganzen Körper. Dennoch liegt in dieser Stille immer noch viel Trauer.

Martin lässt mich vier Minuten lang ununterbrochen Trauerrunden durcheinander klopfen. Ich muss nur „meine Trauer“ sagen. Beim Klopfen fange ich an zu gähnen. Langsam spüre ich, wie die Traurigkeit in mir eindringt, bis sie als schweres Gefühl in meinen Beinen anhält. Martin lässt mich auch darauf klop-

fen, bis es in meinen Füßen ist und von dort weg sinkt.

„Es fühlt sich an, als würde ich aus einem sehr tiefen Traum erwachen. Ich fühle eine träge Müdigkeit und der Kampf ist vorbei. Ich fühle Frieden.“

Ich erzähle die Geschichte ein letztes Mal. Sogar meine Verzweiflung ist jetzt verschwunden. Es ist dort einfach still, wie in einem Film.

„Es ist passiert, aber ich bin jetzt mehr im gegenwärtigen Moment und habe keine Verzweiflung mehr. Alles bleibt ruhig. Es fühlt sich ein bisschen an, als würde ich von einem Albtraum erzählen, den ich letzten Monat hatte. Es gibt keine Emotionen mehr, aber es ist immer noch nicht schön zu erzählen.“ darüber, vom eigenen Vater vergewaltigt und erdrosselt zu werden.

Mittlerweile bin ich nach Hause zurückgekehrt. Nach allem, was mit mir passiert war, war es nun an Janet, ihre aufgewühlten Probleme zu verarbeiten. Dies zieht mich in der Folge in meine „Angst vor den Konsequenzen“, in Gefühle des „Unerwünscht seins“ und auch in Themen wie „Das Recht zu existieren und meinen Raum zu besetzen“.

In der Woche, in der ich weg war, war Janet völlig wütend auf mich. Sie merkte nicht, wie hart ich gearbeitet hatte, sondern nur, dass ich gegangen war. Also hatte sie eine Woche Ruhe.

Als ich nach Hause kam, gab ich alle meine Geschenke, was Janet noch mehr davon überzeugte, dass ich im Urlaub war.

Sie wurde sehr wütend und konnte sich mir überhaupt nicht öffnen. Sie war wütend auf die Kinder, weil sie mir vergeben konnten. Sie wollte wochenlang nicht mit mir reden oder mich sehen.

Später stellten wir fest, dass sie durch ihre eigenen Kindheitsprobleme ausgelöst wurde. Aufgrund ihrer Vergangenheit hatte sie kein Vertrauen in mich. Sie war sehr überrascht (nach etwa 6 Wochen), als sie hörte, was ich tatsächlich getan hatte und wie ich mich wirklich verändert hatte.

Ich begab mich auf eine innere Reise und fühle mich sofort zu meinem Bauch hingezogen. Dort treffe ich die kleine achtjährige Cynthia wieder. Sie deutet an, dass sie für ihren Vater offenbar keinen Wert hat. Dass sie sicherstellen muss, dass sie für andere einen Wert hat, um zu überleben. Und sonst muss sie sich unsichtbar machen.

Ich empfinde so viel Liebe und Zuneigung für dieses kleine Mädchen.

Und während ich sie halte und ihr die Geborgenheit gebe, die sie sich so lange gewünscht hat, erhalte ich einen besonderen Einblick.

Ich brauche kein Existenzrecht! Ich existiere!

Niemand hat es je geschafft, das zu zerstören, auch nicht mein Vater!

Mein Kern, meine Existenz. Das kann nur ich erreichen, sonst niemand.

Das bin ich wirklich, ich brauche dafür kein Recht, keine Erlaubnis oder keinen Mehrwert. Ich muss niemand anderem von Nutzen sein, einfach weil ich bereits existiere!

Und als ich das merke, bekomme ich am ganzen Körper eine Gänsehaut. Und in diesem schönen Moment spüre ich, wie alle Angst von mir verschwindet.

Ich bin sieben Jahre alt. Ich sitze auf einem Stuhl in einem Raum, den ich nicht kenne. Es ist ein leerer Raum ohne Fenster. Ich bin alleine.

Das Warten belastet meinen Darm und ich muss Stuhlgang machen. Als mein Vater für einen Moment hereinkommt, versuche ich es ihm zu sagen, aber ich bekomme keine Chance.

„Du musst nur warten und ruhig sein!“, sagt mein Vater bestimmt und geht wieder. Er schließt die Tür hinter sich.

Ich sitze wie versteift auf meinem kleinen Stuhl, fühle mich furchtbar unglücklich, verängstigt und muss furchtbar kacken. Aber weil es nicht erlaubt ist, bleibe ich mit zusammengedrücktem Gesäß sitzen.

„Lass das bald vorbei sein“, denke ich. „Was auch immer passieren wird, lass es bald passieren.“ Dann bin ich es los.“

Weil ich gestern eine so gute innere Reise hatte und mich dadurch so kraftvoll gefühlt habe, werde ich auch eine Reise direkt in dieser Erinnerung unternehmen. Bei der Heilung erlaube ich meinem inneren Kind, sich zu bewegen. Sie geht in eine Ecke des Zimmers und entledigt sich einfach auf dem Boden. Ich hatte nachdrücklich die Kontrolle über meinen Körper. „Niemand hat das Recht, mir meine körperlichen Bedürfnisse zu verweigern“, sage ich deutlich. „Dann lasst uns die Konsequenzen tragen. Sie wer-

den trotzdem kommen. Das wird meinem Vater beibringen, sich auch etwas um mich zu kümmern. Ich muss nur tun, was für mich notwendig ist!“

Es fühlt sich kraftvoll an. Aber ehrlich gesagt bin ich irgendwie froh, dass ich das jetzt als Siebenjähriger nicht tun muss. Es ist einfach, im Nachhinein zu reden.

Die Entstehung von Erinnerungen ist ein besonderer Prozess. Manchmal ist es ein Traum, der dazu führt, dass ich aufwache und plötzlich Dinge erkenne oder mich daran erinnere. Ein anderer Weg ist, dass ich durch starke Emotionen ausgelöst werde. Wenn ich dann anfangs zu schauen, woher diese Reaktion kommt, kann einfach so eine Erinnerung auftauchen.

Klar, als wäre es schon immer da gewesen.

Es ist nicht so, dass meine Erinnerungen in chronologischer Reihenfolge auftauchen. Es kreuzt Zeit und Themen. Daher ist es manchmal schwierig, das große Ganze zu sehen.

„Erinnerst du dich, als du sagtest, du hättest keine so schöne Kindheit gehabt?“ Sagt Janet eines Abends. „Aber dass du froh warst, dass du wenig-

tens nicht misshandelt wurdest? Nun schau, wie sich das verändert hat.“

„Das stimmt“, antworte ich. „Und ich bin froh, dass es dabei aufgehört hat. Zum Glück war es kein satanischer oder sadistischer ritueller Missbrauch. Dann wäre es mir viel schlechter ergangen. Jetzt kann ich das verarbeiten und einfach mit meinem Leben weitermachen.“

„Ich denke, es ist an der Zeit, meine Geschichte der Welt zugänglich zu machen!“ Ich sage es Janet. "Wirklich?" Fragt Janet besorgt. „Glaubst du, dass du dafür schon bereit bist?“

„Ja, ich denke, es ist wichtig für meine eigene Verarbeitung und es ist gut, dass die Leute anfangen, sich zu Wort zu melden. Wenn ich das tue, können sich andere dadurch unterstützt fühlen und sich ebenfalls zu Wort melden. Das kann nicht länger im Dunkeln gelassen werden!“

Janet und ich setzen uns zusammen, um das Video zu drehen, und meine Geschichte kommt leicht ins Rollen. An den Reaktionen unter dem Video können Sie erkennen, dass dies ein guter Zeitpunkt ist, es zu veröffentlichen. Viele Menschen sind von meiner Geschichte berührt und beginnen, ihre eigene zu erzählen. Andere fangen an, an ihrer eigenen Kind-

heit zu zweifeln und geraten spontan in einen eigenen Bewältigungsprozess.

Sowohl für Janet als auch für mich ist klar, dass wir mit unseren Dokumentarfilmen auf das Elend der Kinder eingehen werden. Kinderhandel, Sexindustrie und auch satanischer ritueller Missbrauch. Es ist so strukturell in unserer Gesellschaft verankert und gleichzeitig so ein Tabu. Es muss gestoppt werden. „Am Ende tun wir es alle für die Kinder“, lautet unser Slogan in Anlehnung an Q und Trump.

„Als Kind hatte ich wirklich eine fröhliche Grundeinstellung. Aber ich konnte nie mein wahres Ich zeigen.“ Ich fange an zu weinen, als ich es Janet erzähle. Sie unterstützt mich bedingungslos in diesem Prozess, gibt mir Raum, alles in meinem eigenen Tempo zu verarbeiten und leiht mir immer ein offenes Ohr und eine Schulter zum Weinen Ich kämpfe.

Ich empfinde viel Kummer, dieses Mal nicht wegen Teilen der Kindheit, sondern weil die Erwachsene auf sich selbst zurückblicken.

„Ich war erst fünf Jahre alt, als das anfang. Erst jetzt wird mir klar, wie schlimm das ist. Ich habe immer im Überlebensmodus gelebt. Ich musste immer wachsam sein, auch im Schlaf. Deshalb war ich todmüde.“

Achten Sie immer darauf, wie sich andere fühlen. Immer auf der Hut. Ich habe in meinem Leben nie wirklich bewusste Entscheidungen getroffen. Ich hatte nichts, wofür es sich zu leben lohnte.

Ich stehe als kleines Kleinkind da und starre ganz glücklich auf ein rundes Goldfischglas voller Guppys und Goldfische. „Sishies!“, sage ich und zeige auf sie. Jeden Tag stehe ich wieder da. Sie machen mich glücklich!

Eines Tages ist das Goldfischglas verschwunden. Meine Mutter sagt: „Die großen Fische haben die Kleinen gefressen.“ Und mein Vater fügt unbeschwert hinzu: „Und den Rest habe ich in die Toilette gespült!“

Wenn ich etwas älter bin, haben wir zwei Meer-schweinchen. Eins für meine Schwester und eins für mich. Meins hat dunkelbraune Flecken auf einem weißer Körper und schöne dünne aufrechte Ohren. Wunderbar zu sehen, wie er auf diesen kleinen Beinen durch den Raum rennt. Ich muss ganz schnell sein, sonst versteckt er sich unter dem Sofa und ich kann ihn nicht erreichen. Jeden Tag, wenn ich aufwache, renne ich fröhlich die Treppe hinunter und schaue unter die Bar in ihrem Käfig. Dann fülle ich Wasser und Futter auf und nehme mein Meer-schweinchen auf den Arm. Heute liegen sechs dunk-

le, kleine Kugeln vor dem Meerschweinchen meiner Schwester. Ich weise meine Mutter darauf hin.

„Meine Güte, sie haben kleine Kinder!“, ruft sie erschrocken! „Ich dachte, sie wären beide weiblich!“

Meine Schwester und ich lieben es! Wir lassen sie bei ihrer Mutter liegen, beobachten sie aber so gut es geht.

Nach etwa drei Tagen komme ich wieder voller Erwartung nach unten und schaue mir natürlich zuerst die Meerschweinchen an. Aber wo sind die Kleinen? Weinend renne ich in das Schlafzimmer meiner Eltern.

„Die Kleinen sind weg!“ schluchze ich.

„Ja, ich habe sie in die Toilette gespült!“, sagt mein Vater grinsend. „Was sollen wir mit ihnen machen? Auch die Kleinen werden erwachsen.“

Einige Zeit später liegt das Meerschweinchen meiner Schwester tot im Käfig. Nur meins ist noch übrig.

„Das ist ein dreckiges Tier!“, sagt meine Mutter. „Er kackt überall hin, auf den Teppich und auf deine Kleidung.“ Huch.‘

Ein paar Tage später ist der Käfig leer. Ich habe nie gefragt, was mit meinem Meerschweinchen passiert ist.

Wieder ein paar Jahre später haben wir zwei Sittiche, Pietje und Pintje. Pietje gehört meiner Schwester und Pintje gehört mir. Wunderschöne Vögel mit gelben und blauen Federn! Sie dürfen ihren Käfig nicht verlassen und der Wechsel ist eine ziemliche Arbeit. Ich ließ sie einmal ins Haus entkommen, sehr zum Ärger meiner Mutter.

Eines Tages komme ich von der Schule nach Hause. Der Käfig steht draußen. Seltsam. Ich gehe rüber. „Mama, der Käfig ist leer!“ Was ist passiert?“, rufe ich.

„Sie sind entkommen, als ich den Käfig gewechselt habe“, sagt meine Mutter.

Aber meine Mutter hat den Käfig nie gewechselt. Und der Käfig ging auch nie nach draußen.

Wir haben einen süßen kleinen Hund. Cheetah ist ihr Name. Sie gehört meiner Schwester und wurde ihr geschenkt, als sie sich zum zweiten Mal den Arm brach. Aber nach einer Weile lässt der Spaß für meine Schwester nach und ich übernehme. Jeden Morgen lasse ich sie raus und nachmittags machen wir

einen langen Spaziergang im Park. Was für ein lustiges und verspieltes Tier das ist!

Nach ein paar Jahren wird sie krank. Krebs. Es fällt ihr schwer und ich helfe ihr bei allem. Gehen Sie vorsichtig mit ihr nach draußen, stellen Sie sicher, dass sie gut frisst, und das tut sie auch.

Eigentlich darf sie in meinem Zimmer schlafen, damit ich sie bei Bedarf nachts raus lassen kann.

Dann kommt der Sommer und wir fahren bald in den Urlaub. „Wir werden Cheetah einschläfern lassen“, sagt meine Mutter.

„Aber warum?“, frage ich. „Schau, wie glücklich sie immer noch ist!“ Und ich kümmere mich um sie!

„Nein, in Spanien wird sie uns zur Last fallen!“

Und als ich nicht überzeugt bin, fügt sie hinzu: „In Spanien tötet man Hunde, indem man ihnen mit einem Hammer das Gehirn herausschlägt, wusstest du das?“

Ich gebe auf. Wir bringen Cheetah zum Tierarzt. Fröhlich sitzt sie auf meinem Schoß und leckt mein Gesicht. Ich bin sehr traurig, aber verabschiede mich nicht von ihr. „Lass es schnell gehen“, denke ich, „dann haben wir es hinter uns.“

Danach bekommt meine Schwester Cheetahs Leine. Schließlich war es ihr Hund. Mir bleibt nichts übrig.

Janet hört alle meine Geschichten. Sie seufzt mit, weint mit, hält mich. Was kann sie tun? Diese drei Jahre sind für sie und die Kinder sehr schwierig und hart. Sie leiden mit mir, leiden auch, wenn ich wieder einmal in einer schwierigen Angelegenheit stecke. Und doch sehen sie mich weiterhin so, wie ich bin, und unterstützen mich weiterhin bedingungslos. In dieser Energie kann ich mich sicher fühlen. Genau in dieser Energie entstehen also alle Erinnerungen. Auch hier fühlt es sich ungerecht an. Warum müssen gerade diese Menschen leiden? Die einzigen Menschen, die sich jemals wirklich um mich gekümmert haben. Wann wird es endlich wieder schön, entspannt und ruhig? Wir müssen noch eine Weile durchhalten.

Seit ein paar Tagen bin ich unruhig. Ich schlafe nachts kaum. Tagsüber ist mein Kopf mit Listen und Hausarbeiten beschäftigt. Ich verliere mich. Ich werde erschöpft. An diesem Abend kommt viel Traurigkeit zum Vorschein. Ich versuche einfach zu arbeiten, aber meine Gefühle werden von allen im Raum gespürt. Ich kann es nicht länger für mich behalten. Janet spürt es und lädt mich ein, darüber zu reden. Das erleichtert schon. Wenn sie mir eine

Heilung schenkt, kann sie fühlen was in mir vorgeht. Sie spürt es so stark, dass ihr übel wird und sie fast kotzen muss.

„Hier, trink noch ein Bier. Da werden die Gefühle weicher“, sagt sie liebevoll und wir arbeiten in aller Stille gemeinsam daran. Es ist bereits spät in der Nacht, als wir anhalten. Sobald ich im Bett bin, kommen die Wände auf mich zu. Ganz tief, aus jeder Zelle meines Körpers kommt die Angst. Es fängt mich völlig ein. Ich kann nur aufstehen und um Hilfe bitten.

„Nimm eine Schlaftablette, das wird dich wenigstens entspannen“, rät Janet. Ich nehme ein Double und die Angst wird tatsächlich mehr in den Hintergrund gedrängt. Doch der Schlaf kommt nicht. Morgens nehme ich noch eine Tablette und jetzt nicke ich gelegentlich ein.

Unglaublich, wie stark die Angst ist. Es lässt mich trotz Alkohol und Drogen einfach aufstehen. Es erinnert mich an letztes Jahr in Portugal.

Damals war ich ziemlich überarbeitet und beschloss, mich zu erholen und eine Nacht lang Spaß zu haben. Wir begannen in ein paar netten Kneipen und aßen

dann in einem voll besetzten Restaurant herrlich zu Abend. Normalerweise trinke ich nicht viel und nach ein paar „Corona“-Bieren (Corona muss man ja irgendwo her haben), einer Flasche Wein und zwei Cocktails war es bei mir ganz schön eng. Wir hatten sie in einer verlassenen Cocktailbar, wo ein einsamer Musiker sich die Seele aus dem Leib sang.

„Komm, lass uns dort noch etwas trinken“, schlug Janet vor. „Dieser Mann gibt sich so viel Mühe und es gibt kein Publikum. Das ist traurig. Wir werden dafür sorgen, dass es ein lustiger Abend für ihn wird!“

Das haben wir getan! Wir sangen mit, machten ihm Mut und klatschten lautstark. Der einzige andere Kunde saß an der Bar und beobachtete uns. Nach dem zweiten Cocktail war der Musiker fertig. Janet fühlte sich sehr betrunken, wobei insbesondere sie Alkohol normalerweise sehr gut verträgt. Als sie draußen war, wäre sie sogar fast zusammengebrochen!

Ich war sofort völlig klar und schleppte sie zum Auto und brachte sie nach Hause.

Das arme Ding hatte völlig den Kopf verloren.

Am nächsten Tag stellten wir fest, dass wir unter Drogen gesetzt worden waren und kamen sehr gut davon! Es dauerte Tage, bis die schlimmsten Symptome nachließen, und Wochen, bis die vollständige Genesung erfolgte. Wir gingen vorerst nicht aus!

Aber für mich war es ein Rätsel, wie es möglich war, dass ich trotz all des Alkohols und der Drogen plötzlich so klar werden und uns sicher nach Hause bringen konnte.

Am Nachmittag wache ich mit hämmernden Kopfschmerzen auf. Schließlich gebe ich meinen Widerstand auf. Dies ist der Moment, in dem eine Erinnerung auftauchen kann.

Ich bin zehn Jahre alt und liege im Bett.

Es ist spät, aber ich bin noch wach. Auch meine Eltern sind schon zu Bett gegangen. Unsere Zimmer sind durch eine dünne Schrankwand getrennt und ich kann sie flüstern hören. Ich döse ein wenig und bin nicht vorsichtig. Plötzlich ist mein Vater in meinem Schlafzimmer. Ich bin überrascht. Er steht mit diesem satanischen Grinsen im Gesicht in der Tür.

Dann kommt er auf mich zu und packt mich. Ich erinnere mich an nichts anderes.

„In diesem Moment hatte ich solche Angst, Martin, dass ich beschloss, nie wieder so unvorbereitet zu sein. Meine Antenne ging in Alarmbereitschaft und mein Bauch regulierte den Alarmknopf. Ich hörte alles, fühlte alles und war immer wachsam. Sie wird nie wieder unerwartet auf mich zukommen können.

Der Nachteil ist jedoch, dass ich von da an nie mehr gut schlafen und mich nie mehr richtig entspannen kann.

„Wenn ich eine Weile mit einem Buch auf der Couch liege, werde ich schnell unruhig und muss mich zwingen, wieder etwas zu tun. Ich hasse dieses Gefühl der Trägheit. Das kann ich nicht zulassen.“

„Wenn Leute flüstern, schrillen bei mir alle Alarmglocken. Ich fühle mich dann sehr unsicher und muss wissen, worum es geht. In solchen Momenten brauche ich Beruhigung.“

Wir fangen an, die Angst vor dem Moment anzusprechen, als mein Vater in der Tür stand. Und wie so oft werden Erkenntnisse freigesetzt und Ereignisse ergeben ihren Platz.

Meine Mutter muss alles gewusst haben! Und sie hat es sogar zugelassen.

„Ich kann mich erinnern, dass ich in meiner frühen Kindheit oft ein Bild hatte, kurz bevor ich einschlief“, erzähle ich Martin. „Ein Bild eines Tunnels aus Licht, umgeben von Dunkelheit. Aus der Ferne näherten sich zwei Männer. Beide waren schwarz gekleidet und trugen Melonenhüte. Der eine groß und dünn, der andere klein und dick.“

„Als ich zusah, wie sie sich näherten, bekam ich einen seltsamen Gummigeschmack im Mund. Dann schwoll ich meiner Meinung nach enorm an. Ich wurde zu einer Art aufblasbarer Puppe. Ich schwebte dann über dem Haus und war so groß, dass nur mein Daumnagel hineinpasste. Ich erinnere mich, dass ich jedes Mal so erstaunt war.“

Martin hat Schwierigkeiten, die Bedeutung davon zu interpretieren.

„Später im Leben“, fahre ich fort, „bekam ich Angst vor diesen beiden Männern. Wenn ich meine Augen schloss, konnte ich bereits sehen, wie sie mir entgegenkamen. Ich kämpfte dagegen an und hielt meine Augen so lange wie möglich offen. Aber irgendwann das.“ Der Geschmack kam und ich wurde wieder groß.

Wir tippen eine weitere Runde auf die Erfahrung des Wartezimmers und meines Darms. Auch für

Martin ist es ein neues Thema, er hat mit so etwas noch keine Erfahrung. Es ist offensichtlich, dass er meine Erinnerungen nicht einordnen kann. Erst später wird uns klar, dass es mit Ästhetik und Drogen, mit systematischem Missbrauch und Gedankenkontrolle zusammenhängen könnte. Im Moment fangen wir erst an, all diese Entdeckungen offenzulegen.

Ich spüre, wie ich wieder entgleite. Dieses Mal möchte ich vermeiden, so tief zu gehen wie bei der vorherigen Erinnerung, also ziehe ich mich zurück und beginne zu fühlen. Ich merke, dass die Emotionen immer noch tief sitzen. Insbesondere besteht das Gefühl, „nicht glücklich“ zu sein, „die Nase voll zu haben“ und extrem müde zu sein.

Ich kann schon erahnen, was es dieses Mal ist. Anscheinend hatte ich nach der Grundschule für meine Eltern keinen Wert mehr. Alles in meinem Leben veränderte sich, als ich zur High School ging.

Von da an wandte sich meine Mutter in allen Bereichen völlig von mir ab. „Du gehst jetzt aufs Gymnasium, also kann ich dir nicht länger helfen. Ich bin Grundschullehrerin und wenn du aufs Gymnasium gehst, bist du erwachsen!“

Konkret bedeutete das, dass ich keinerlei Hilfe in schulischen Angelegenheiten bekam, dass ich mir

einen Nebenjob suchen musste und Kleidergeld bekam. Gemeinsam wurde nichts mehr gemacht.

Es bedeutete auch das Ende jeglicher körperlicher Zuneigung: keine Umarmungen mehr, Küsse oder streicheln. Wenn ich zu Bett ging, sagte ich im Türrahmen gute Nacht und bekam als Gegenleistung ein „Tschüss“.

Ganz deutlich hatte ich das Gefühl, dass ich geduldet wurde, bis ich mit achtzehn aus dem Haus auszog. Ich hatte ein Dach über dem Kopf, ein eigenes Zimmer, wurde ernährt und erhielt eine Ausbildung. Nicht die Ausbildung, die ich wollte, aber eine „solide“ Ausbildung, mit der ich Geld verdienen konnte.

Wenn ich um etwas bat oder etwas brauchte, war ich nervig. Das wurde entweder durch Seufzen ausgedrückt oder komplett ignoriert. Es war eine Selbstverständlichkeit, dass ich in der Schule gute Noten hatte.

„Es ist ganz einfach“, sagte mein Vater während meines ersten Schuljahres. „Wenn sie in Ihrem Zeugnis eine nicht bestandene Note habe, geht Sie zur MAVO (Sekundarstufe Allgemeinbildung) und bekommen später höchstens einen Job als Kassiererin. Ich werde sie überhaupt nicht überprüfen oder

Ihr bei den Hausaufgaben helfen. Ich werde es tun und aus Ihrem Zeugnis sehen.

Ich war völlig auf mich allein gestellt. Und ich wusste es nicht besser, als dass das normal war. Ich habe das Beste aus allem gemacht und mich in der Schule sehr bemüht. Bei jeder Prüfung hatte ich Angst, durchzufallen. Ich kannte fast alle meine Lehrbücher auswendig.

Wenn ich über diese Zeit nachdenke, tauchen immer mehr Beispiele auf, von denen ich jetzt weiß, dass sie nicht normal sind. Ich war nur ein Kind! Ein Kind, das immer noch dringend die Zustimmung und Liebe seiner Eltern brauchte.

Während ich die Erinnerungen leise hochkommen lasse, spüre ich, wie sich die Spannung in meinem Körper aufbaut. Mit dieser Spannung behalte ich bewusst meine Aufmerksamkeit. Alle meine Muskeln schmerzen. Es kommt mir vor, als hätte ich gerade einen Berg bestiegen. Ich fange an, auf die Seite meiner Hand zu klopfen, den ersten Akupunktur Punkt, und zusammen mit einem kräftigen Schrei löst sich die Spannung ziemlich gut auf.

In dieser Nacht wache ich mit großen Gefühlen der Wut und des Hasses auf. Ich beginne eine Heilungsreise und mir werden zwei Tore gezeigt. Intuitiv

weiß ich, dass eine der Türen das Tor zur Hölle ist. Ich packe meine Mutter und werfe sie in die Hölle! Das fühlt sich gut an! Ich werfe meine Wut und meinen Hass mit ihr in die Tore der Hölle und schlafe danach auf wundersame Weise wieder ein.

Ist das die Hölle? Wofür bräuchte man die Hölle, wenn man hier all dieses Elend durchmachen müsste?

Warum muss ich das noch einmal durchmachen? Wann werde ich endlich Ruhe finden? Wann darf ich glücklich sein?

Es fühlt sich nicht fair an. Es ist so hart.

Warum muss ein Kind solche schrecklichen Dinge durchmachen, nur um es dann als Erwachsener noch einmal zur Verarbeitung durchmachen zu müssen? Körperlich ist es jetzt nur noch ein Bruchteil der Schmerzen, die es vorher gewesen sein muss, aber emotional ist es, als würde alles jetzt passieren. Und wieder habe ich absolut keine Kontrolle darüber. Es kommt hoch, ich muss es durchmachen, dann folgt Heilung und wenn ich Glück habe, ein kurzer Moment der Ruhe. Nur um dann wieder in die nächste Ausgabe zu fallen.

Es macht mich so mutlos und traurig.

Wir haben mittlerweile etwa die Hälfte des Jahres 2021 hinter uns. Erinnerungen kommen und gehen. Kleine, größere, Ergänzungen zu denen, die ich bereits kenne.

Bei den großen und schweren Erinnerungen dauert es manchmal einen Monat oder länger, bis ich das, was da hochkommt, wirklich verarbeiten kann. Ich kann nicht viel tun, außer warten. Ich kämpfe mit Erinnerungen, tippe auf sie, schreibe darüber, weine, rede und habe das Gefühl, ich verarbeite sie. Und doch rutsche ich irgendwie immer wieder auf ein Niveau ab, auf dem ich gar nicht anders kann, als alle Widerstände loszulassen und ganz in die Emotionen einzutauchen. Es bleibt jedes Mal ein Kampf, diese Emotionen in ihrer Gesamtheit vollständig zulassen zu können. Es ist, als würde man von einem Tsunami überrollt. Jedes Mal widersetze ich mich und lasse es Stück für Stück an die Oberfläche kommen. Aber am Ende des Monats, wenn ich erschöpft bin, gebe ich den Kampf auf und der Tsunami oder die Eruption kommt sowieso. Ich spüre weiterhin Widerstand dagegen. Ich glaube, ich habe Angst vor der Wildheit und bleibe lieber an der Oberfläche.

Ich habe jetzt seit einem Monat mit Selbsthass zu kämpfen. Ich bin vierzehn Jahre alt und fühle mich

nicht sicher. Ich kann diese Gefühle des Hasses nicht auf meine Eltern richten, wo sie hingehören. Das ist viel zu gefährlich. Also richte ich sie auf mich selbst.

Mein ganzes Leben ist die Hölle. Zu Hause, in der Schule, bei meinem erzwungenen Nebenjob in einem Gartencenter. Überall geben sie mir das Gefühl, dass ich nicht dazugehöre, dass ich nicht gewollt bin. Dass ich lediglich geduldet werde. Ich habe sowohl väterlicherseits als auch mütterlicherseits eine große Familie. Ich gehöre auch nicht dorthin. Die Leute sehen mich überhaupt nicht. Ich hasse sie!!! Alle von ihnen!

ICH BIN das hässliche Entlein, das im falschen Nest gelandet ist. Ich weiß es nicht, aber ich hoffe, dass ich eines Tages zu einem wunderschönen Schwan heranwachsen werde. Ehrgeizig!

Auf mir liegt ein großer Mann. Ein sehr großer, breiter Mann mit Haaren auf dem Rücken. Ich weiß das, weil ich mich an seinen Schultern festklammern muss. Ich verschwinde völlig unter ihm.

Es schmerzt. Es passt nicht. Dreimal muss er kräftig rammen, um reinzukommen. Dann geht es unerwartet schnell. Ich fühle Ekel.

Da ist eine Party. Ich höre, wie mein Vater und meine Mutter miteinander reden. Sie reden über den Mann mit den Haaren auf dem Rücken. Sie nennen ihn jedoch anders als ich ihn kenne.

„Warum benutzt er jetzt einen anderen Namen, Papa?“, frage ich.

„Das gefällt ihm“, lautet die knappe Antwort.

Nach diesen Erinnerungen verspüre ich einen scharfen Stich Schmerzen zwischen meiner Vagina und meinem Anus. Es fühlt sich an, als wäre ich da ausgerissen worden. Es blutet auch ein wenig. Außergewöhnlich, wie mein Körper all die Erinnerungen in der Gegenwart mit mir erlebt.

Ich bin an einem seltsamen Ort. Es sieht aus wie eine Art Universität. Menschen mit Roben. Es wird zwischen den „hohen“ Lehrern und Schülern und den „niedrigen“ unterschieden. Die niedrigen Schüler, zu denen ich gehöre, werden ständig gedemütigt und bestraft. Es gibt immer Stress. Sie hatten einen besonderen Namen für uns. Das habe ich vergessen.

Wir sitzen in einem Restaurant. An einem runden Tisch vor uns sitzt ein Mann. Glatze, etwa dreißig, Vater von sechs Kindern. Die Kleinsten können ein-

fach sitzen. Dieses Kind sitzt in einem Hochstuhl an unserem Tisch. Es fällt ihm immer noch schwer, den Kopf hochzuhalten, und sein Kopf fällt immer wieder auf den runden Tisch des Hochstuhls.

Die „Mutter“ geht oft vorbei. Immer wieder bekommt sie vom „Vater“ einen aggressiven, verächtlichen Schlag auf den Hintern. Niemand im Restaurant scheint es zu bemerken. Nur die Kinder sehen es und haben Angst. Ich auch. Der Mann macht mir große Angst. Er blickt die Kinder immer wieder wütend und drohend an. Ich möchte sagen, dass das nicht gut ist, aber ich bringe kein Wort heraus.

Meine Eltern und ich betreten ein Haus. Das Wohnzimmer ist sehr voll. Die Leute reden und gehen durcheinander. Es sieht aus wie eine Party. Es liegt eine gewisse Spannung in der Luft. Ich kenne weder das Haus noch die Leute.

Gelegentlich erhasche ich Gesprächsfetzen. Anscheinend reden alle über die Menschen, die hier leben, aber noch nicht anwesend sind.

„Ich glaube nicht, dass sie ihn überhaupt mögen.“

„Er gehört nicht einmal ihnen.“

Dann gibt es einen lauten Schuss!

Ich bin erschrocken.

Alle eilen aufgeregt zur Tür, die zur Treppe führt.
Wir gehen nach oben.

Die Tür wird geöffnet und alle Männer geben dem Mann im Türrahmen einen harten Zungenkuss.

Sie sind aufgeregt. Laute Stimmen. Raues Gelächter.

Der Kühlschrank ist geöffnet. Zwischen vielen Lebensmitteln liegt ein totes Baby. Es hat ein Einschussloch im Kopf. Stolz wird es allen gezeigt.

Ich folge dem Strom der Kinder in einen Nebenraum. Mir ist sehr kalt.

In diesem Raum zittert ein kleiner Junge am ganzen Körper. Er hat Angst.

Ich schaue ihn nur an. Genau wie die anderen Kinder.

Niemand sagt etwas. Wir alle wissen, was passiert ist. Und auch, was als nächstes passieren wird.

Ich stehe in einem dunklen Raum. Ich bin neun Jahre alt. Ich trage ein wunderschönes Kleid. Es sieht aus wie ein Hochzeitskleid.

Tom ist auch da. Er steht mir schräg gegenüber an der Wand, zusammen mit zwei anderen Jungen aus meiner Klasse. Tom ist mein liebster Freund, seit dem Kindergarten. Ich werde ihn später heiraten. Wir sind immer zusammen. Aber jetzt steht er mir gegenüber. Er sieht verängstigt aus.

Ich schaue mich um. Es sind viele Männer anwesend. Mein Vater ist einer von ihnen. Sie tragen weiße oder graue Kleider. Sie stehen im Kreis. In der Mitte des Kreises steht ein schwerer Tisch. Es passieren alle möglichen Dinge. Die Männer stehen „summend“ da. Es scheint Stunden zu dauern. Ich schaue Tom an. Ich möchte mit ihm zusammen sein.

Dann kommt mein Vater und packt mich am Arm. Nicht einmal schwer. Er schiebt mich vorwärts, bis ich neben einem großen Mann stehe. Es passieren Dinge, die ich nicht verstehe. Ich schaue Tom einfach weiter an. Dann werde ich hochgehoben. Der Mann ging zum Tisch und legte sich hin. Ich werde auf den Mann gesetzt. 'Ach nein!' Ich finde. Aber ich habe keine Wahl.

Während ich tue, was von mir erwartet wird, sind meine Augen auf Toms gerichtet. Seine Augen sind alles, was ich sehe. Er weint. Ich weine. Ich habe das Gefühl, dass ich ihn verrate. Dass ich ihn jetzt verlasse. WIR würden heiraten!

Ich merke nichts, sehe nichts, nur Toms Augen. Sein schockierter Blick. Der Verrat. Ich bemerke nichts außer Toms Augen.

Dann werde ich von dem Mann hochgehoben. Alle scheinen erleichtert zu sein. Dort ist es sehr laut. Ich möchte zu Tom gehen, aber er ist weg. Ich kann ihn nicht finden.

Wieder werde ich gepackt. Jetzt werde ich in ein Auto gesetzt.

„Das ist Ihr Mann“, sagt jemand. 'Sie sind verheiratet. Du musst tun, was er sagt.“

'Wohin gehe ich? Wer ist dieser Mann. Bin ich verheiratet?', denke ich verwirrt.

Der Mann legt eine Hand auf mein Knie. Ich habe Angst und Ekel vor dieser Hand. Wie groß ist diese Hand!

Ich habe keine Ahnung, was als nächstes passieren wird und ob ich jemals nach Hause gehen werde. Ich fühle mich völlig verloren und distanzieren mich. Ich sehe nur diese sehr große Hand auf meinem Knie. Ich schaue den Mann nicht an.

Es dauert zehn Tage, bis diese Erinnerung zum Vorschein kommt. Vier Tage voller Schmerzen. So viel

Schmerz, dass ich mich vor Elend nicht hinlegen kann. Ich habe mich in meinem Schlafzimmer eingeschlossen und klopfe so viel, dass ich buchstäblich einen blauen Fleck an der Hand habe. Schließlich wache ich eines Nachts auf und bin völlig steif. Ich kann mich nicht bewegen! Nach einer Stunde beruhige ich mich und kann etwas schlafen. Als ich dann endlich aufwache, ist die Erinnerung da. Zuerst nur das Bild vom dunklen Raum mit den Männern. Dann mein Kleid. Dann wird mir klar, was passiert, und der Rest der Erinnerung fügt sich zusammen.

Ich sitze auf dem Sofa mit dem großen Mann in seinem Haus. Er hat einen Film im Fernsehen gezeigt. Ich bin völlig erstarrt vor Angst. Der Mann ist wütend. Er sagt ab und zu etwas, aber ich verstehe es nicht. Dann sind wir plötzlich im Bett und er nimmt mich mit. Wenn er fertig ist, dreht er sich um und schläft. Ich liege die ganze Nacht, immer noch erstarrt, neben ihm. Hellwach. Am nächsten Morgen sagt er zu mir: „Zieh dich an, dein Vater wird dich bald abholen.“

Ich tue, was mir gesagt wird. Irgendwo tief in mir verspüre ich Erleichterung, dass ich nach Hause gehen kann.

Den Rest des Tages liege ich mit starken Bauchschmerzen auf dem Sofa.

Dies ist eine weitere dieser Erinnerungen, die ich selbst nicht verarbeiten kann. Ich bin völlig am Boden zerstört davon. Natürlich hat die Hochphase dieser Erinnerung erneut für den nötigen Stress innerhalb der Familie gesorgt. Zum Glück ist es nicht so aus dem Ruder gelaufen wie vor sechs Monaten, aber alle sind ziemlich verärgert.

„Ich kann dich nicht mehr spüren“, sagt Janet. „Du brauchst Hilfe, Cyntha! Du entgleist. Ich möchte nicht, dass sich das von vor sechs Monaten wiederholt. Ruf Martin an, bevor es zu spät ist!“

Ich habe jetzt seit sechs Monaten nicht mehr mit Martin gesprochen. Die kleineren Probleme konnte ich ganz gut allein oder zusammen mit Janet lösen. Aber dieses hier weiß ich nicht.

Mit bleiernen Füßen rufe ich Martin. Ich habe Angst davor, alles noch einmal durchleben zu müssen, Angst vor der Angst. Glücklicherweise hört sich Martin meine Geschichte an und beginnt dann, sie zu analysieren.

Das ist schön, finde ich. Ich kann damit umgehen.

„Tatsächlich haben wir hier zwei Probleme“, beginnt Martin. „Eins mit Tom und eins mit diesem Mann. Hast du eine Ahnung, wie lange du mit diesem

Mann ‚verheiratet‘ warst? Wie oft warst du mit ihm zusammen?“

„Ich habe noch nicht viele Erinnerungen daran“, stammele ich. Ich habe irgendwo das Gefühl, dass ich das wissen sollte, aber es gibt einfach noch keine anderen Erinnerungen. „Durch Bioresonanz habe ich herausgefunden, dass er mich bis zu meinem zwölften Lebensjahr missbraucht hat“, sage ich.

„Beginnen wir mit dem ersten Problem, Tom“, schlägt Martin vor.

„Okay“, sage ich und seufze tief. „Es fühlt sich an wie ein totaler Verrat an Tom. Er stand einfach nur da. Er konnte auch nichts tun, nur zusehen.“

„Was denkst du darüber?“ drängt Martin.

„Machtlosigkeit, Wut und viel Traurigkeit. Weißt du, Martin, nachdem das passiert ist, hat sich Tom von mir zurückgezogen. Ich habe ihn dadurch verloren. Wir sind nie wieder Freunde geworden, obwohl wir jahrelang zusammen im Unterricht waren. Ich bin so traurig darüber. Auf diesem Tisch habe ich ihn nur angeschaut. Ich habe gesehen, dass er geweint hat, und es hat ihn gebrochen. Wir waren vorher so unzertrennlich und dann einander einfach fremd. Wir

haben nie ein Wort darüber gesprochen.“ Ich ließ meine Tränen wieder fließen.

Tom und ich schlendern durch den Wester Park.

„Wussten Sie, dass es dort oben einen Bunker gibt?“, fragt er mit diesem frechen Augenzwinkern.

„Ja, ich weiß“, antworte ich und weiß bereits, was als nächstes kommt.

„Waren Sie jemals darin?“, beharrt er.

„Nein, ich traue mich nicht. Und außerdem ist das auf Bird Island und dann braucht man ein Boot.“

„Ich war im Winter dort, als das Wasser gefroren war. „Ich bin reingegangen“, sagt er sehr hart.

Ich glaube ihm nicht.

„Wenn es diesen Winter wieder friert, gehen wir zusammen.“ Einverstanden?“, fordert er mich heraus.

Und das tun wir. Während wir im Park skaten, fahren wir nach Bird Island. Dort gehen wir auf das Land und finden die runde Abdeckung des Bunkers. Ich traue mich nicht. Wir waren schon in anderen Bunkern im Park. Voller Graffiti, schlammig und

dunkel. Aber dieser ist wirklich unterirdisch und ich traue mich nicht. Tom eigentlich auch nicht.

Wir sagen nichts mehr darüber und skaten weiter.

„Ist dir klar, dass es durchaus sein könnte, dass Tom sich selbst die Schuld gibt, weil er überhaupt nicht eingegriffen hat, um dir zu helfen? Und dass er sich aus diesem Grund von dir zurückgezogen hat?“ Martin schlägt vor.

Ich zucke zusammen. „Nein, das ist mir noch nicht in den Sinn gekommen.“ Die Situation von Toms Seite aus zu betrachten, ist für mich neu.

Nach einigem Klopfen scheint es jedoch viel einfacher zu sein, meine Schuldgefühle loszulassen.

Alles was bleibt ist Traurigkeit. Die Trauer, einen lieben Freund zu verlieren.

Wir werfen noch einmal einen Blick auf die Situation rund um das vermeintliche „Heiraten“ und diesen Mann.

„Soweit ich mich erinnern kann, kann ich in der ersten Nacht nicht schlafen, wenn ich an einem neuen Ort bin. Ich bleibe standardmäßig wach, aus einem Gefühl der Unsicherheit.“ War meine Erfahrung mit diesem Mann der Grund für diese Angewohnheit?

„Ich hatte keine Ahnung, was mit mir passieren würde. Sollte ich weiterhin mit dem Mann zusammenleben, würde er mich töten? Mir wurde nichts gesagt, und das gab mir viel.“ auch von Angst und Stress. Ich verdaue immer wieder die Erinnerungen, damit Martin sie hören kann. „Ich erinnere mich, wie mein Vater stolz neben mir stand. Das war ein neues Gefühl für mich. Aber gleich danach hob er mich auf den Tisch, sodass die Euphorie bei mir nicht lange anhielt.“ Martin hört geduldig zu, während ich fortfahre. „Das passierte wieder einmal an oder um meinen Geburtstag herum. Genau wie im Jahr zuvor, als mein Vater mich fast umgebracht hätte. Ich verstehe immer besser, warum mir Geburtstage so leidtun.“

Mit Dankbarkeit erinnere ich mich an meinen Geburtstag im letzten Jahr. Damals wussten wir kaum, welche Traumata in meiner Kindheit passiert sind. Dennoch war klar, dass ich mich an Geburtstagen bis auf die Knochen gequält fühlte.

Am Tag vor meinem Geburtstag lassen mich Janet und meine Kinder auf dem Sofa sitzen, meine Hände über meinen Augen. Wir sind in einer Holzhütte auf einem Berg in Spanien.

Herrlich zum Überwintern in der spanischen Sonne. "Überraschung! „schreien sie alle.

Ich öffne meine Augen und sehe eine ganze Reihe verpackter Geschenke, ergänzt durch Platten voller leckerer Snacks.

„Häh?“ Es gelingt mir auszurufen. „Ich habe erst morgen Geburtstag, weißt du!“

"Wir wissen das!" Sagt Janet triumphierend. „Und um den Stress abzubauen, haben wir beschlossen, einen Tag früher zu feiern!“

Dafür bin ich ihnen zutiefst dankbar. Es war ein wundervoller Abend, ich fühlte mich total gesehen und geliebt. Und wie verwöhnt war ich! Der Tag danach war ein gewöhnlicher Tag wie jeder andere. Das war tatsächlich das beste Geburtstagsgeschenk von allen!

Es fühlt sich jetzt viel leichter an, da ich verstehe, dass Tom seine eigene Seite der Geschichte hat. Ich brauche Zeit, um das zu verarbeiten, und zum Glück sind sich die anderen dessen vollkommen bewusst. Sie lassen mich in Ruhe und ich habe Zeit für mich. Ich muss wirklich allein sein, um diese tiefe Angst und Traurigkeit zu spüren. Tagsüber schwimme ich ein bisschen, arbeite an einem Puzzle und ansonsten sitze ich einfach ruhig da und schaue auf den Horizont. Jeden Abend rufe ich Martin erneut an.

Wir schauen uns die Situation mit diesem Mann an. Ich habe Angst, dorthin zu gehen. „Die Angst ist so groß. Wenn ich nur ein bisschen zulasse, habe ich schon Angst, dass es mich völlig absorbiert. Es macht mich unfähig, mich zu verteidigen. Es lässt mich neben diesem Mann liegen, versteinert und starr wie ein Schürhaken. Die ganze Nacht wach liegen und sich nicht bewegen.

„Machen wir es genauso wie bei der vorherigen schweren Erinnerung. Man fängt an, die Geschichte von Anfang an zu erzählen, und sobald man eine Emotion verspürt, hört man auf“, ist Martins Vorschlag.

Ich stehe in einem dunklen Raum. Unter Tage. Ich weiß, dass ich in dunklen Räumen Angst habe. Ich kann die Decke nicht sehen. Ich kann Menschen sehen, aber keine Details. Vor mir steht mein Vater, der irgendwie stolz ist. Ich trage ein wunderschönes Kleid meiner Mutter. Zu meiner Rechten steht jemand, den will ich aber nicht ansehen. Ich glaube, ich weiß, was passieren wird. Es ist schon einmal passiert.

Ich bin dissoziiert. Ich schaue nur Tom an. Irgendwann bekomme ich einen Stupser und höre „Ja“. Der Mann legt sich auf den Tisch und ich werde auf ihn gehoben. Ich muss ihn reiten. Ich schaue weiter-

hin nur Tom an. Ich muss es dem Mann aktiv antun und das ist ein Verrat an Tom.

Dabei bin ich völlig dissoziiert und kann mich nur durch den Blick auf Tom fassen.

Den Schmerz mit ihm spüren. Es ist schön und traurig zugleich.

Ich sehe jetzt auch die Formation. Zu meiner Rechten sind acht Leute und zu meiner Linken sind vier. Und dann sind da noch die drei kleinen Jungen vorn links von mir und dieser Mann auf meiner linken Seite. Wir müssen beide nach vorne kommen. Etwas ist gesagt und getan und ich bekomme ein „Ja“.

Der Mann legt sich auf den Tisch und ich werde von zwei Männern hochgehoben. Er dringt in mich ein und ich muss die Arbeit machen. Ich schaue nur Tom an.

Vor uns steht ein Mann und deshalb kann ich nur die Hälfte von Tom sehen. Ich habe jetzt nicht viel Kummer. Was als nächstes passiert, weiß ich nicht.

Später sitze ich mit dem Mann im Auto. Dann liege ich auf der Couch und setze sich steif hin.

Im nächsten Moment sehe ich, wie ich mit ihm ins Bett gehe und er mich nimmt, während ich auf dem

Rücken liege. Genauso wie große Leute Sex haben. Dann drehte er sich um und schlief ein. Ich habe nicht geschlafen. Ich traute mich kaum zu atmen.

Martin hilft mir, wieder eine andere Perspektive zu gewinnen. „Im Jahr zuvor hast du Qualen erlebt, als dein Vater dich von hinten vergewaltigt und fast getötet hätte. Die Qualen, die du jetzt empfindest, sind zwar logisch, aber nicht gerechtfertigt. Dieser Mann will dich nur ausnutzen und nicht töten.“

Es ist unmöglich zu erklären, was ich innerlich erlebe. Die Emotionen sind so intensiv, dass ich wieder in die Emotionen meiner Kindheit zurückgeworfen werde. Ich verhalte mich jetzt genauso. Ich habe eine solide Mauer um mich herum errichtet und sehe andere durch den Filter der Vergangenheit. Ich habe das Gefühl, ganz allein zu sein.

Ich nehme kaum wahr, was jemand sagt. Und was ich höre, interpretiere ich falsch.

Das ist natürlich für uns alle eine unhaltbare Situation. Auch Janet und meine Töchter sind zutiefst betroffen und Opfer meines Verhaltens. Glücklicherweise können sie sich gegenseitig dabei unterstützen, diese Situation zu überstehen. Natürlich gehen sie im Umgang mit mir eine enge Bindung

ein. Und das wiederum interpretiere ich so, als ob sie eine Liga gegen mich gebildet hätten.

Ich muss alle Nerven anstrengen, damit es nicht eskaliert. Tagsüber verdränge ich alle Emotionen so entschieden ich kann und erlaube sie nur, wenn ich alleine bin. Wenn Martin dann Zeit für mich hat, fange ich an, mit ihm daran zu arbeiten. Dies scheint die einzige Alternative zu einer erneuten vorübergehenden Abreise zu sein. Und der einzige Ausweg aus der Misere besteht darin, direkt hindurchzugehen.

„Mir wird buchstäblich schlecht vor lauter Emotionen“, sage ich Martin an diesem Abend. „Ich fühle mich einsam und zutiefst traurig.“

„Was geht dir gerade durch den Kopf?“ fragt Martin mit väterlicher Stimme. „Ich fühle mich taub vor Angst. Ich kann die erste Nacht, in der ich neu bin, nie schlafen. Dann bin ich immer nervös vor Qual. Ich erinnere mich daran, wie mein Vater plötzlich in der Tür stand und dann alle meine Sinne nervös waren. Flüstern ist etwas, das ich nicht haben kann und das Angst hervorruft. Ich hasse auch Geburtstage. Ich hasse die Flaggen, weil sie lebensgefährlich sind. Ich möchte, dass alle Türen offen stehen. Wenn es wirklich bedrohlich wird, erstarre ich. Wenn die Bedrohung geringer ist, bin ich in der Of-

fensive. Drinnen herrscht Krieg und nach außen hin versuche ich ruhig zu bleiben, aber offenbar gelingt es mir nicht. Ich leide darunter Panik und Aggression und ich versuche, sie zu unterdrücken.

Also, das ist raus! Es fühlt sich an, als würde ich es erbrechen, und ich habe keine Ahnung, woher all diese Worte kommen. Ich überlasse es Martin, Ordnung in das Chaos zu bringen.

„Kehren wir zu der Erinnerung zurück, als Sie neun Jahre alt waren und verheiratet waren“, schlägt er vor.

Sobald ich mich dieser Erinnerung nähere, werde ich unruhig. Ich fühle mich sehr klein und versuche, mich unsichtbar zu machen. „Ich sitze mit diesem Mann auf dem Sofa. Während er sich den Film ansieht, muss ich warten. Ich weiß nicht, was mich als nächstes erwartet. Ich sitze in einer Ecke des Sofas und ringe und drücke die Hände, bis es wehtut.“ Ich sitze aufrecht und die Rückenlehne ist zu weit zum Anlehnen. Ich kann kaum atmen. Ich habe schreckliche Angst.“

„Du hast Angst, dass er dich töten wird, nicht wahr?“ fragt Martin.

„Das weiß ich nicht“, sage ich mit leiser Stimme.

"Naja, ich bin!" er sagt. „Und das nächste Mal werden wir diese Angst bewusst hervorrufen. Du musst sie durchmachen und erkennen, dass er nicht die Absicht hatte, dich zu töten.“ Und dann sagt er viel leiser: „Und das konntest du auch nicht wissen, weil du die Erfahrung von einem Jahr zuvor gemacht hast, in der dein Vater es wusste.“ Er hält inne und fährt dann geduldig fort. „Beschreiben Sie noch einmal, was passiert ist.“

Ich seufze. „Ich sitze im Auto und es ist schon dunkel. Er legt seine Hand auf mein Knie und das finde ich sehr unangenehm, das will ich nicht. Er ist sehr groß und ich bin klein. Ich habe Angst. Ich traue mich nicht, etwas zu sagen oder etwas zu fragen. Er hat mich einfach mitgenommen. Auf dem Sofa sitzt er zu meiner Rechten. Der Fernseher läuft. Er schaut zu. Ich tue so, als würde ich zuschauen. Ich bin zu klein, um mich ganz nach vorne zu beugen Rückenlehne des Sofas, die gerade ist. Ich setze mich einfach auf die Kante des Kissens und warte ab. Ich wage nicht, ihn anzusehen. Ich wage nicht, nach oben zu schauen, weil es so real wäre. Ich glaube nicht, ich will einfach nicht dort sein. Ich atme nicht. Ich sitze es aus. Ich bin erstarrt. Nichts passiert. Ich kann die Angst nicht spüren. Es dauert eine Ewigkeit. Die Zeit steht still. Ich möchte mich auflösen in Nichts. Ich tue so, als wäre ich nicht da. Es ist so

schmerzhaft, noch einmal zu leben. „Das ist alles. Ich kann es nicht in Worte fassen. Wenn ich anfangen, mich zu bewegen, wird es Realität. Ich möchte es nicht hereinlassen, vielleicht löst es sich von selbst auf.“ Aber es löst sich nicht auf. „Die Hand auf meinem Knie ist der letzte Moment, in dem ich Gefühle hatte. Ich kann mich nicht erinnern, wie ich in diesem Bett hochgekommen bin. Wahrscheinlich hat er mich hochgehoben und auf das Bett gelegt. Dann hat er die Tat vollbracht und ist schlafen gegangen. Ich kann immer noch diesen riesigen Rücken sehen, als er einschlief. Die Zeit schien eine Ewigkeit zu dauern und dann, als wäre es kaum passiert. Ich habe alles blockiert.“

Die Zusammenarbeit mit Martin tut mir gut. Ich bekomme mehr inneren Raum und als Folge davon auch Raum für andere. Ich möchte so sehr, dass die Dinge anders werden, aber ich schaffe es einfach nicht, wenn ich mitten in dieser Emotion bin. Ich kann nicht anders reagieren als jetzt. Egal wie sehr ich versuche, nicht gereizt zu sein, ich werde ständig in meinem Schmerzkörper getroffen. Ich reagiere dann aus Wut, Feindseligkeit oder Kritik. Ich suche Angriff, provoziere Konflikte. Mit einem inneren Motiv: Dann können wir hindurchgehen und es hinter uns lassen.

In solchen Momenten soll ich mich von der Familie zurückziehen. In diesen Momenten schädige ich sie. Aber mein Bedürfnis, dazuzugehören und Anerkennung oder Unterstützung zu bekommen, ist so schön, dass ich trotzdem weiterhin ihre Gesellschaft suche. Dabei überschreite ich ihre Grenzen. Das ist nicht richtig und trotzdem kann ich nichts dagegen tun. Der Schmerz ist so groß!

Jetzt, wo ich etwas mehr inneren Raum habe, gebe ich auch anderen mehr Raum. Ich ziehe mich etwas öfter zurück und suche ein paar Mal am Tag wirklich die Stille, um in die Erinnerung zurückzukehren und Heilungsreisen zu unternehmen.

Auf diesen Reisen kann ich die junge Cynthia erreichen. Sie hat sich in eine Art Höhle zurückgezogen, weit weg im Inneren. In dieser Höhle ist sie für andere nicht mehr sichtbar. Sie ist nicht so sehr dissoziiert, sondern hat sich einfach unsichtbar gemacht. Für sich selbst und für andere. In dieser Höhle versteckt sie sich seit fast vierzig Jahren.

In meiner Visualisierung mache ich die Höhle für sie hell und angenehm. Irgendwann kann ich sie aus der Höhle holen und sie kann in mir wachsen.

Nach dieser Reise kann ich Janet direkt ansehen und erkennen, dass ich sie verletzt habe. Jetzt kann ich

ihre Perspektive verstehen. Ich kann ihren Schmerz und ihre Hilflosigkeit spüren. Endlich kann ich jetzt auf mehr als drei Arten reagieren, mehr als nur kämpfen, fliehen oder dissoziieren.

Auch gegenüber den Kindern kann ich jetzt zugeben, dass ich Fehler mache und gemacht habe. So schwer es mir auch fällt, es zuzugeben, ich muss mich der Tatsache stellen, dass ich ihnen durch mein Verhalten Schaden zugefügt habe.

Vor allem mein Selbstbild hat darunter stark gelitten. Ich habe mir immer den Gedanken eingetrichtert, dass ich den Missbrauch meiner Eltern zumindest nicht an meine Kinder weitergegeben habe. Dass sie nicht leiden mussten. Jetzt muss ich zugeben, dass sie wegen mir gelitten haben und das ist sehr schmerzhaft. Es fühlt sich an, als hätte ich völlig versagt.

Meine Kinder sind sehr nachsichtig. Sie sind nicht wütend, nur traurig. Wenn ich in meinem Schmerz feststecke, haben sie Angst vor mir. Gleichzeitig tun sie mir manchmal leid. Sie verstehen, dass es mir schwer fällt und finden es heldenhaft, dass ich damit klar komme. Aber das ist auch sehr schwer für sie.

Wir suchen nach einer Lösung, um sie vor meinen unbewussten Ausbrüchen zu schützen.

„Ich kann mich nicht einmal erinnern, das gesagt zu haben“, gebe ich zu. „Anscheinend sage ich Dinge auf harte und böse Weise, wenn ich in meine Angst hineinschieße. Ich erlebe das selbst nicht so. Ich möchte natürlich, dass das aufhört! Irgendwie muss ich mir dessen bewusster werden.“

Janet übt Druck auf mich aus, damit ich zustimme, dass die Kinder das Recht haben, mich wegzuschicken, wenn ihnen meine Energie nicht gefällt. Ich habe das Gefühl, dass ich zustimmen muss, da ich anscheinend (jedenfalls nicht immer) keine Kontrolle über meine Energie oder Gefühle habe. Aber es fühlt sich nicht richtig an von meinen Kindern weggeschickt zu werden! Meine Position als Mutter ist völlig verloren und Janet hat die ganze Kontrolle übernommen.

Aber was kann ich tun? Durch diesen Prozess habe ich jegliche Kraft verloren. Macht über mich selbst, meine Kinder, alles.

Und ja, meine Kinder brauchen Schutz, aber ist das die Lösung?

Ich fühle mich dadurch geknebelt, machtlos, der rangniedrigste, der Fußabtreter. Die Tatsache, dass ich den ganzen Tag, Tag für Tag auf meine Worte, meinen Ton und meine Energie achten muss, lässt

mich wieder in die volle Wachsamkeit zurückfallen. Und so wächst meine Sensibilität für Reize.

Es ist eine Zwickmühle. Ich bin so gut wie möglich auf der Hut, aber meine alten Schmerzpunkte werden viel schneller ausgelöst, als wenn ich entspannt wäre. Sobald ich stimuliert bin, platze ich mit einem passiv-aggressiven Kommentar heraus, oder meine Energie sinkt auf das Niveau einer Depression. Dann ist Janet obenauf wie ein wohlmeinender Falke. Ich bekomme sofort eine Rückmeldung über mein Fehlverhalten und wenn ich es nicht verstehe oder akzeptiere, werde ich auf mein Zimmer geschickt, um darüber nachzudenken.

Das soll also gut funktionieren, aber bei mir funktioniert es völlig falsch. Ich gebe Janet keinen Vorwurf. Sie versucht alles, was ihr einfällt, um die Kinder zu schützen und die Energie hochzuhalten. Aber für mich ist das eine sehr bedrückende Situation. Ich kann das nur überleben, indem ich wieder in meine unterwürfige Kinderposition krieche. Ich lasse alles auf mich einwirken und tue passiv, was man sagt, wie ein Opfer, wie ein Sklave. Ich stehe unter ständiger Beobachtung, wie ein Gefangener. Und je länger diese Situation andauert, desto schwieriger wird es für mich, aus dieser Kinderposition herauszu-

kommen. Für die erwachsene Cynthia ist kein Platz mehr.

[Stand März 2023: Diese Situation dauerte mehr als eineinhalb Jahre und wurde dann immer unerträglicher. Für uns alle. Es hat Janet völlig erschöpft, ständig auf mich aufzupassen, es hat dazu geführt, dass ich immer mehr in Kindheitsthemen versunken bin und die Kinder unter der wachsenden Spannung gelitten haben. Die Lebensfreude ist uns aus den Händen geglitten und wir alle hatten das Gefühl, dass dies auf die eine oder andere Weise enden musste. Die einzig mögliche Lösung schien, dass sich unsere Wege trennen müssten.]

Zurück zur Mitte 2021: Vielleicht liegt es an dem Dauerstress, den ich jetzt verspüre, aber alles scheint Fahrt aufzunehmen. Eine weitere neue Erinnerung stellt sich vor. Auch dieser taucht in kleinen Stücken in meinem Bewusstsein auf.

Ich wache mit großer Angst auf und weiß sofort, dass das etwas aus der Vergangenheit sein muss. Ich weiß nur, dass ich gezwungen war, etwas anzusehen, was mir große Angst machte. Ich fühlte mich für etwas verantwortlich und mir wurde die Schuld für das gegeben, was passiert ist. Vielleicht etwas mit meiner Schwester zu tun? Ich lasse es gesche-

hen, überzeugt davon, dass sich der Rest der Erinnerung in den nächsten Tagen von selbst füllen wird.

Und tatsächlich kommt durch intensive Träume, in denen sich Gegenwart und Vergangenheit vermischen, langsam die Erinnerung in ihrer Gesamtheit zum Vorschein.

Ich stehe wieder im unterirdischen Raum. Diesmal auf der anderen Seite des Raumes, wo Tom letztes Jahr stand. Ich bin jetzt zehn Jahre alt. Es ist kurz nach meinem Geburtstag.

Ich habe große Angst. Mir wird die Schuld gegeben, aber ich kann nichts dagegen tun. Dennoch bin ich verantwortlich! Ich muss es richtig machen!

Ich habe das Gefühl: „Ich muss gehen!“

Ich weiß nicht mehr, was real ist. Alles ist ständig verdreht. Kann ich mir noch vertrauen?

Mit diesen dürftigen Informationen rufe ich Martin an. Ich hoffe, dass wir die Erinnerung vervollständigen, indem wir auf dieses Gefühl tippen.

„Was ist das vorherrschende Gefühl?“ er fragt.

„Ich fühle mich dafür verantwortlich, was bei anderen schief gehen kann“, antworte ich. „Es scheint

sich um meine Schwester zu handeln. Ich erinnere mich, dass sie sehr rücksichtslos war. Als wir mit dem Fahrrad zur High School fahren, radelte sie immer schnell voraus. Dann überquerte sie standardmäßig eine stark befahrene Straße, ohne zurückzublicken. Jeden Tag das Gleiche. Ich radelte so schnell ich konnte hinter ihr her und wenn ein Auto kam, brüllte ich ganz laut: ‚AUTO!‘. Dann hielt sie an. Aber ich musste sie jeden Tag warnen.“

Ich habe das Gefühl, dass etwas sehr großes und gefährliches passieren wird. Ich muss sehr wachsam bleiben. Es geht im wahrsten Sinne des Wortes um Leben und Tod. Und es liegt in meinen Händen.

Ich höre meinen Vater sagen: „Ups, Unfälle passieren.“

Dabei sieht mich mein Vater mit einem falschen und gemeinen Lächeln an.

Mir ist jetzt sehr mulmig.

„Ich habe immer noch keine Ahnung, was ich da sehe!“ Ich rufe Martin verzweifelt zu. „Aber es muss etwas Lebendiges sein. Ein Tier oder so. Es liegt auf dem Tisch, aber ich kann es nicht sehen.“ e es klar. Mein Vater steht davor.

„Dein Vater hat auch alle deine Fische und Meer-schweinchen in die Toilette gespült“, erinnert mich Martin. „Das wird auch dazu beigetragen haben, dir eine Lektion zu erteilen. Um dir Angst zu machen!“

„Ich glaube wirklich, dass dort etwas oder jemand liegt, in Lebensgefahr“, sage ich.

„Das glaube ich nicht“, sagt Martin. „Ich glaube, sie wollten nur, dass Sie GLAUBEN, dass jemand in Gefahr war. Ich glaube nicht, dass Ihre Schwester jemals in Gefahr war.“

Ich muss das verarbeiten und mir Zeit nehmen, um herauszufinden, ob das wahr ist.

Eine Woche ist vergangen. Eine Woche voller Ängste und körperlicher Schmerzen. Eine Woche des Überlebens, in der ich buchstäblich versuchte, mich über Wasser zu halten. Ich habe starke Nackenschmerzen. Alles durch diese aufgetauchte Erinnerung verursacht.

Ich sehe mich im unterirdischen Raum. Ich stehe dort, wo Tom das letzte Mal stand. Ich schaue auf den Tisch in der Mitte des Raumes. Darauf liegt etwas. Ich will nicht wissen, was es ist. Ich spüre Angst.

Es sind mehrere Personen im Raum. Ich bemerke ihre Anwesenheit, aber sie stehen im Schatten.

Mir werden Fragen gestellt. Ich muss antworten und für jede falsche Antwort, die ich gebe, wird etwas Schlimmes mit dem gemacht, was dort auf dem Tisch liegt.

Aber egal was ich sage... jede Antwort ist falsch!

Das macht mir so große Sorgen!

Bei jeder abgelehnten Antwort, die ich gebe, gibt es lautes Gelächter der Anwesenden.

Mit jeder missbilligten Antwort, die ich gebe, schneidet ein Messer in alles, was auf dem Tisch liegt.

'NEIN!!!' Ich möchte schreien, aber ich nehme trotzdem an ihrem Spiel teil.

Verzweifelt suche ich nach dem, was sie hören wollen. Aber egal, was ich sage, die Antwort bleibt falsch. Manchmal warten sie lange, bis sie es ablehnen, und dann hoffe und bete ich, dass es richtig ist. Aber nein.

Ich kann nicht ganz erkennen, was auf dem Tisch liegt. Ich bin davon überzeugt, dass ein Bein oder ein Arm abgeschnitten ist. Und durch mein Tun!!!

Dann habe ich eine Antwort richtig! Was für eine Erleichterung.

Doch im allerletzten Moment hebt mein Vater das Messer hoch und sticht zu. So macht er dem, was auf dem Tisch liegt, ein Ende.

Er sagt: „Ups, ein Unfall passiert schnell!“

Sein Gesicht strahlt darüber! Ein breites satanisches Grinsen auf seinem Gesicht.

Meine Mutter ist auch da. Sie steht direkt hinter mir. Sie tut nichts, um mir zu helfen.

„Ich fühlte mich völlig verantwortlich für das, was der Person auf dem Tisch passiert ist. Und ich fühlte mich so machtlos, dass ich es nicht richtig machen konnte. Dass ich es nicht retten konnte. Durch mein Tun erlitt ich Schmerzen, wurde verstümmelt und schließlich getötet.“ . Ich habe das Gefühl, es wäre ein Baby. Es war klein.“

„Hast du ein Geräusch von dem gehört, was auf dem Tisch lag?“ fragt Martin.

„Nein, ich erinnere mich an kein Geräusch. Ich erinnere mich an Blut. Das floss auf den Boden. Aber ich konnte es auch nicht gut sehen, weil jemand halb davor stand.“

„Ich persönlich denke, dass es sich wahrscheinlich um ein totes Tier handelte“, sagt Martin. „Wenn Sie kein Geräusch gehört hätten, wäre es vielleicht schon tot gewesen!“

„Jedenfalls hat es funktioniert. Ich habe es absolut geglaubt!“ Ich sage. Und ich glaube immer noch daran. Allein der Gedanke, dass sie mich getäuscht haben, macht mich total wütend. Ich kann das einfach nicht glauben. Es war so echt!

„Das könnte einfach Teil eines Gedankenkontrollprogramms sein“, sagt Martin dann. „Ich habe gerade ein Buch über satanischen Ritualmissbrauch gelesen und was Sie erinnern, passt perfekt in dieses Bild.“

Martin erwähnt ein paar Bücher, die ich lesen konnte, und Interviews, die er gesehen hat. „Nein, ich werde nichts darüber lesen oder schauen“, ist meine Antwort. „Ich möchte nicht beeinflusst werden. Ich möchte, dass alles aus meinen eigenen Erinnerungen kommt. Wenn ich es später von anderen

bestätigt bekomme, weiß ich zumindest, dass es wirklich wahr ist und ich es nicht erfunden oder nachgeplappert habe.“

Und es ist bestätigt. Von niemand geringerem als Joost Knevel, selbst Opfer und Whistleblower des satanischen Ritualmissbrauchs in den Niederlanden. Im Fall von Joost ereigneten sich die meisten Misshandlungen in Bodegraven, nicht weit von Zoetermeer. Er erzählt mir, dass er oft nach Zoetermeer mitgenommen wurde, zur Floriade mit ihren unterirdischen Tunneln. Er war auch im Wester Park mit seinen Bunkern. Genauso wie ich mich erinnere, spricht er über Bird Island. Diese Insel habe ich mit Tom besucht. Joost spricht auch über Meerzicht, das Viertel, in dem ich lebte.

Auch wenn die vorherige Erinnerung noch nicht vollständig verarbeitet ist, präsentiert sich bereits die nächste.

Ich bin zwölf Jahre alt. Es ist am Ende der Grundschule, letztes Jahr. Es gibt eine Abschiedsparty. Alle Kinder und Eltern, die „dazugehören“, sind anwesend. Es gibt viele Menschen in einem großen dunklen Raum. Es gibt keine Stühle. Alle stehen.

Die Erwachsenen sind alle sehr betrunken. Es wird viel geschoben und gezogen. Ich bin völlig desorien-

tiert. Überall Körper, man sieht nicht, wo man ist oder wohin man gehen kann.

Ich versuche, die Menschenmassen zu überleben, indem ich zur Mauer flüchte. Ich bin so desorientiert. Ich schaffe es nicht, an diese Wand zu gelangen. All diese Leute, die Geräusche, es ist seltsam Erfahrung. Ich merke, dass ich gepackt werde. Ich habe das Gefühl, missbraucht zu werden, sehe es aber nicht.

„Glauben Sie, dass Sie unter Drogen standen, oder hat Sie der Alkohol so desorientiert gemacht?“ fragt Janet. Sie fragt das aus einem bestimmten Grund. Wir haben uns oft gefragt, wie es kommt, dass ich manchmal richtig hämmern kann durch Alkohol und sogar einmal durch Drogen (zu unseren Cocktails hinzugefügt). Auch Schlaftabletten und Schmerzmittel haben bei mir wenig Einfluss.

„Ich weiß es nicht. Es könnte sein, weil ich mich daran erinnere, dass ich die Dinge nicht scharf sah und Schwierigkeiten hatte, aufrecht zu gehen“, ist meine Antwort.

„Ich muss hier raus!“ ist mein übergeordnetes Gefühl. „Das läuft nicht gut!“ Ich habe Schmerzen im Kopf, im Bauch, in den Schultern und im Nacken. Ich schaffe es nicht wegzukommen. Es ist, als ob ich

mich in Zeitlupe bewege und einfach nicht an die Wand komme.

Schließlich erreiche ich die Wand. Es ist düster und grau. Glatt verputzt und es fühlt sich kalt an.

'Ich bin so müde. Ich möchte allein sein. Ich will das nicht. Lass mich in Ruhe.' Aber ich werde wieder gezogen.

Diese „Party“ endet in einer totalen Orgie. Die Erinnerung ist wieder mit viel Schmerz verbunden. In meinem Nacken und meinen Schultern, aber auch vaginal und rektal. So sehr, dass ich ein wenig rektal blute.

Die Schleusen stehen offenbar weit offen. Innerhalb von zwei Wochen gibt es eine weitere Erinnerung. Diesmal kommt die Erinnerung in ihrer Gesamtheit zum Vorschein.

Es ist der 11. November 1984. Laut Numerologie ein wichtiges Datum. 11-11-22 oder 22-22. Ich bin elf Jahre alt.

Ich bin wieder im selben dunklen Raum. Um uns herum stehen fünf Kinder und viele Erwachsene im Kreis. Sie tragen wieder diese Roben. Der Raum ist spärlich mit Kerzen beleuchtet. Auf dem Boden ist mit weißer Kreide eine Figur gezeichnet. (Jetzt weiß

ich, dass es ein Pentagramm ist.) Die vier Kinder und ich werden jeweils an einem Punkt auf dem Pentagramm platziert. Alle vier sind Klassenkameraden und alle vier sind elf Jahre alt. In der Mitte des Pentagramms befindet sich der Tisch. Es ist ein Steintisch. Sehr groß und robust.

Hier bleibt meine Erinnerung zunächst stehen. Da ich mich sehr für Numerologie interessiere, fing ich an, mich mit Mathematik zu befassen. Es waren fünf Kinder im Alter von elf Jahren, von denen jedes seinen Platz auf einem Punkt des Pentagramms einnahm. Es geschah am 11. November, dem Festtag des Heiligen Martin. Genau eine Woche vor dem Geburtstag meiner Schwester. Der Geburtstag meines Vaters ist am 3. August (3.-8.), also am 11.

Es wird sehr ruhig. Eine erwartungsvolle Stille.

Plötzlich tritt mein Vater aus dem Schatten hervor und nimmt meine Schwester am Arm. Er drückt ihren Bauch gegen den Tisch, sodass sie nach vorne liegt. Dann packt er sie von hinten und vergewaltigt sie.

Wir sind gezwungen, zuzuschauen. Ich will nicht und wende mein Gesicht ab.

„Du musst aufpassen!“, zischt mir meine Mutter, die schräg hinter mir steht, ins Ohr. Sie drückt meinen Arm. „Man muss aufpassen, denn das ist wichtig!“

Ich bin mir der völligen Demütigung bewusst, die meine Schwester gerade empfinden muss. Vor den Augen ihrer kleinen Schwester und ihrer Freunde wird sie vergewaltigt. Sie kann nichts tun. Ich sehe die Wut und Hilflosigkeit in ihrem Gesichtsausdruck. Sie weint vor Wut und purem Hass. Besonders auf uns, die Kleinen, auf die sie herabblickt und die zusehen, wie sie vergewaltigt wird.

Ich habe das Gefühl, dass sie in diesem Moment gebrochen ist.

Nachdem ich nach Hause zurückgekehrt bin, sitze ich in meinem Zimmer. Ich traue mich nicht, meiner Schwester gegenüberzutreten. Sie ist wütend und ich weiß, dass ich leiden werde.

Zu meiner großen Überraschung betritt meine Mutter mein Zimmer.

„Wie geht es dir?“, fragt sie. Ich spüre Schuldgefühle in ihr. In diesem Moment wird mir klar, dass sie nicht hinter mir her ist. Sie kommt für sich. Sie kommt, um ihre eigene Schuld zu klären. Diese Erkenntnis tut mir weh und ich fühle mich betrogen.

Dennoch sehne ich mich so sehr nach Unterstützung und Liebe, dass ich sie hereinlasse. Ich versuche mir einzureden, dass sie mich liebt und tröstet. Dass sie für mich da ist. Aber nachts habe ich Träume voller Hass und Traurigkeit.

„Und genau darum geht es!“ Sagt Martin fast triumphierend. „Siehst du das nicht? Sie bringen diese Verwirrung absichtlich zu dir! Die Idee ist, dass du nicht weißt, wo du stehst! ‚Liebt sie mich jetzt oder nicht?‘ Das führt dazu, dass du niemals deinem eigenen Urteil traust. Dass du immer an dir selbst zweifeln wirst!“

Und damit hat er sicherlich Recht.

„Vielleicht hat dieses Ereignis dazu geführt, dass ich die Einstellung habe: ‚Wenn etwas Schlimmes passiert, tu es mir an und nicht der anderen Person.‘ Wenn ich an das Bild meiner Schwester zurückdenke, dort auf diesem Tisch ...“ Ich kann nicht zu Ende sagen. „Ich finde das so schrecklich. Es hat auch so viel zwischen mir und meiner Schwester, meinen Eltern, zerstört.“ „Ich war immer sehr geschickt darin, uns gegeneinander auszuspielen. Und besonders jetzt, nach diesem Ritual, hasst mich meine Schwester mehr denn je.“

Es ist der Geburtstag meiner Schwester. Sie ist dreizehn geworden. Als sie ihre Geschenke ausgepackt hat, sagt meine Mutter: „Wir haben auch etwas für dich, Cyntha.“ Es steht im Flur, sonst wäre es vielleicht unter den Geschenken deiner Schwester gelandet.“

Ich bin absolut begeistert und überrascht. Wir bekommen nie etwas zum Geburtstag des anderen, also renne ich begeistert auf den Flur.

„Was?“ Mein Mund klappt überrascht herunter. Da erstrahlt ein brandneues Fahrrad! Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Ich brauche nicht einmal ein neues Fahrrad und außerdem ist dieses viel zu groß für mich.

Meine Schwester braucht allerdings ein neues Fahrrad. Sie muss mit dem Fahrrad zur High School fahren. Ich wende mich an meine Schwester. Da steht sie, mit Tränen in den Augen. Sie sieht mich zuschauen und dreht sich wütend um. Wütend stapft sie die Treppe zu ihrem Zimmer hinauf. Das Gelächter meines Vaters dröhnt ihr nach.

Es ist der 5. Dezember, die Nikolausnacht. Beim ersten Mal werden wir uns gegenseitig überraschen. Was für ein Spaß! Meine Schwester ist zuerst auf. Sie bekommt einen langen Reim, in dem der Niko-

laus sagt, sie sei etwas rundlich. Wir lachen nur darüber. Ihre Überraschung liegt im Flurschrank.

Meine Schwester kommt herüber und öffnet die Tür. Da steht eine lebensgroße Puppe.

Vollständig ausgestopft, was sie zu einer sehr dicken Puppe macht.

Ich halte den Atem an. Das macht nicht mehr gerade Spaß. Ich warte auf die Explosion.

Nikolausabend ein Jahr später. Wir einigten uns darauf, für fünf Gulden für jeden ein Geschenk zu kaufen. Weil meine Schwester Pferde so sehr liebt, habe ich ihr eine extra dicke Winterausgabe von „Penny“ gekauft. Es war etwas teurer als fünf Gulden, aber wie glücklich wird sie damit sein, denke ich.

Zuerst kommt das Geschenk, das meine Schwester mir gekauft hat. Es enthält einen Reim über das Radfahren zur Schule und Verkehrsregeln. Dann packe ich das Geschenk aus. „Es ist ziemlich klein“, denke ich. Es enthält einen Radiergummi. Ein Radiergummi mit einem Verkehrsschild darauf. Es kostete weniger als 50 Cent. Tränen schießen mir in die Augen. Das ist nicht fair!

Als ich danach weinend in meinem Zimmer sitze, kommt endlich meine Mutter nach oben. „Sei nicht so“, sagt sie. „Du hast allen den ganzen Abend verdorben!“

„Aber wir haben uns auf fünf Gulden geeinigt!“, rufe ich. „Und ich hatte etwas so Schönes für sie und was bekomme ich zurück: einen Radiergummi!“

Meine Mutter ließ mich glauben, ich sei nur ein Jammer, und hinterließ ein schreckliches Gefühl der Ungerechtigkeit.

Wir machen Urlaub in Portugal. Wir sind auf einem verdammt heißen Campingplatz an einem Stausee. Es gibt einige portugiesische Jungen aus dem Dorf. Sie fragen, ob wir mit ihnen in die Kanus steigen möchten. Wir denken, das würde Spaß machen. Meine Schwester und ich segeln hinter den Jungs her. Sie gehen zu einer kleinen Insel und stellen die Kanus hinten am Strand ab. Wir gehen schwimmen. Mit Handgesten schlagen die Jungen vor, dass wir uns im Kreis aufstellen. Wir fassen uns gegenseitig an den Händen und gehen dann gleichzeitig unter Wasser. Ziemlich lustig! Nach dem zweiten Mal zieht einer der Jungs meine Bikinihose herunter. Wütend steige ich aus dem Wasser. „Komm, lass uns gehen!“, rufe ich meiner Schwester zu. Sie kommt zu

mir und fragt, was los ist. Als ich es ihr erzähle, wird sie wütend. Nicht auf die Jungs, sondern auf mich!

Sie geht sogar zu den Jungen, um Wiedergutmachung zu verlangen.

„Warum hast du ihre Shorts heruntergezogen und nicht meine?“, fragt sie wütend.

„Weil sie blonde Haare hat und du nicht“, ist die einfache Antwort. Meine Schwester ist wütend auf mich. Den Rest der Ferien bleibt sie mit den Jungs zusammen. Ich nicht. Ich bin fertig mit ihnen. Sie bleibt so lange mit ihnen zusammen, bis sie einen Freund hat. Und von da an redet sie wieder (triumphierend) mit mir.

„Er hat sich einfach nicht getraut, zu mir zu kommen, deshalb hat er dich gepackt.“ Du warst leicht zu greifen. Aber er war die ganze Zeit in mich verliebt.“

Die Wirkung, die dieser Prozess auf mich hat, ist unglaublich. Sowohl körperlich als auch emotional erlebe ich alles noch einmal. Mental versuche ich, die Lücken zu schließen.

Und doch zweifle ich trotz alledem regelmäßig daran, ob ich es mir ausgedacht habe, ob es Träume oder Fantasien sind oder nicht.

Sicherlich habe ich auch normale Erinnerungen an meine Kindheit. Ich erinnere mich sogar daran, dass meine Mutter uns einmal Sexualerziehung gegeben hat. Es war sehr kurz und in einer Atmosphäre der Tabus.

„Wenn Sie sich selbst befriedigen“, sagte sie, „sollten Sie es mit sauberen Händen tun. Und nicht mit Höschen dazwischen.“ Und: „Wenn sich Liebespiel nicht gut anfühlt, stimmt etwas mit dir nicht. Liebespiel ist ein heiliger Akt und sollte sehr schön und besonders sein.“ Und diese weisen Worte: „Blowjobs mache ich nicht. Das finde ich dreckig!“

Wie soll dieser fade, jugendliche Ratschlag hilfreich sein?

Als ich es Martin erzähle, ist er nicht einmal überrascht. „Wie kann sie uns Sexualerziehung vermitteln, wenn sie bei all diesen rituellen Vergewaltigungen dabei war und wusste, dass mein Vater uns regelmäßig beleidigte?“ frage ich erstaunt.

„Das ist wiederum Teil dieser Gedankenkontrolle“, erklärt Martin. „Sie prägen dir bewusst gewöhnliche Erinnerungen ein, so dass diese dein Gedächtnis dominieren. Und wenn dann die verborgenen Erinnerungen auftauchen, wirst du sie ablehnen. Gerade weil es auch diese anderen Erinnerungen gibt.“

„Es fällt mir immer wieder schwer zu glauben, dass sie das alles mit Absicht getan haben“, beharre ich.

„Na ja, darauf kannst du wetten!“ Sagt Martin noch einmal. „Diese Art von Missbrauch ist hochgradig organisiert. Dahinter steckt ein ganzer Plan und offenbar war Ihre Familie tief darin verwickelt.“

Das bedeutet also, dass ich meine gesamte Kindheit neu definieren muss. Ich dachte immer, ich hätte eine gute Kindheit gehabt. Dass es normal war, wie ich behandelt wurde. Äußerlich konnte man an mir nichts Ungewöhnliches bemerken. Ich war im Allgemeinen fröhlich, ergriff die Initiative, lustige Dinge mit meinen Freunden zu unternehmen, war gut in der Schule und bei meinem neuen Teilzeitjob im „HEMA“-Lager.

Aber hätte mein Hausarzt nicht eingreifen sollen, nachdem ich seit meiner frühesten Kindheit Jahr für Jahr bis zu sieben Mal im Jahr mit Bronchitis zu ihm kam? Warum hörte er irgendwann nicht einmal auf meine Lunge, wie er es normalerweise tat, sondern verschrieb mir sofort ein Antibiotikum? Hätte er nicht weiter suchen sollen?

Und Jahre später, in meinen 30ern, warum tat es nicht noch jemand anderes? Ähm, der Hausarzt hat mir Fragen gestellt, als ich zu ihm kam, um herauszufinden, warum ich nicht schwanger werden konnte? Als er eine interne Untersuchung durchführte, sagte er nur: „Komisch, deine Gebärmutter ist ganz nach hinten gefaltet.“ Mit einer Handbewegung zog er meine Gebärmutter in die richtige Position. Einen Monat später war ich schwanger.

Warum stellte er keine Fragen?

Warum hat mein Highschool-Mentor meine Geschichte, wie mein Vater mich behandelt hat, als „normal“ abgetan?

„In jeder Familie gibt es etwas“, sagte er. „Jedes Haus hat seinen Kuchen.“ Und damit war es geschafft. Das war das einzige Mal in meiner Jugend, dass ich Hilfe suchte und sie nicht einmal bekam.

Wie konnte ich wissen, dass es NICHT normal war? Ich hatte keinen Bezugsrahmen dafür, wie die Dinge sein sollten. Niemand stellte Fragen oder hatte ein offenes Ohr.

Ich erinnere mich noch daran, wie mein Nachbarsmädchen mit uns auf dem Sofa saß und uns erzählte, dass ihr Vater sie immer angestarrt hatte, wenn

sie unter der Dusche war. Meine Mutter legte einen Arm um sie, tröstete sie, verurteilte es aber nicht. Sie ging nicht zu den Nachbarn, um zu reden. Und das Nachbarsmädchen hat uns nie wieder besucht.

Woher weiß man, was normal ist und was nicht? Und vor allem, wenn Ihr gesamtes Umfeld Sie ständig verwirrt? Ich glaube, ich habe mir ein bestimmtes Bild zusammengestellt und es als „gar nicht so schlecht“ bezeichnet. Dass ich damit zurechtkam. Und so habe ich meine Kindheit überlebt.

Ich muss sechzehn oder siebzehn gewesen sein, als meine Mutter mir erzählte, dass ich tatsächlich ihr drittes Kind war. Seltsamerweise verspürte ich ein großes Gefühl der Erleichterung.

Ich hatte immer das Gefühl, dass etwas nicht stimmte, dass mehr im Spiel war, als ich wusste, dachte ich. Ich ließ es mir von meiner Mutter sagen.

„Es war mein erstes Kind. Ein kleiner Junge. Er war sehr groß und die Entbindung war schwierig. Dann kam der Arzt mit Löffeln und packte den Kopf falsch. Er zog ihn heraus und sah, dass die Atemwege am Hinterkopf gebrochen waren.“ . Sie nahmen mir das Baby sofort weg und steckten es in ein separates Zimmer. Dort lebte es nur fünfzehn Minuten. Ich

habe es nie wieder gesehen, dein Vater war immer da in diesem kleinen Zimmer.“

„Als das Baby tot war, sagte der Arzt: ‚Begraben Sie es schnell und fangen Sie sofort an, neue Kinder zu bekommen. Sie sind noch jung.‘“

Berichten zufolge rief mein Vater seine Eltern an, die sich zu dieser Zeit in Spanien aufhielten. Die Antwort seiner Mutter war frappierend: „Es gibt also nichts zu bewundern? Na, dann kommen wir nicht mehr in die Niederlande zurück. Beenden Sie erst einmal den Urlaub.“

Es gab keine Beerdigung oder Zeremonie, nur eine einfache Beisetzung. Mein Vater ging allein hinter dem kleinen Sarg her. Auf das kleine Grab wurde nie ein Stein gelegt.

Später in dieser Woche kam der Priester vorbei.

„Hast du das Baby nicht vor der Beerdigung taufen lassen? Das ist schlimm! Dann kommt es nicht in den Himmel.“

Dies war der Moment, in dem meine Eltern mit der Kirche brachen.

Was ist wahr und was nicht?

Als ich das Erwachsenenalter erreichte, führte ich dazu eine systematische Familienaufstellung durch. Eine solche Konstellation stellt die familiären Bindungen energetisch wieder her. Und was für ein Wunder, dass meine Mutter zwei Tage später Folgendes zu mir sagte: „Wir haben beschlossen, einen Stein anfertigen zu lassen, der auf Jürgen Robins Grab gelegt werden soll.“

Wie stolz war ich! Endlich ein Schritt zur Anerkennung. Ich hatte immer noch die Hoffnung, dass unsere Familie wieder wirklich zusammenkommen könnte.

Meine Schwester hat einen besonderen Namen: Talitha. Es ist ein Name aus der Bibel. Es stammt aus der Geschichte, wie Jesus ein totes Mädchen besucht und sie von den Toten zurückholt. Talitha bedeutet „Steh auf, kleines Mädchen“.

Was für ein Name, den Sie Ihrem Kind geben sollten. Was für eine Last meine Schwester immer getragen hat. Sie musste sowohl für ihren toten Bruder als auch für sich selbst leben.

Und es zeigt sich in kleinen Dingen. Als meine Schwester ihr erstes Kind bekam, nannte sie es Robin. Der zweite Name unseres toten Bruders.

Wenn ich so daran zurückdenke, frage ich mich zunehmend, ob Jürgen an einem medizinischen Fehler gestorben ist. Mein Vater war kämpferisch genug, um einen Arzt oder ein Krankenhaus haftbar zu machen. Das ist niemals passiert. Was hat sich hier wirklich abgespielt?

In satanischen Kreisen ist es nicht ungewöhnlich, dass Menschen ihr erstgeborenes Kind dem Moloch opfern müssen. Ist das hier passiert? Wurde deshalb nie darüber gesprochen? War mein Vater deshalb wütend, als ich ihn an Jürgens Geburtstag erinnerte?

Ich werde es wohl nie erfahren.

Die Neudefinition meiner Kindheit geht mit viel Übelkeit einher. Zum Glück hilft mir Martin jetzt wieder jeden Tag. Das ist wirklich notwendig, denn ich bin buchstäblich krank von all den Emotionen, die dabei freigesetzt werden. An einem Tag wache ich mit starker Migräne auf, am nächsten Tag mit Herzrasen. Im Allgemeinen ist mir meistens so übel, dass ich ganz zittere.

Wir reden meistens viel über meine Mutter. Ich hatte mir das Bild gemacht, dass sie mich immer

unterstützte. Dieses Bild ist mittlerweile völlig zerstört. Stattdessen fallen die Erinnerungen plötzlich in eine andere Kategorie.

Wenn ich als Kind sehr traurig war und in meinem Zimmer weinte, kam meine Mutter nach einer Weile meist zu mir. Sie fing unweigerlich an, die Wäsche zu waschen, während sie piff, immer und immer wieder dieselben irritierenden Töne, und wenn ich bis dahin nicht aufgehört hatte zu weinen, kam sie seufzend herein. Sie saß auf der Bettkante und hörte sich meine Geschichte an. Je älter ich wurde, desto öfter gab sie mir Recht.

Sie sagte sogar einmal: „Wissen Sie, Sie können das Haus einfach auf einmal verlassen.“ Ich bleibe bei ihm!’

Aber selbst als sie mir Recht gab, unterstützte sie mich nicht. Ihr Ziel war es, den Frieden im Haus zu bewahren.

„Du kannst dich zurückhalten, dein Vater und deine Schwester nicht.“ Seien Sie also überlegen und halten Sie den Mund! Es ist mir egal, was ihr alle denkt, und vielleicht habt ihr völlig Recht, aber behaltet es einfach für euch. Lass es nicht eskalieren!’

Es fühlt sich so ungerecht an. So kommt meine Schwester mit allem davon und auch mein Vater hat freie Hand. Selbst wenn ich jemals versuche, über etwas zu reden, weil ich überzeugt bin, dass ich Recht habe, unterstützt mich meine Mutter nicht. Sie sitzt einfach da und lässt es geschehen. Normalerweise endet ein solches Gespräch damit, dass ich weinend in meinem Zimmer sitze und mein Vater mich auslacht.

Ich bin neun oder zehn Jahre alt und ziemlich krank. Ich habe etwa 40°C Fieber. Ich stolpere die Treppe hinunter.

„Bleib einfach zu Hause“, sagt meine Mutter. „Nimm den Schlafsack aus dem Flurschrank und leg dich auf das Sofa.“

Ich schnappe mir den Schlafsack und breite ihn aus. Als ich hineinkrieche, verspüre ich überall Juckreiz. Ich schaue und sehe, dass der Schlafsack voller Silberfische ist! Ich fange an zu weinen. Ich fühle mich so elend.

Meine Mutter sieht es, tut aber nichts. Ich muss den Schlafsack selbst mit in den Garten nehmen und versuchen, ihn auszuschütteln. Dann lasse ich mich erschöpft auf das Sofa fallen. Meine Mutter stellt

ein Glas Apfelmus ab und reicht mir die TV-Fernbedienung. Dann geht sie zur Arbeit.

Meine Mutter vertrat manchmal einen kranken Lehrer und wollte nicht für ihre eigenen kranken Kinder zu Hause bleiben. Sie hatte Angst, dass die Schule sie dann nicht mehr anrufen würde, wenn sie einen Lehrer brauchte. Als ich krank war, wurde ich einfach auf eine Matratze hinten im Klassenzimmer gelegt. Und als ich älter wurde, blieb ich allein zu Hause und hatte ein Glas Apfelmus zum Trost. Damals gab es nicht viel im Fernsehen, daher war ich meistens zu Tode gelangweilt. Wie lange die Tage dauerten und wie endlos ich der Uhr beim Ticken zusah.

Sieben bis acht Mal im Jahr litt ich zu Hause an einer schweren Bronchitis. Das dauerte bis zu meinem dreizehnten Lebensjahr. Diese Tage gingen mit den Misshandlungen einher.

Meine Bronchitis hat die Rauchgewohnheiten meiner Eltern nie beeinträchtigt. Sie waren immer und überall leidenschaftliche Kettenraucher. Im Haus, im Auto, es spielte keine Rolle. Selbst wenn ich mir die Lunge aushustete, wurde dadurch nie eine Zigarette weniger geraucht.

Erst als ich das Haus verließ, hörten sie mit dem Rauchen auf. Ich habe mich immer gefragt, ob sie das absichtlich gemacht haben. Sie wussten, wie sehr ich das Rauchen hasste.

Konnten sie mich wirklich so sehr gehasst haben? Ich frage mich jetzt regelmäßig. Haben sie das alles wirklich mit Absicht gemacht?

So schwer es mir auch fällt, das zuzugeben, fürchte ich, dass die Antwort „Ja“ lauten muss.

Wann wird mir klar, dass ich damals wirklich ganz allein war? Denn erst wenn ich es vollständig verarbeiten kann, werde ich erleben können, dass ich nicht mehr allein bin. Bis dahin gibt es einen Filter über der Gegenwart und ich werde den Menschen um mich herum Unrecht tun.

Die Menschen um mich herum sind nicht aus Stein. Auch sie sind von mir berührt in meinem Schmerz und meinen unverarbeiteten Themen aus der Kindheit. Es wird schwierig, Vergangenheit und Gegenwart zu trennen. Gleichzeitig scheint genau das der Punkt zu sein. Da jetzt so viele Dinge passieren, die jeden von uns in seinen offenen Wunden verletzen, wird es nur noch klarer, woran ich noch arbeiten muss.

Ungerechtigkeitsgefühle, Angst vor Konsequenzen. Das sind zwei große Probleme, die einem normalen Leben im Wege stehen. Darüber hinaus kommen jetzt immer mehr Hassgefühle gegenüber meiner Mutter zum Vorschein. Besonders in meinen Träumen. Ich würde gerne mit Martin daran arbeiten.

„Meine Gefühle reichen von Wut zu Traurigkeit, zu purem Hass und schließlich zu Verachtung“, sage ich Martin. Ein paar Minuten später fahre ich fort mit: „Es läuft nicht gut! Ich bin so wütend! So furchtbar wütend!“ In meinen Gedanken passieren die Dinge jetzt, jetzt, aber in Wirklichkeit schwingen darin nur Ungerechtigkeitsgefühle aus meiner Vergangenheit und Kindheit mit. Im Jetzt habe ich auch das Gefühl, ungerecht und unvernünftig behandelt zu werden. Ich habe das Gefühl, dass mir Regeln auferlegt werden und dass meine Stimme nicht mehr zählt.

Es kommt mir keinen Moment in den Sinn, dass ich im Moment Grenzen brauche, dass ich zu weit gehe. Über die Grenzen anderer hinausgehen.

Ich suche nach Verbündeten und einem Sündenbock. Und wenn ich keine finde, werde ich innerlich wütend. Die Vergangenheit hat mich im Moment völlig eingenommen. Tatsächlich lösen die gegenwärtigen Ereignisse meinen Schmerz aus der Ver-

gangenheit aus, und ich erkenne ihn nicht immer als solchen.

Weinend drücke ich Martin mein Leid aus. „Ich kann Lügen und Verzerrungen nicht ertragen! Wenn etwas wirklich Unfares passiert, werde ich innerlich sehr wütend und möchte andere genauso verletzen, wie ich mich verletzt fühle!“

Ich habe keine Ahnung, dass ich jetzt buchstäblich das kleine Kind geworden bin, das sich so machtlos fühlt und Rache will.

„Alles, was ich zu Hause gesagt habe, wurde lächerlich gemacht! Es war per Definition nie wahr, und als sich schließlich herausstellte, dass ich Recht hatte, wurde es so verdreht, dass es plötzlich ihre Idee war.“

„Meine Mutter war nicht aufrichtig. Sie hat die Wahrheit verdreht. Sie war für mich schwer fassbar und hat ihre Argumentation verdreht. Plötzlich lag die ganze Schuld bei mir! Mein ganzes Wesen schrie, dass das falsch sei. Dennoch schickte sie mich nach unten, um mich zu entschuldigen und den Dreck abzulecken. Und ich hatte nichts falsch gemacht!

„Bis zum High-School-Alter ließ mich meine Mutter glauben, es sei meine Schuld. Dann wurde ich stärker und überzeugter, dass ich Recht hatte. Dann änderte sie ihre Taktik und versuchte, mich trotzdem dazu zu überreden, mich zu entschuldigen. Um des Friedens willen! Irgendwann.“ Dann ging ich die Treppe wieder hinunter. Das fühlte sich wie eine Niederlage an. Ich entschuldigte mich obligatorisch und konnte warten, bis die anderen mich dann verspotteten. Wenn ich dann wieder nach oben ging, konnte ich jedes Mal hören, wie mich ihr Lachen verfolgte.“

Wir tippen und tippen noch einmal. Martin hat die Geduld eines Heiligen. Aber auch ihm fällt es schwer, die Vergangenheit von der Gegenwart zu trennen, und es ist nicht immer klar, woran wir genau arbeiten müssen. Aber wir machen hartnäckig weiter, bis ich mich irgendwann beruhige, mich erhole und erkläre: „Die anderen sind sicher nicht der Feind! Sie könnten höchstens auch Schaden nehmen. Sie haben wirklich die besten Absichten mit mir.“

Mittlerweile ist das Jahr 2022. Und je mehr ich löse, desto schwieriger wird es für mich. Ich werde ununterbrochen mit all den Dingen konfrontiert, die noch ungelöst sind. Jetzt ist es das nicht mehr

So viel über die Erinnerungen an den Missbrauch selbst, aber mehr darüber, wie ich früher behandelt wurde. Ich wurde nicht gehört. Wenn ich etwas unbedingt wollte, wurde es ignoriert oder lächerlich gemacht.

Wenn ich etwas hatte, das mir wichtig war, wurde es zerstört oder getötet.

„Ich habe also eigentlich nichts für mich. Ich wüsste nicht einmal, was mir Spaß macht oder gefällt“, sage ich Martin. „Ich gebe mich mit den Krümeln zufrieden. Mit dem, was andere wegwerfen. Tief im Inneren fühlt sich das sicher an.“

Ich habe zum Beispiel Blumengirlanden verwendet, die niemand mehr wollte, um mein Schlafzimmer zu schmücken. Und ich lasse sie auch im Handumdrehen wegnehmen.

„Mama, kann ich deine Girlanden für ein Fotoshooting haben?“ fragt eines meiner Kinder. In den nächsten Tagen sehe ich, wie die Girlanden am Fotoshooting-Standort immer tiefer im Schlamm versinken. Das löst bei mir erheblich alte Schmerzen aus und ich werde wieder wütend.

Aber eigentlich bin ich wütend auf mich selbst. Ich bin wütend, dass ich es nicht schaffe, meine eigenen

Sachen zu haben, dass es für andere nicht selbstverständlich ist, vorsichtig mit meinen Sachen umzugehen. Das liegt an meiner eigenen Energie. Ich traue mich nicht, mich an irgendetwas zu binden, aus Angst, dass es mir wieder genommen wird. Was prompt passiert!

Martin hört alles. Zu meiner großen Überraschung rät er mir, mir einen Welpen anzuschaffen! „Früher hast du diesen kleinen Hund so sehr geliebt! Jetzt bist du in Sicherheit und niemand wird dir diesen kleinen Hund wegnehmen. Gönn dir das! Und nicht nur einen Auswurf, sondern wirklich einen Welpen ganz für dich! Es ist Zeit, einen zu machen Sag dir ein Statement und fange an, Dinge zu kaufen. Dinge, die nicht so sehr praktisch, sondern einfach nur schön sind.

Ich finde es erschreckend. Ich traue mich nicht, es in die Gruppe zu bringen. Wir haben bereits drei streunende Hunde aufgenommen. Und dann einen Vierten nehmen? Nur weil ich auch etwas für mich habe? Ich denke, es ist zu lächerlich, um es in Worte zu fassen. Ich ergreife keine Maßnahmen.

Aber die Idee nagt immer noch an mir. Tatsächlich haben alle drei einen eigenen Hund. Ich bin der Einzige ohne. Isis, meine Streuerkatze, hat mich vollständig adoptiert und schläft auf meinem Bett. Ich

verehre sie und sie ist voller Liebe. Dennoch ist das etwas anders, als tatsächlich einen Hund zu haben.

Es wird noch ein halbes Jahr dauern, bis ich mich traue, mich umzusehen. Und dann geschieht ein Wunder.

Ich schaue mir Rettungsorganisationen für Hunde an. Es gibt so viele unerwünschte Hunde auf der Welt und so wenige goldene Körbe. Ich habe es immer als Unsinn empfunden, mir einen Rassehund anzuschaffen. Vor allem, wenn es auch dafür eine Warteliste gibt. Diese Straßenhunde sind schon da! Und sie brauchen dringend einen Besitzer. Sicher, sie haben ihre Probleme und manchmal auch ihre Traumata. Aber wer bin ich, sie zu verurteilen?

Mein Ex, meine Kinder und ich haben vor elf Jahren unseren ersten streunenden Hund bekommen. Ein wunderschöner kleiner schwarz-weißer Hund aus Kreta mit einem weißen, herzförmigen Fleck auf dem Kopf. Shanti, haben wir ihn genannt. Er war ein sehr liebes und fürsorgliches Tier. Wenn ich weinte, leckte er mir die Tränen von den Wangen. Es war Liebe auf den ersten Blick. Und er war völlig auf mich konzentriert. Allerdings sollte es nicht lange dauern. Nach sechs Monaten erkrankte er an einer aggressiven Form von Krebs, die falsch behandelt wurde und innerhalb eines Jahres starb. Er hatte

gerade noch Zeit, Deva, seinen Nachfolger, großzuziehen. Deva war ein schwer traumatisierter Welpen-Auch aus Kreta. Sie wurde ganz offensichtlich Miras Hündchen.

Da Deva sehr unsicher war, adoptierten wir Shiva. Ein kleiner, robuster Rüde aus Spanien.

Ein echter Raubvogel. Angst vor nichts, sehr enthusiastisch und super loyal. Wirklich etwas für meine jüngste Tochter. Und jetzt, wo Janet mit ihrer eigenen Hündin Claudy bei uns ist, ist es ein ziemlich großes Rudel.

Shiva ist letztes Jahr verstorben. Meine jüngste Tochter war untröstlich. Langsam verlor sie ihre ganze Lebensfreude, bis sie in einem Tierheim in Griechenland ihre große Hundeliebe wiederfand. Wir haben ihn vorbeibringen lassen und er zeigt tatsächlich alle Eigenschaften von Shiva, sowohl in seinem Verhalten als auch in seinem Aussehen. Ein positiv entwickelter Shiva also. Was für ein süßer kleiner Hund.

Es dauert nicht lange, bis ich das erste süße Hündchen für mich sehe, wie Martin vorgeschlagen hat.

„Ich möchte Bilder von Ihrem Haus und dem Gartenzaun sehen“, fordert die Vermittlungsfrau, eine

Frau, mit Nachdruck. Das kann ich verstehen, denn streunende Hunde sind „Flüchtlinge“. „Dann können Sie in Groningen, dem nördlichsten Teil der Niederlande, vorbeikommen und einen Blick darauf werfen, und wenn Sie sich gegenseitig überzeugen, können Sie es in der folgenden Woche in einer zugelassenen Kiste mitnehmen!“

Das ist doof.

„Madam, ich habe Ihnen gesagt, dass wir in Spanien leben, nicht wahr?“ Ich bitte um Sicherheit. „Das macht für mich keinen Unterschied. Das sind die Verfahren!“

Schade um den kleinen Hund, aber so mache ich keine Geschäfte. Ich schaue einfach weiter.

Und da steht sie.

Ein wunderschöner junger, schwarz-weißer Hund namens Shanti. Sie hat ein weißes Herz auf ihrem schwarzen Kopf. Und am Ende der Beschreibung heißt es: „Ich warte auf dich!“

Ich weiß: Das muss sie sein und die Organisation anrufen. Sie befindet sich in einem Tierheim in Rumänien und wurde bereits reserviert. Doch als ich meine Geschichte erzählt habe, ist die Dame am Telefon so gerührt, dass sie Shanti für mich reser-

viert. Es dauert noch drei Monate, aber dann ist Shanti endlich bei uns!

Sie ist beeindruckend! So groß, dass die anderen Hunde unter ihr laufen. Sie ist herrlich jung und unkompliziert. Sie hat einige unangenehme Dinge durchgemacht, aber schon bald ist sie uns gegenüber unglaublich lieb und zieht sich seltsamerweise ganz zu mir hin. Ich habe meinen Hund und kann nicht anders! Sie hört nicht auf den Namen Shanti, also benenne ich sie in Luna um. Damit ist sie sehr zufrieden. Anscheinend musste es so sein und ich bin dem Universum dankbar, dass es so klar war.

Ich habe keine Ahnung, wie weit ich in meinem Prozess bin. Ich habe keine Ahnung, ob irgendwelche neuen Erinnerungen an die Oberfläche kommen werden. Ich lebe mit dem Tag und ich lebe hauptsächlich mit Ängsten.

Janet hat eine viel bessere Sicht darauf als ich. Regelmäßig sagt sie: „Es ist das Gleiche verkauft, das Gleiche Alter.“

Verwundert schaue ich sie immer wieder an. Für mich fühlt es sich überhaupt nicht so an, als ob „es immer noch dasselbe ist“! Jedes Mal fühlt es sich wie neu an, als ob es jetzt entsteht und lebenswichtig ist. Ich schaffe es nicht, es aus der

Helikopterperspektive zu betrachten, was mir bei meiner Arbeit so gut gelingt. Wenn es um mich selbst und meinen Prozess geht, komme ich mir immer noch wie ein kleines Kind vor.

Von Zeit zu Zeit kontaktiere ich Martin, wenn mir die Ängste zu groß werden oder die Familie sich zu sehr mit meinen Problemen beschäftigt. „Martin, ich leide immer noch unter der Angst vor Konsequenzen. Ich kann mich einfach nicht entspannen. Ich habe ständig Angst, dass ich etwas falsch mache!“

In der Tat ist es mittlerweile immer das Gleiche, aber wir scheinen nicht in der Lage zu sein, richtig damit umzugehen. Es ist auch verwirrend, weil die Angst einfach zufällig wieder auftauchen kann, obwohl sie wochenlang verschwunden sein kann. Es läuft genau so, wie Janet es vor zwei Jahren vorhergesagt hat:

„Es wird jeden Tag etwas geben, aber Sie werden feststellen, dass es immer weniger intensiv wird. Und dass es immer mehr Intervalle zwischen den Ausbrüchen geben wird.“

„Du bist wirklich auf dem richtigen Weg“, beruhigt sie mich regelmäßig. „Ich bin stolz auf dich und respektiere dich dafür, dass du dich immer wieder da-

mit auseinandersetzt! Ich habe volles Vertrauen, dass du das alles überstehen wirst!“

Und natürlich schwindet dieses Selbstvertrauen, wenn ich mich voll und ganz auf einen neuen Prozess einlasse. Es beginnt mit einer Anhäufung: Mein Körper signalisiert, dass Schmerzen nach außen dringen. Ich fange an, schlechter zu schlafen, habe intensive Träume und wache voller Angst auf. Ich werde verletzlicher und meine Schmerzen werden schneller ausgelöst. Dann erschöpfe ich mich, und erst dann, wenn alle am selben Ort sind, kommt die Erinnerung an die Oberfläche.

Es ist ein schmerzhafter und sehr ermüdender Prozess. Es ist auch alles so tief versteckt. „Du hast mich völlig ausgelaugt“, sagt Janet in solchen Momenten. "Ich bin völlig durch.“

Aus reinem Selbstschutz zieht sie sich daraufhin zurück. Und erst dann, wenn ich mich völlig allein fühle, wenn ich völlig erschöpft und gebrochen bin, wenn ich nur noch zittern und weinen kann, nur dann kann ich meinen tiefsten Schmerz, meine Verzweiflung und mein Trauma erreichen.

Erst dann macht es Sinn, Martin anzurufen. Doch bis dahin ist der Schaden für die Familie bereits ange richtet.

Es ist Frühling 2022 und tatsächlich sind rund sechs Wochen ruhig vergangen. Wir arbeiten angenehm und die Atmosphäre ist entspannt. Aber langsam regt sich wieder etwas in mir. Diesmal beginnt es mit einem stechenden Schmerz im unteren Rücken. Ich habe das Gefühl, dass etwas herauskommen möchte, aber ich möchte nicht, dass es heraus kommt. Wir haben gerade so viel Spaß! Ich versuche, an nichts zu denken, und mein Körper reagiert, indem er die Rückenschmerzen verschlimmert. Ich stecke körperlich völlig fest.

Da das Wetter schön ist, ziehe ich mich zurück, um mich in der Sonne zu erholen. Und während ich so daliege, kommen Erinnerungen in mir hoch.

Ich bin elf Jahre alt. Ich bin ziemlich krank und habe Bronchitis. Ich bin sehr außer Atem und kann nichts tun. Meine Mutter muss mir helfen und sie tut es seufzend. Das belastet mich.

Ich muss auf die Toilette gehen. Ich habe es schon lange aufgeschoben, aber ich kann es nicht länger zurückhalten. Meine Mutter sieht mich gehen und sagt bei meiner Rückkehr: „Wenn du auf die Toilette

gehen kannst, kannst du dir auch deine eigenen Sandwiches machen!“ Und mit diesen Worten geht sie nach oben, um Wäsche zu waschen.

Mein Fazit als Elf-jährige? Es ist nicht sicher, krank zu sein. Ich sollte den Bedürfnissen meines Körpers nicht nachgeben. Wenn ich krank, schwach oder übel war und etwas brauchte, musste ich es heimlich tun. Wenn meine Mutter es nur nicht sehen würde.

Und diese Überzeugungen sind immer noch in meinem System. Ich finde es beängstigend, zuzugeben, dass ich müde oder krank bin. Ich habe Angst, dass andere denken, ich sei ein Poser. Dass sie mich dabei erwischen, etwas zu tun, was ich tun kann, und dann verlangen, dass ich den Rest erledige.

Ich spüre das, aber ich bin nicht in der Lage, es zu ändern. Ich gehe gleich einkaufen und denke, dass ich dann auch ein Mittagessen für alle zubereiten kann. Es ist so unsozial, nur etwas für mich selbst zu machen, ist mein Gedanke dahinter.

Janet sieht mich fragend an und sagt dann: „Meine Güte, du siehst ganz grau aus. Hast du so große Schmerzen?“ Entschlossen setzt sie mich im Sonnenschein auf einen Stuhl und geht mit den Mädchen einkaufen.

Ich bin ihnen dankbar. Ich bin erleichtert, dass ich nicht gehen muss. Und gleichzeitig kann ich den Gedanken nicht unterdrücken, dass sie jetzt zweifellos die Nase voll von mir haben. Dass sie mich satt haben, jetzt, wo sie diese Besorgungen erledigen müssen.

Die Realität sieht anders aus. Ein paar Stunden später kommen sie sehr glücklich nach Hause. Sie haben mir sogar Blumen mitgebracht!

Gefühle der Freude, des Staunens und der Angst kämpfen um den Vorrang.

Später, wenn ich durstig bin, traue ich mich auch dann nicht, um Wasser zu bitten. Aber ich traue mich auch nicht, es selbst zu besorgen, aus Angst, dass sie denken, wenn ich das schaffe, hätte ich auch den Einkauf erledigen können.

Ich spüre die wahnsinnige Spaltung in mir. Ich habe das Gefühl, ständig zwischen vergangenen und gegenwärtigen Reaktionen hin und her geworfen zu werden. Zeit, Martin noch einmal anzurufen.

Als ich ihm die Geschichte erzähle, überkommt mich eine sehr tiefe Angst. Ich bekomme Atemnot, mein

ganzer Körper verkrampft sich und ich habe das Gefühl, ich könnte ohnmächtig werden.

„Beginnen Sie, sich mit Ihren Gefühlen gegenüber Ihrer Mutter auseinanderzusetzen“, schlägt Martin vor.

„Meine Mutter war mein einziger relativ sicherer Hafen. Wenn ich etwas tun würde, was ihr nicht gefiel, würde ich meine Sicherheit völlig verlieren. Das konnte ich mir nicht leisten und das wusste ich nur zu gut!“

„Kannst du sehen, dass deine Mutter auch gestört war?“ Martin fragt dann. „Dass sie sich nicht um dich gekümmert und dich nicht so behandelt hat, wie es eine gute, liebevolle Mutter tun sollte?“

„Wenn ich das damals erkannt hätte, hätte ich wahrscheinlich nicht überlebt. Irgendwie war ich mir ihres Ekels mir gegenüber bewusst, vielleicht sogar ihres Hasses. Wir klopfen auf diese Beispiele, bis mein Atem ruhiger wird.“

Aber wie so oft haben wir den Schmerz offenbar immer noch nicht aus der Wunde gezogen. Emotional bleibe ich stecken und der Vulkandruck in mir nimmt von Tag zu Tag zu.

Ich kämpfe mit Gefühlen der Traurigkeit, Einsamkeit und dem Gefühl, ausgeschlossen zu sein. Um es loszuwerden, suche ich nach Konfrontation, nach einem Weg, es durch Konflikte zu lösen. Diesmal mit den Kindern. In solchen Momenten haben die Kinder Angst vor mir und suchen Schutz bei Janet.

Das löst in mir noch mehr Kummer aus. Es führt zu Gefühlen des Selbsthasses und ich möchte einfach gehen. Tief im Inneren möchte ich, dass die anderen mich völlig ablehnen und so meine Gefühle des Selbsthasses bestätigen. Dann habe ich einen Grund, alles zu zerstören und zu gehen.

Aber Janet fällt auf dieses Mal nicht herein. Sie bleibt sehr ruhig. „Ich sehe, was Sie tun, und ich spiele Ihr Spiel nicht mit.“

Ich bin fassungslos. Mein Ego schreit nach Mord! Was sollte ich jetzt tun? Das ist neu für mich und ich bekomme einen totalen Kurzschluss im Kopf.

Ich möchte hören, dass ich alles falsch mache! Dass ich an all dem Elend schuld bin! Ich möchte, dass sie wütend auf mich werden, damit ich wütend auf sie sein kann! Ich möchte alles zerstören! Ich möchte jemanden verletzen. Ich möchte einen Grund haben, mich schlecht zu fühlen. Das Gefühl zu haben, dass ich es nicht wert bin, dass sie etwas für mich

tun. Zu wissen, dass es hier keinen Platz für mich gibt und gehen. Ich möchte, dass sie sagen, dass sie mich nie geliebt haben, dass sie mich hassen! Dann kann ich alles zerstören und hinter mir lassen. Ganz alleine gelassen werden. Das ist es, was ich verdiene! Ich bin jetzt ein schlechter Mensch.

Aber da Janet nicht mitspielt, ist nichts von mir übrig. Ich breche innerlich zusammen. Janet befiehlt mir, Martin anzurufen. Wir arbeiten an meinem Selbsthass, der von Verzweiflung und Traurigkeit angetrieben wird.

„Martin, ich möchte überhaupt nicht so sein!“ rufe ich verzweifelt. „Ich habe allen wehgetan! Ich dachte, ich wäre nicht wie meine Eltern geworden, aber ich bin es! Ich bin schlecht!“

Vergangenheit und Gegenwart vermischen sich wieder. Gefühle von früher und jetzt. Sie sind genau gleich. Die Verzweiflung und Traurigkeit ist groß.

„Ich möchte, dass meine Kinder immer zu mir kommen können. Dass sie mir vertrauen! Und das tun sie jetzt nicht.“

Wir klopfen Runde für Runde. Langsam lassen die intensiven Gefühle nach.

„Wenn ich ehrlich bin, brauche ich, dass sie mich brauchen. Und das fühlt sich wiederum schlecht an! Ich möchte als ihre Mutter bedingungslos für sie da sein, aber eigentlich möchte ich das vor allem für mich selbst. Es fühlt sich für mich sehr unsicher an, dass sie mich jetzt nicht brauen. Dass sie zu Janet gehen. Aufgrund dieser Einsicht könnte ich unter die Erde kriechen.

„Weißt du“, beginnt Martin, „wir sind alle soziale Wesen und wir brauchen andere, die sich gut fühlen. Die Tatsache, dass sie uns brauchen, tut uns gut. Das gibt uns die Daseinsberechtigung. Die Kinder brauchen dich, nicht wahr? Vergess das nicht. Aber in den Momenten, in denen man ihnen Schaden zufügt, gehen sie natürlich an jemand anderen über.

Vergleich - die Gefühle in der Zeitleistenverschiebung (Kindheit - Heute)

Die Arbeit, die Janet und ich leisten, wird vom Establishment nicht sehr geschätzt. Die Regierung möchte, dass die Öffentlichkeit glaubt, dass es zu sozialen Unruhen kommen würde, weil wir uns nicht an das offizielle Narrativ halten. Sie bezeichnen unsere Arbeit als Fehlinformation, was Terrorismus gleichkommt. Tatsächlich sieht die National Security Agency darin eine potenzielle Gefahr für die Rechtsstaatlichkeit.

Dass wir hauptsächlich fundierte wissenschaftliche Forschung präsentieren, Zahlen aus Jahresberichten zitieren und reine Fakten zitieren, spielt offenbar keine Rolle. Wir untergraben die Rechtsstaatlichkeit und stehen auf der Liste des Nationalen Koordinators für Terrorismusbekämpfung (NCTV) der Niederlande.

Daher möchten Paypal, Patreon und Rabobank keine Geschäfte mehr mit uns machen. Als Begründung gibt Paypal lediglich an, dass wir uns nicht an die internen Richtlinien halten. Und weg ist unser Konto. Das gleiche passiert mit Patreon.

Die Rabobank leitet eine umfassende interne Untersuchung ein und kommt zu dem Schluss, dass unse-

re Produkte antisemitische Gefühle schüren könnten.

Was?!!!

Wir können wie verrückt reden, aber sobald die Bank dies entschieden hat, gibt es nur noch zwei Möglichkeiten. Entfernen Sie die Produkte aus unserem Shop oder schließen Sie das Konto. Darüber hinaus hat die Bank entschieden, dass wir auf dem Konto keine Spenden mehr entgegennehmen können. Dafür fällt ihnen kein guter Grund ein und sie berufen sich auf „interne Richtlinien“.

Da wir von Spenden und dem Verkauf unserer Produkte leben, stehen wir mit dem Rücken zur Wand. Abgesehen von unseren Gefühlen der Ungerechtigkeit und Wut steht uns nur eine Option offen. Wir müssen eine andere Bank finden. Eine ausländische Bank, weil wir in den Niederlanden nicht mehr willkommen sind.

Noch schwieriger wird es, wenn sich herausstellt, dass unsere Website keine ausländischen Banken akzeptiert. Neben der Suche nach einer Bank benötigen wir also auch eine neue Website.

Natürlich löst mich das auf! Seit meinem 14. Lebensjahr muss ich mein eigenes Geld verwalten. Ich hat-

te Gläser für alles und habe immer darauf geachtet, dass ich genug hatte. Jetzt schaffe ich das nicht mehr und es macht mich unruhig.

Janet glaubt einfach daran, dass alles gut wird. Sie hat gelernt, sich über solche Dinge nicht so schnell Sorgen zu machen. Mein Impressum ist etwas anders und ich möchte, dass die Dinge so schnell wie möglich geklärt werden. Dadurch entsteht ein Dilemma. Zwischen Überleben und Vertrauen. Ich möchte Vertrauen wählen, aber mein System schreit nach Kontrolle. Für Halt und Sicherheit. Ich packe es an und lande mittendrin. Ich richte ein neues Bankkonto ein und wie durch ein Wunder trifft jemand aus Australien ein, um eine neue Website zu erstellen.

„Siehst du!“ sagt Janet. „Es wird alles klappen. Sie können beginnen, neue neurologische Bahnen zu schaffen. Sie müssen nicht mehr überleben. Sie können darauf vertrauen, dass wir immer versorgt werden!“

Ich finde das immer noch schwierig, aber ich sehe, dass es so funktioniert. Dann, nach zwei langen Monaten, haben wir wieder eine Website und unser Spendensystem ist wiederhergestellt. Und Janet

hatte recht: Uns mangelte es an nichts. Wir wurden versorgt. Jemand hat uns sogar angeboten, unsere Miete für einen Monat zu bezahlen! Wenn das keine neuen neurologischen Wege mit sich bringt, weiß ich nicht, was passieren wird.

Es kommen schon lange keine neuen Erinnerungen mehr. Es scheint, dass diese vorbei sind. Allerdings leide ich unter den Auswirkungen von allem, was an die Oberfläche kommt. Die durch die Traumata ausgelösten Emotionen sind noch nicht zum Vorschein gekommen.

Ich leide unter Panikattacken. Ich wache regelmäßig von ihnen auf. Manchmal mitten in der Nacht, manchmal kurz vor dem Aufwachen.

Ich kontaktiere Martin. „Mitten in der Nacht wache ich voller Panik auf“, sage ich ihm. „Ich traue mich nicht, mich zu bewegen. Mein Herz rast wie verrückt. Manchmal dauert es bis zu drei Stunden, bis ich mich wieder beruhige.“

„Haben Sie eine Idee, womit das zusammenhängen könnte?“ fragt Martin. Es hilft oft, wenn er Fragen stellt. Dann weiß ich, worauf ich mich konzentrieren muss, und die Antworten kommen von selbst.

„Ich fühle mich sehr unsicher. Dahinter steckt ein tiefes Wissen: Ich bin sicher, dass etwas sehr Schlimmes auf mich wartet!“

Martin verbindet es mit dem „Wartezimmer“. Wenn ich dort war, war ich mir sicher, dass etwas Schlimmes auf mich wartete. Ich konnte nicht gehen, durfte nichts sagen. Ich warte nur darauf, dass sie kommen und mich holen.

Dann fällt mir plötzlich etwas ein.

„Früher sind wir zweimal im Jahr mit meinen Eltern nach Bertrix in Belgien gefahren. Wir sind jeden Frühling und jeden Herbst eine Woche lang campen gegangen. Meine Schwester und ich in einem kleinen Zelt. Obwohl es so kalt war, dass der Reißverschluss des Zeltes gefroren ist.“ geschlossen, wir durften nicht in den Minicamper unserer Eltern.

„Mir ist jetzt klar, dass Bertrix die Heimat des Pädophilennetzwerks von Marc Dutroux war. Ich weiß nicht, ob wir dort misshandelt wurden. Ich weiß nur, dass wir nicht in die Karawane durften.“

1996 wurde Laetitia Delhez (vierzehn Jahre alt) in Bertrix von Marc Dutroux entführt. Zu diesem Zeitpunkt war er bereits seit Jahren in der Region aktiv.

Mir ist bewusst, dass es schwierig ist, genau herauszufinden, was behandelt werden muss. Immer wieder kommt das Wartezimmer zurück, aber genauso oft ist es mit konkreten Erinnerungen verbunden. Dann tippen wir auf die Erinnerung und verlassen das Wartezimmer als das, was es ist.

Aber das Wartezimmer war eines meiner größten Erlebnisse. Eine echte Folterquelle. Es kommt immer wieder zurück und anscheinend muss jede Facette verarbeitet werden.

Die Verarbeitung der Panikattacken führt zu erheblichem Schwindelgefühl. Mein ganzer Kopf fühlt sich an, als wäre er mit Watte ausgestopft. Es ist außergewöhnlich zu bemerken, dass ich in der Vergangenheit einfach weitermachen und meine Gefühle beiseiteschieben konnte. Das gelingt mir zunehmend nicht mehr. Bis vor vier Jahren konnte man die Male, die ich geweint hatte, an den Fingern einer Hand abzählen. Jetzt weine ich sogar wegen eines Films. Ich werde zum Weichei!

„Martin, der Prozess geht weiter, obwohl ich mich immer noch nicht von der Behandlung gestern Abend erholt habe“, schreibe ich ihm auf Telegram, unserer Social-Media-App. „Ich sitze den ganzen Tag im ‚Wartezimmer‘. Dabei spüre ich eine große Angst in meinem Magen. Es könnte sein, dass alte Ängste

jetzt losgelassen werden und wir nichts tun müssen, aber meine Güte, ich.“ Bin angespannt vor Anspannung und traue mich kaum zu atmen. Fühle mich ganz wie damals: versuche unsichtbar zu sein, nicht aufzufallen.

„Aus der Ferne ist es ganz schön zu sehen, wie das früher funktionierte, also schaue ich es mir einfach weiter an. Was für einen Stress das kleine Mädchen hatte.

Ich beschäftige mich selbst damit, indem ich Visualisierungen verwende. Ich gehe zu meinen unverarbeiteten Kinderteilen und habe das Gefühl, dass sie alle dasselbe sagen: „Das will ich nicht!“

Auch hier geht es um den Auslöser „abwarten und den Mund halten“. Im wahrsten Sinne des Wortes knurrte mich meine Mutter immer an: „Du musst nur warten und den Mund halten!“

Ich sehe, wie meine inneren Kinder aus reiner Frustration auf mich losgehen! Das ist offenbar der Selbsthass, unter dem ich so sehr leide. Als Kind konnte ich nicht erkennen, wie schlecht meine Eltern waren. Ich habe getan, was mir gesagt wurde. Ich hatte das Gefühl, dass es schlecht war und dass ich es nicht wollte, aber ich habe es trotzdem getan.

Auf dieser kindischen Ebene gebe ich mir selbst die Schuld, dass ich mitgemacht habe. Dass ich alles getan habe, was von mir erwartet wurde. Ich habe mich nicht gewehrt und das macht mich verantwortlich und deshalb bin ich schlecht, ist meine kindische Argumentation.

Dieses Gefühl besteht aus einer Kombination aus Traurigkeit, Hilflosigkeit, Wut und dann Selbsthass. Wenn ich diese Kombination spüre, fange ich an zu streiten. Dann werde ich mir sozusagen selbst beweisen, dass ich immer noch so schlecht bin. Dann ließ ich all das Elend über mich hinweg spülen und dann haben wir es geschafft. Ich tue alles, um dorthin zu gelangen. Ich verdrehe die Worte anderer Leute und gehe von passiv-aggressiv gerade zu beleidigend über.

Und wenn ich sehe, was ich tue, fühle ich mich doppelt elend. Ich kann es nicht aufhalten. Ich werde wütend auf das Leben. Auf die Ungerechtigkeit, auf meine Unfähigkeit. Ich verstehe wirklich nicht, wie es immer noch Menschen gibt, die mich lieben. Ich habe kein Mitleid mit mir selbst und sehe nur einen Ausweg: wegzugehen. Wenn ich gehe, kann ich zumindest niemanden mehr verletzen, ist meine Begründung.

Das Wartezimmer.

Warten ist für mich die Hölle.

Ich bin in einem kleinen Raum. Es gibt kein Fenster. Die Wände sind weiß gestrichen. An der Wand im Raum stehen ein paar Stühle. Ich sehe drei weitere Kinder sitzen. Wir sitzen so weit wie möglich voneinander entfernt. Alle vier starren wir einfach nach vorn. Ich höre ein Geräusch. Grollen.

„Ist das für mich?“, denke ich. Aber das Geräusch verebbt.

Ich habe keine Ahnung, wie lange ich hier sitze. Keine Ahnung, wie lange ich warten muss. Keine Ahnung, was als nächstes passieren wird. Wer bringt uns wohin? Ich bin mir nicht einmal sicher, ob sie noch wissen, dass ich hier bin. Vielleicht haben sie mich vergessen!

„Bitte lasst sie kommen und mich holen“, bete ich.
„Was auch immer passiert, dann habe ich es geschafft!“

Die Hilflosigkeit, die Angst, die Unsicherheit. Sie haben keine Ahnung, wie schlimm es ist, zu warten, ohne zu wissen, worauf und wie lange es dauern wird. Das ist schlimmer als jede Folter, die danach kommt!

Als sich dann endlich die Tür öffnet, zieht sich mein Magen noch mehr zusammen. „Jetzt wird es passieren!“ Mit zitternden Beinen und klopfendem Herzen gehe ich weiter. Mein Blick blieb stets auf den Boden gerichtet.

Eines Nachts wache ich zweimal mit einem sehr intensiven Traum auf. Ich habe große Angst und Herzrasen. Ich kann meinen Körper nicht einmal bewegen! Ich tue das Einzige, was mir einfällt: Ich stelle mir vor, wie ich auf meinen Körper klopfe und mich so beruhige. Eine Runde folgt der anderen.

Beim „Klopfen“ habe ich das Gefühl, dass ich mich ständig vor der Gefahr verstecken muss. Nirgendwo ist sicher und jeder ist der Feind! Jeder kennt mich und wenn er mich sieht, fängt er mich. Ich habe Todesangst.

Das fühlt sich an wie Programmieren. Als hätten sie mir beigebracht, dass es nirgendwo sicher ist, wenn ich rede oder weglaufe. Sicherlich werden sie mich finden und fangen!

Die Angst ist so real, dass ich sie den ganzen Tag spüre. Auf dem Sofa: verängstigt. Beim Abendessen: Ich bekomme keinen Bissen durch die Kehle. Ein Gespräch führen: Es kommt kein Wort aus meinem Mund. Ich habe das Gefühl, dass etwas in meinem

Kopf nicht stimmt. Ich habe die Kontrolle verloren. Es ist ein Durcheinander in meinem Kopf, als hätten sich alle Fäden gelöst. Es fühlt sich an, als würde alles, was ich sehe, in meinem Kopf in Gefahr verwandelt.

Ich bin davon überzeugt, dass sich die Programmierung lockert und ich keine Ahnung habe, was ich damit machen soll. Ich kann nur hoffen, dass diese lähmende Angst verschwindet. Ich rufe Martin an und frage ihn, ob er weiß, was zu tun ist. Martin lässt es mich zunächst noch einmal richtig beschreiben.

„Ich möchte wieder einen klaren Kopf haben. Es ist, als ob die Verkabelung unterbrochen wäre. Mir ist schwindelig, ich fühle mich leicht.“ geleitet und nicht geerdet. Es scheint eine fortgeschrittene Form der Panik zu sein.“

Ich fange an zu weinen. Martin fragt, warum ich weine.

„Ich muss die Spannung abbauen. Es ist alles zu viel!“

Martin ermutigt mich, das Weinen ganz zuzulassen. Ich muss mich klopfen und gleichzeitig weinen. Ich

weine, als hätte ich noch nie zuvor geweint. Ich kann es nicht mehr aufhalten.

Nach einer Weile lässt es nach und ich sage: „Jetzt fühlt es sich an, als ob alles in meinem Körper buchstäblich fließt. Die Anspannung ist verschwunden. Ich habe keine Angst mehr und die Traurigkeit ist verschwunden.“

„Ich weiß nicht genau, was mit mir passiert ist, aber es fühlt sich an wie Programmieren. Ich musste still sein, den Mund halten und warten. Ich konnte nicht weglaufen und ich konnte es niemandem erzählen.“

Auch Janet ist erschrocken, als sie meinen Zustand hört und sieht. Sie gibt mir eine Heilung und umarmt mich.

Ich kann mir nur vorstellen, wie hilflos sie sich fühlen muss. Sie sieht mich leiden und kann tatsächlich sehr wenig tun. Außer mir zuzuhören und mich zu halten. Und zum Glück tut sie es!

Ich bin immer noch seit über einer Woche dabei. Sie haben diese Programmierung eingeführt, als ich elf Jahre alt war. Ich habe sie mittels Bioresonanz getestet, aber Martin ist überzeugt, dass es während des Rituals mit den falschen Antworten passiert ist. Ich war damals zehn Jahre alt und musste Fragen

beantworten. Was auch immer ich sagte, die Antwort war falsch. Und das hatte Konsequenzen! Es lag etwas auf dem Tisch, das sie mit jeder „falschen“ Antwort, die ich gab, immer schlimmer verletzten. Es hätte mir diese schreckliche Angst und Programmierung bescheren können.

„In meinem Kopf stimmt das nicht, Martin!“

„Nein, es ist ein Gefühl, keine körperliche Erfahrung“, antwortet Martin. „Wir gehen auf das Erlebnis ein, als du zehn Jahre alt warst. Erzähl mir, welche Emotionen du noch heraufbeschwören kannst, wenn du daran denkst.“

„Ich spüre immer noch Angst und Hilflosigkeit. Jetzt kommt blinde Panik: Sie packen mich!“ Martin lässt mich mein inneres Kind von zehn Jahren auf den Schoß nehmen. Ich muss es erklären ihr, was passiert ist und dass sie jetzt in Sicherheit ist.

„Ich sehe meine Mutter konfrontativ vor mir stehen. In den anderen Situationen stand sie hinter mir. Ich sehe, dass sie mit dem, was passiert, einverstanden ist. Ich habe das Gefühl, dass sie mir nicht helfen wird und dass ich auf mich allein gestellt bin.“ "

Martin bringt mich zurück zu meinem Kinderteil. Ich kann ihr sagen, dass das schlechte Menschen sind

und dass nichts davon ihre Schuld ist. Das zehnjährige Ich reagiert, als wäre sie völlig verwirrt. Sie starrt mich an und kann es nicht begreifen.

„Hat sie Angst?“ fragt Martin.

„Ja. Angst, ich habe nicht Recht mit dem, was ich ihr sage.“

Dann fragt die zehnjährige Cyntha: „Was nützt mir all dieses Wissen? Ich mache es doch durch, nicht wahr?“

Vielleicht antworte ich ihr: Ja, sie muss immer noch das Gleiche durchmachen, aber es ist aufgrund dieser neuen Erkenntnisse und bisherigen Erkenntnisse weniger schmerzhaft. Ich soll mich ein wenig entspannen. Vor allem, wenn ich ihr garantiere, dass ich in ihren schwierigen Momenten immer für sie da sein werde. Sie ist nie mehr wirklich allein.

Am nächsten Tag sind wir wieder dabei. Ich berichte, dass die Angst in meinem Magen immer noch sehr stark ist. „Als ob da eine große Wunde wäre, die jetzt völlig offen ist.“

„Wissen Sie, Martin, ich merke, dass Angst für mich ganz normal ist. Sie ist das erste, was ich spüre, so-

bald ich aufwache, und das letzte Gefühl, das ich habe, bevor ich einschlafe. Ich war immer wachsam. Diese Angst hat mir geholfen.“ durch alles hindurch zu kommen. Hat mir die Kraft gegeben, durchzuhalten und die Leistung zu erbringen, die nötig war. Ohne diese Angst fühle ich mich nicht sicher. Denn dann bin ich nicht bereit, wenn etwas passiert.“

Wir arbeiten wieder mit der zehnjährigen Cyntha zusammen, die sich mitten in dieser schrecklichen Erfahrung befindet.

Sie sitzt auf meinem Schoß und ist wieder völlig verwirrt. Egal was ich sage, es kommt nicht rein. Dann kommt mir plötzlich eine Idee!

„Martin, ich möchte ihr die Erlaubnis geben, sich zu dissoziieren. In Zeiten wie diesen darf sie einfach mit ihrem Bewusstsein ausbrechen. Im wirklichen Leben ist das passiert. Erst jetzt kann ich mich daran erinnern, was wirklich passiert ist, oder? "

Die Zeit existiert nicht. Sicherlich nicht linear, wie uns beigebracht wurde. Ich erlebe seit Jahren, dass ich mich in der Vergangenheit selbst heilen konnte. Und diese emotional fokussierte Therapie ist ein weiteres Beispiel dafür. Wenn wir also davon ausgehen, dass ich als älteres Ich mein jüngeres Ich

kontinuierlich unterstütze und heile, dann muss das tatsächlich zu zwei Zeitpunkten geschehen!

Im Moment erlebe ich Heilung und habe in der Vergangenheit Unterstützung erfahren. Als kleines Kind konnte ich es natürlich nicht zuordnen, aber ich spürte, dass ich nicht allein war. So einsam ich mich auch fühlte, ich wusste einfach, dass ich beobachtet und beschützt wurde.

Und jetzt ist es an der Zeit, meinem zehnjährigen Ich beizubringen, sich zu distanzieren. Ich sage ihr, dass sie einfach mit ihrem Bewusstsein gehen kann, wenn das, was sie durchmachen muss, zu intensiv wird. Außerdem zeige ich ihr eine wunderschöne Box. Ich sage: „Legen Sie all Ihre schlechten Erinnerungen hierher. Sie müssen sich an nichts erinnern, was passiert ist.“

Nachdem wir die Erinnerungen in die Schachtel gelegt haben, setzen wir einen Deckel auf und binden eine schöne lila Schleife darum. Ich schlage vor, die Kiste zu vergraben, aber mein zehnjähriges Ich greift ein und möchte, dass alle Kisten – eine Kiste für jede Erinnerung – von einem Engel genommen werden.

Der Deal besteht darin, dass der Engel mir die Kisten zurückgibt, wenn ich bereit bin, die Erinnerungen zu verarbeiten.

Das fühlt sich so gut an! So machen wir es ab sofort! Wir strahlen zusammen und fühlen uns gegenseitig getragen. Und ich? Ich habe diese Kisten seit drei Jahren Stück für Stück erhalten. Es funktioniert also wirklich!

Ich bin 16 Jahre alt. Ich bin gerade von einer Woche mit von der Schule organisierten Ausflügen zurückgekehrt. Es hat Spaß gemacht, aber ich bin am Boden zerstört.

„Oh, da ist sie wieder!“, sagt mein Vater. „Sie ist noch nicht einmal zu Hause und schon wieder mürrisch.“ Hattest du Spaß, Junge? Geh auf dein Zimmer!’

Ich könnte weinen, werde es aber nicht tun. Ich hasse diesen Mann!

Ich liege auf meinem Bett und denke darüber nach, zu gehen. Geh einfach und komm nie wieder zurück.

Laufen, bis ich tot umfalle.

Würden sie mich vermissen? Panik? Das hätten sie verdient!

Aber während ich darüber nachdenke, stelle ich fest, dass es überhaupt keinen Sinn ergibt. Sie würden mich sowieso nicht vermissen. Ich kann stun-

denlang im Park bleiben und wenn ich zurückkomme, fragt mich niemand, wo ich gewesen bin. Selbst wenn ich mitten in der Nacht von The Farm, einem Nachtclub, nach Hause komme, wartet niemand auf mich oder macht sich Sorgen um mich. Selbst wenn ich Selbstmord begehen würde, wäre es ihnen egal.

Ich fühle Verzweiflung. Diese Belästigung ist so krank!

„Ja, ich habe versucht, dich zu zerstören“, sagt mein Vater eines Tages beim Essen. Er tut dies mit einer lässigen Haltung, die mich wissen lässt, dass er keine Witze macht und dass es ihm egal ist.

Wenn ich zurückdenke, wird mir buchstäblich schlecht vor Emotionen. Die Erkenntnis, dass das alles wirklich passiert ist, kann ich immer noch nicht begreifen.

Aber wenn es nicht wirklich passiert ist, warum habe ich dann Angst, von einem Ausflug zurückzukommen? Warum habe ich Angst davor, gemobbt zu werden? Oder wieder weggeschickt zu werden? Wenn das alles nicht wirklich passiert wäre, hätte ich nicht all diese tiefsitzenden Ängste gehabt.

Es ist etwa ein Jahr her, seit die Situation das letzte Mal explodierte. Nicht, dass ich darauf stolz wäre,

aber es zeigt einen Fortschritt an. Ich bin in der Lage, mich zu beherrschen und es mehr für mich zu behalten. Allerdings bin ich noch nicht so weit, dass ich meine Gefühle so für mich behalten kann, dass andere davon nicht berührt werden.

Sobald ich getriggert werde oder eine ungelöste Wunde aus meiner Kindheit erlebe, ist meine Energie „schlecht“. Es ist die „rote Flagge“ für die anderen und alle sind wachsam. Damit geraten wir in einen Teufelskreis, weil ich dann das Gefühl habe, nicht mehr willkommen zu sein, als ob sie mich hasen würden. Und bevor man sich versieht, kommt auch noch eine weitere Kindheitswunde hinzu.

So steigert es sich, bis ich wieder völlig feststecke. Meine Herausforderung besteht nun darin, dafür zu sorgen, dass es sich nicht staut, dass es beim ersten Auslöser hängen bleibt und ich es bewältigen kann.

Wir sind uns einig, dass ich es sage, sobald ich es ausgelöst fühle. Dann können wir darüber reden und es könnte sich schnell lösen.

Das funktioniert absolut! Reden lässt die Gefühle einfach dahin schmelzen. Das ist ein Geschenk des Himmels!

Der Nachteil ist jedoch, dass ich jetzt, da ich so viel darauf achte, merke, dass ich tagsüber ziemlich oft getriggert werde. Ich zögere jedes Mal, Janet damit zu belasten. Mit den Wochen schaffe ich es immer mehr selbst. Ich sage es nicht laut, ich fühle mich dadurch viel zu sehr belastet. Sicherlich sollte ich in der Lage sein, das selbst zu bewältigen! Ich denke empört.

Und so schwindet meine Energie schon wieder. Die Kinder meiden mich, Janet zieht sich zurück und wir sind wieder im alten Muster.

Ich habe das Gefühl, dass sie mich kaum tolerieren, als ob ich nur dazugehöre, wenn ich süß und glücklich bin. Darüber werde ich dann wütend und stecke wieder in den alten Zeiten fest. Verdammst, es lief so gut!

Um da rauszukommen, muss ich mich zurückziehen oder einen langen Spaziergang machen. Dann lasse ich der Wut oder Empörung freien Lauf. Und immer wieder stellt sich dann heraus, dass ich falsch liege und Janet Recht hat, dass ich aus einem alten Muster heraus reagiere und dass sie sich vor mir schützen.

An diesem Punkt muss ich alle Hebel in Bewegung setzen, um nicht in die Falle der Viktimisierung (zum

Opfer machen) und des Selbstmitleids zu tappem. Ich muss mich selbst am Genick packen, in die Vergangenheit zurückkehren und an der Ursache meines Verhaltens arbeiten.

Immer wieder, Tag für Tag, die Verzweiflung abschütteln. Einfach aufstehen und weitermachen. Ich gebe zu, dass ich falsch lag. Ich erzähle, was wirklich los ist, und hoffe, dass sie mir wieder verzeihen.

Über Letzteres habe ich keine Kontrolle und das macht mir immer noch Angst.

Aber sie verzeihen mir jedes Mal. Manchmal schneller als andere. Sie sehen immer wieder, dass ich es nicht mit Absicht oder aus Bosheit tue. Sie sehen meine Ohnmacht, meinen Kampf, meinen unermüdlichen Einsatz, damit klarzukommen, und das macht es ihnen leichter, mir wieder zu vergeben.

Ich bin ihnen so dankbar. Ich kämpfe für sie, ich bin es ihnen schuldig. Damit die Dinge immer einfacher werden und ich irgendwann alles überstehen werde und wir in Frieden und Harmonie zusammenleben können. Mit den üblichen Unebenheiten und Auslösern, die es in jeder Familie gibt. Denn niemand ist perfekt und jeder hat seine eigenen Mängel und Probleme. Ich habe einfach ein bisschen mehr davon als andere.

Und schon sind es sechs Monate her, Herbst 2022. Wir sind zum x-ten Mal umgezogen. Es war ein furchtbar heißer Sommer und keiner von uns kam damit gut zurecht. Wir haben buchstäblich durchgeschwitzt. Jetzt fallen die Temperaturen und die Natur beginnt angenehmer zu werden und wir erholen uns langsam.

Meine älteste Tochter Mira fängt an, Probleme mit sich selbst zu haben. Sie möchte nicht oft darüber reden, aber eines Abends, beim Spaziergang mit den Hunden, kommt es zu einem netten Gespräch. Es stellt sich heraus, dass wir beide vermuten, dass sie schließlich im Alter von drei Jahren von meinem Vater misshandelt wurde, in dieser schrecklichen Woche, in der wir dort waren. Es betrifft uns beide und ich beschließe, sie zu „reparieren“.

„Ich werde alles tun, was ich kann, um dich wieder gesund zu machen!“ Ich verspreche es ihr feierlich. Aber wer sagt, dass sie von mir geheilt werden möchte? Mira nicht. Vielleicht möchte sie ihren eigenen Weg gehen und hat überhaupt keine Lust darauf, dass ihre Mutter sie „repariert“. Sie hat meinen ganzen Kampf gesehen und hat jedes Recht, damit auf ihre eigene Art und Weise umzugehen.

Natürlich kann ich auch mit dieser Situation nicht besonders gut umgehen. Ich fühle, dass es meine

Schuld und Verantwortung ist, dass mein Vater sie berührt hat. Und das löst die Emotionen aus, die noch immer zu meiner Erfahrung in diesem dunklen Raum gehören, in dem ich Fragen beantworten musste. Ich war dafür verantwortlich, dass die Kreatur auf dem Tisch jedes Mal leiden musste, wenn ich eine falsche Antwort gab.

Damals war ich machtlos, aber jetzt habe ich die Macht, meinem Kind zu helfen und es wieder gesund zu machen.

Aber das ist kein guter Ausgangspunkt, um jemandem zu helfen, und das spürt Mira natürlich ganz genau. Ich mache das, um meine eigene Ohnmacht zu heilen! Mira beginnt mir auszuweichen und meine Ohnmacht wächst. Ich habe das Gefühl, dass es mir nicht gelungen ist, sie vor meinem Vater zu beschützen. Ich fürchte, sie wird für immer beschädigt bleiben. Und das ist meine Schuld! Da es hier jedoch nur indirekt um die Vergangenheit geht, ist mir diese nicht ausreichend bewusst und ich wechsele, ohne es zu merken, in meinen Überlebensmodus. Plötzlich nehme ich die Konfrontation wieder auf.

„Okay, los geht's!“ Ich höre, wie ich den anderen zurufe, während ich demonstrativ mitten im Raum stehe und die Hände an den Seiten halte. „Sag mir

einfach, was ich falsch gemacht habe! Mach mich fertig!“

Die anderen sind schockiert über meine Wildheit. Keine Ahnung, woher das nochmal kommt. Unnötig zu erwähnen, dass ich weggeschickt werde und eine ganze Weile damit verbringe, herauszufinden, was los ist. Sobald ich es herausgefunden habe, denke ich, dass ich weitermachen kann. Aber am nächsten Tag wache ich deprimiert auf. Alles, was ich an diesem Tag sage und tue, ist falsch.

Es ist nutzlos, denke ich. Was auch immer ich tue oder sage, es wird sowieso falsch aufgefasst.

Lass es vorbei sein. Ich will sterben. Das ganze Leben ergibt sowieso keinen Sinn. Niemand liebt mich.

Am Ende bin ich sowieso immer allein. Wenn ich tot bin, wird mich zumindest niemand belästigen.

Irgendwo in meinem Unterbewusstsein höre ich Janet sagen: „Es ist das Gleiche, das Gleiche! Das kennen wir mittlerweile!“

Und so rufe ich Martin noch einmal an ...

Wir reden wieder über die psychologischen Spiele, die mit mir gespielt wurden, als ich zehn war. Daher war ich mir nie sicher, wo ich stand. Menschen wurden unberechenbar und daher gefährlich für mich. Niemandem konnte man vertrauen. Das machte mir natürlich Angst und war unentschlossen. Genau so, wie es sein sollte!

Aber jetzt, als Erwachsener, schäle ich mich Schicht für Schicht ab, um diese Programmierung loszuwerden.

Wenn ich früher auf dieser Ebene aufgeregt war, reagierte ich wütend. Dann kürzte ich meine Worte und bekam die vorhersehbare wütende Reaktion zurück und wusste daher, wo ich stand. Jetzt hat sich alles verändert. Ich mache mich viel verletzlich, erlaube mir, unsicher zu sein und das macht mich unsicher, wie ich reagieren soll. Alles scheint widersprüchlich zu sein und ich fühle mich wie ein kleines Kind. Ein Kind, das erst noch lernen muss, mit bestimmten Situationen umzugehen.

Janet findet, dass dies eine gute Entwicklung ist.

„Du hast nie gelernt, reif auf Situationen zu reagieren. Das lernst du jetzt. Lass es einfach passieren. Du wirst sehen, dass es schneller passieren wird, als

du denkst. Und dann wirst du ganz natürlich in deine Kraft kommen, schau einfach zu!“

Das klingt SO einfach. Aber wenn ich versuche, „es geschehen zu lassen“, habe ich das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Dies wiederum führt zu Gefühlen der Hilflosigkeit und schließlich zu Panik. „Ich muss noch so viel lernen“, seufze ich erneut. „Wann wird es jemals fertig sein?“

Janet findet, ich sei viel zu ungeduldig.

„Sehen Sie, wie weit Sie in drei Jahren gekommen sind! Sie denken vielleicht, dass Sie das alles in ein paar Monaten verarbeiten können. Sie haben fast fünfzig Jahre Elend zu verarbeiten und in positives Verhalten umzuwandeln! Warten Sie noch eine Weile. Sie sind bereits dabei die konstruktive Phase. Seien Sie geduldig.“

In der Tat. Es hat mein ganzes Leben geprägt, alles, was ich erlebt habe. Als Kind war ich nirgendwo sicher. Konnte nirgendwo Zuflucht suchen. Ich denke an meine Kindheit zurück. Habe ich noch etwas verpasst?

Scouting! (*Pfadfinder*) Das hat Spaß gemacht, nicht wahr?

Ich erzähle Janet: „Plötzlich erinnere ich mich an das schöne hölzerne Pfadfindergebäude, das abgebrannt ist. Das war ungefähr zu der Zeit, als mein Vater kam, um zu Hause zu bleiben. Mein Vater war im Vorstand der Pfadfindergruppe, einer Ansammlung von Leitern, Eltern und vielleicht einigen Einheimischen.“ Regierungsbeamte. Tatsächlich konnte das Feuer nur gelegt werden! Das Gebäude lag völlig isoliert im Busch.“

Der offiziellen Geschichte zufolge hatte es am Abend zuvor eine Vorstandsparty gegeben.

Jemand muss eine brennende Zigarette in einen Mülleimer geworfen haben.

Inzwischen habe ich eine völlig andere Interpretation. Und wenn ich daran zurückdenke, welche Spiele samstags gespielt wurden, frage ich mich, ob das alles so harmlos war. Auf jeden Fall ist es ein wenig zu zufällig, dass das Clubhaus zur gleichen Zeit abbrannte, als mein Vater entlassen wurde und zu Hause blieb. Welche Beweise wurden hier vertuscht?

Und tatsächlich war ich offenbar auch hier nicht sicher.

Ich bin auf einer Party. Es gibt einen großen Tisch, auf dem eine Art Labyrinth aufgebaut ist. Wir stehen mit einer großen Gruppe um ihn herum und schauen zu. Insekten werden in das Labyrinth entlassen. Sie müssen über Hindernisse auf die andere Seite gelangen. Wenn sie aus dem Labyrinth springen oder kriechen, werden sie erschlagen. Selbst wenn sie die andere Seite erreichen, werden sie getötet.

Tatsächlich sind sie sowieso dem Untergang geweiht. Ihr Leben hat für uns keinen anderen Wert als etwas Unterhaltung.

Auch das ist natürlich Teil der Programmierung. Die Botschaft ist klar: „Du hast sowieso keinen Wert.“ Lass dich benutzen. Dann bist du erledigt. Es hat keinen Sinn zu fliehen. Wir sehen dich überall. Wir fangen dich und machen dich fertig!“

Im Jetzt übersetzt mein Unterbewusstsein das mit: Wenn ich nicht genug für dich tue oder es mir nicht schaffe, dich zu „reparieren“, dann bin ich nichts wert. Dann bin ich in Lebensgefahr.

Mittlerweile ergibt alles viel mehr Sinn, wenn ich es aus der Distanz betrachte. Aber wenn ich es erlebe, die Gedanken denke und die Gefühle fühle, ist es nicht möglich, diese Distanz zu wahren. Dann bin ich auf andere angewiesen, die darauf hinweisen. Und

das ist nicht immer leicht zu akzeptieren. Es ist meine Wahrnehmung, meine Erfahrung im Vergleich zu ihrer Einsicht.

Mittlerweile bin ich an einem Punkt angelangt, an dem ich akzeptiere, dass ihre Erkenntnisse richtig sind und meine Erfahrungen auf der Vergangenheit basieren. Ich versuche, die Dinge anders zu sehen, in der Hoffnung, dass sich meine Gedanken und Gefühle anpassen. Ich habe Mantras, die ich so oft wie möglich wiederhole:

Ich bin fast fünfzig und in Sicherheit.

Nichts davon ist real. Es spielt sich in meinem Kopf ab.

Die Absicht besteht darin, dass diese Gedanken die automatischen Gedanken der Vergangenheit überwältigen. Aber im Moment kämpfe ich nur.

Wenn ich meine Selbstachtung finde, kann ich anderen ihren Wert geben und es auf ihre eigene Weise tun.

Wenn ich das Gefühl habe, dass ich die volle Kraft habe, brauche ich die anderen nicht mehr, um mir Sicherheit oder Zustimmung zu geben.

Wenn ich die Kraft habe, kann ich einfach akzeptieren, dass eine andere Person möglicherweise schlechte Laune hat, ohne dass es mich beeinträchtigt. Ohne dass ich Angst bekomme. Dann kann ich den Prozess des anderen wirklich beim anderen belassen.

Das sind wundervolle Absichten, aber dann muss ich trotzdem all diese kleinen Episoden der Panik und Qual durchmachen. Je mehr ich mich entschieße, desto stärker drängt mich das Universum. Ich bin noch nicht da. Ich muss noch zuerst dies und dann dies und das klären.

Ich habe einen Strauch im Garten schön beschnitten. Janet kommt heraus und sieht es.

„Oh, wie schön hast du das gemacht!“ sie macht Komplimente.

„Ich werde gleich die Blätter wegräumen“, ist meine seltsame Antwort. „Ich kann den Besen nicht finden.“

Später denke ich über diese seltsame Reaktion nach. Fast sofort ist da die Erinnerung.

Ich bin acht Jahre alt. Ich habe eine wunderschöne Zeichnung gemacht. Voller Stolz zeige ich es meiner Mutter.

„Du hast deine Stifte noch nicht weggelegt!“ ist ihre einzige Antwort.

Ich bin so enttäuscht. Ich möchte so sehr ihre Zustimmung, ihre Liebe. Ein Schlag auf meinen Kopf. Aber ich verstehe es nicht.

Und jetzt, so viele Jahrzehnte später, sehne ich mich immer noch nach diesem Schlag auf meinen Kopf. Ich entschuldige mich für die „nicht weggeräumten Stifte“ und reagiere wie ein achtjähriges Mädchen. Warum noch? Vor weniger als zwei Sekunden war ich nur die glückliche erwachsene Cynthia! Ein Reiz wird in einer Millisekunde ausgelöst. Jetzt muss ich irgendwo den Mechanismus finden, den Reiz sofort zu erkennen und nicht mehr auf die alten Gefühle zu reagieren. Vielleicht der Auslöser darf einfach da sein, damit ich immer noch die erwachsene Cynthia bleiben kann, die weiß, dass ein Reiz ausgelöst wird. Warum muss ich auf einen Auslöser warten, bevor ich mir erlaube, das Leben einfach zu erleben?

Ich weiß nicht. Ich weiß, dass ich lernen muss, damit zu leben, denn ich kann es kaum erwarten, zu leben und glücklich zu sein, wenn ich ständig darauf wartete, dass alle Auslöser verarbeitet werden.

Die letzten zwei Wochen war ich in meiner „Hütte im Moor“. Ich ging dorthin mit der Erwartung, mich

zu erholen und die letzten Dinge in Ruhe zu verarbeiten.

Die Spannung im Haus war hoch und niemand konnte sich ihr entziehen. Ich hatte das Gefühl, ununterbrochen unter der Lupe zu stehen und für jede meiner Bewegungen kritisiert zu werden. Egal wie sehr ich versuchte, auf die Worte zu achten, die aus meinem Mund kamen, auf den Ton, in dem ich Dinge sagte, und auf die Art und Weise, wie ich Dinge tat, ich habe anscheinend alles falsch gemacht. Ich blieb in der Einstellung stecken, überhaupt nicht zu wissen, wie ich funktionieren sollte, ich war passiv, verzweifelt. Ich schloss mein Herz und ließ mich auf mein Zimmer schicken. Ich war wieder ein kleines Kind.

Die Situation ähnelte zu sehr der Vergangenheit, als mein Vater wie ein Diktator alles beobachtete und kritisierte. In dem er versuchte, mich mit seinen unablässigen Kommentaren und endlosen Diskussionen zu zerstören, was unweigerlich damit endete, dass ich weinend in meinem Zimmer saß. Wir steckten in einer Abwärtsspirale fest aus Spannung und Elend.

Ich musste raus. Ich brauchte Abschalten, eine Zeit für mich alleine sein, wieder zu mir selbst finden und vor allem: keine Kritik.

Ich hatte Tüten voller Futter und meine junge Hündin Luna dabei. Ich hatte mir vorgenommen, nirgendwo hinzugehen und mich einfach auszuruhen, viele Spaziergänge zu machen und an meinen jüngsten Traumata zu arbeiten.

Das Universum hat offenbar wieder anders gedacht und mir in der ersten Nacht einen sehr klaren Traum beschert.

Meine Mutter gesteht alles!

Sie erzählt mir nicht, warum sie es zugelassen hat oder warum sie mitgemacht hat. Sie erklärt nichts. Aber sie gesteht alles.

Sie ist auf den Knien und ergibt sich meiner Gnade. Aber ich habe keine Gnade für sie. Meine wütende Wut über ihr Geständnis schlägt in Wut und Hass um. „Er hatte einen sanften Tod“, erkläre ich. „Aber ich wünsche dir Qual!“

Nun wurde es anerkannt, es ist wirklich passiert! Ich bin nicht verrückt! Ich gehe sofort zur Polizei, um Anzeige zu erstatten, aber der diensthabende Beamte sagt, dass hierfür Spezialisten erforderlich seien und diese im Moment nicht verfügbar seien.

„Gut, ich kann warten“, denke ich. Zuerst muss ich zu meiner Abschlussfeier, da ich meine Prüfungen

bestanden habe. Und eigentlich ist es gar nicht bequem, Anzeige zu erstatten, denn dann weiß die Polizei, wo ich bin.

Ich wache mit der Gewissheit auf, dass dies der Moment ist, meine Geschichte in all ihrem Schrecken zu veröffentlichen.

Sofort schnappe ich mir meinen Laptop und beginne zu schreiben. Ich habe Martins Notizen und zusammen mit meinem Tagebuch erwarte ich, dass ich ziemlich weit komme.

Ich scheine übernommen zu sein! Von dem Moment an, in dem ich anfangen zu tippen, fließen die Wörter ganz natürlich aus meinen Händen. Ich erlebe alles, was ich schreibe, noch einmal und habe das Gefühl, dass die Erinnerungen gut verarbeitet sind. Ich sehe, womit ich immer noch zu kämpfen habe. Das sind die Gefühle, die zwischen den Sitzungen immer wieder hochkamen und mit denen wir damals nicht umgehen konnten. Sie bewegen mich immer noch. Und mehr denn je fühle ich mich jetzt entschlossen, mit diesen Gefühlen umzugehen.

„Martin, wir haben die Erinnerungen gut verarbeitet, aber offenbar haben wir den Auswirkungen der Traumata zu wenig Beachtung geschenkt. Darunter

leide ich immer noch und das möchte ich in diesen zwei Wochen ansprechen!“ Ich erzähle ihm.

Leider kann er mir in den nächsten zwei Wochen nicht viel helfen, aber die Zeit, die er hat, möchte ich gut nutzen.

Ich habe eine ganze Liste für ihn.

„Die Auslöser, die ich immer noch habe, die mein Leben und das meiner Familie beeinflussen, unter denen wir alle leiden. Sie müssen raus. Und es läuft immer auf die gleichen Dinge hinaus:

- Die Angst vor Konsequenzen
- Die Angst, dass alle böse auf mich sein könnten
- Die Angst, dass sie mich nicht mehr wollen, dass ich nicht willkommen bin, sondern nur noch geduldet werde
- Die Angst davor, ausgeschlossen zu werden, dass sie über mich flüstern und Böses sagen
- Die Angst, Fehler zu machen und es nicht zu erkennen.

„Wenn man sich diese Ängste anschaut“, beginnt Martin, „könnte man sie mit einer bestimmten Erinnerung in Verbindung bringen?“

„Ich denke, das sind alles Folgen der Situation, als ich acht Jahre alt war, dass mein Vater mir so unerwartet gezeigt hat, was passieren kann, wenn ich etwas falsch mache. Und ich hatte überhaupt kein Bewusstsein dafür, was ich falsch gemacht hatte! Das hat mich natürlich getroffen.“ sehr tief darin vertieft.

Während wir uns diese Konsequenzen zunutze machen, landen wir auch recht schnell wieder im „Wartezimmer“. Mir ist völlig klar, dass dies eine echte Foltermethode ist, die schon oft bei mir angewendet wurde.

Warten, ohne Informationen.

Warten, ohne zu wissen, wofür.

Warten, ohne etwas tun zu dürfen.

Warten, ohne etwas sagen zu dürfen.

Warten, während du nicht einmal weißt, ob sie dich nicht vergessen haben.

Warten, ich weiß nicht, wie lange noch.

Irgendwann kommst du als Mensch an einen Punkt, an dem es dir egal ist, was sie mit dir vorhaben. Lass sie kommen und dich holen. Du machst, was sie wollen. Dann sind Sie aus dem Schneider.

Martin ergänzt: „Wenn Sie das Gefühl haben, sich wieder im ‚Wartezimmer‘ zu befinden, sei es aufgrund einer längeren Stille im Haus oder wenn Sie wortwörtlich zum Warten aufgefordert werden, dann bewegen Sie sich bewusst! Stehen Sie auf, beginnen Sie zu laufen. Wenn nötig, gehen Sie.“ draußen oder schnappen Sie sich etwas Schönes für sich. Lernen Sie, sich neu zu programmieren. Bringen Sie sich bei, dass Sie in Sicherheit sind!“

Neben Martin kommt nun auch Ineke Heitink auf mich zu. Wir stehen seit Jahren in Kontakt und sie hat für mich als Medium bereits eine Akasha-Lesung durchgeführt. Sie ist bereit, mich in den nächsten zwei Wochen intensiv zu begleiten. Ich habe noch keine Ahnung, was das bedeutet, bin aber für jede Hilfe offen.

An diesem Abend bin ich für sie bereit und pünktlich zum vereinbarten Zeitpunkt, zu dem sie anruft. Auch sie hat keine Ahnung, was sie erwartet. Ich glaube nicht, dass sie meine Geschichte überhaupt kennt. Aber wir scheinen beide zu spüren, dass das so sein soll und folgen diesem inneren Wissen.

„Ich platziere einen Filter der Vergangenheit zwischen mir und Janet und den Kindern und sehe sie daher nicht mehr so, wie sie sind. Dann sehe ich nur noch die Vergangenheit und interpretiere das, was sie tun und sagen, aus dem Schmerz der Vergangenheit heraus“, beginne ich meine Geschichte.

Bevor ich einen guten Start hinlegen kann, unterbricht Ineke meinen Wortschwall.

„Haben Sie erkannt, was dieser Filter ist?“ Sie fragt.

„Nun, das ist der Schmerz von früher.“ Ich fange noch einmal an.

„Nein, Schatz“, sagt Ineke auf ihre einzigartige Art, eine Kombination aus Humor, Direktheit und Strenge, die mir sehr zusagen. „Ihr sogenannter Filter ist ein Spiegel. Er sagt Ihnen, wie Sie unbewusst über sich selbst denken.“

Ich muss das einen Moment sacken lassen.

„Wenn Sie denken, die anderen seien wütend auf Sie, was ist dann eigentlich die Botschaft an Sie selbst?“

Offenbar passiert in mir nicht viel, denn Ineke macht einfach weiter. „Dann sollten Sie anfangen, sich mit

dem auseinanderzusetzen, was Sie in sich selbst ablehnen!

So habe ich das noch nicht gesehen. Ich habe eine Art Tunnelblick auf meine Traumata, aber jetzt, da sie scheinbar nicht mehr das Problem sind, muss ich meinen Blick erweitern. Mit meinem Stottern und Stottern wirke ich offenbar nicht besonders geschickt, erklärt Ineke noch einmal.

„Man sieht sich selbst nicht so, wie man ist. Man muss sich selbst erst noch bewusst kennenlernen und nutzt dafür andere. Wussten Sie, dass ein Kind, das ein Trauma erlebt, emotional nicht mehr wächst?“

„Na ja, das ist schön. Da bin ich ja erst fünf!“ ist alles, was ich zynisch antworten kann. Ich bin für einen Moment wirklich verblüfft über diesen völlig anderen Ansatz.

„Du weißt nicht, wer du bist. Du hast alles außerhalb von dir selbst platziert. Wenn du also etwas in einer anderen Person spürst, ist das eine Projektion deiner eigenen Gefühle.“

Ich beginne aufzustehen. In mir regt sich alles Mögliche. „Wenn dem so ist, gut. Aber geben Sie mir

Werkzeuge, was ich tun kann, um zu wachsen und dies zu stoppen!“ sage ich frustriert.

Ineke fängt an zu lachen. „Du bist sehr ungeduldig, nicht wahr?“

„Ich sage dir was“, beginne ich. „Als ich mit diesem Prozess begonnen habe, habe ich mir drei Monate gegeben. Daraus sind inzwischen drei Jahre geworden! Ich möchte es jetzt beenden, zur Ruhe kommen und glücklich werden! Und jetzt sagst du mir, ich soll noch einmal von vorne anfangen? Ja, das macht mich sehr unruhig!“

„Wir werden das Schritt für Schritt angehen“, sagt Ineke entschlossen. „Nicht zu schnell, gib dir Zeit.“ Ich protestiere murrend.

Ineke ignoriert das. „Schritt eins ist dieser: Erkennen Sie, dass Sie eine Projektion machen. Sonst nichts. Jedes Mal, wenn Sie Angst haben, dass jemand wütend auf Sie ist, sagen Sie: ‚Ich fühle mich abgelehnt, aber das tut er überhaupt nicht.‘ Und dann wiederholen Sie sich: ‚Ich bin gut, so wie ich bin‘. Können Sie das schaffen?“

Ich schweige.

„Allein dadurch durchbrichst du die Projektion und lernst dich selbst besser kennen. Der nächste Schritt

besteht dann darin, zu sehen, was du in dir selbst ablehnst. Aber beginne zuerst mit dem Üben von Schritt eins!“

Ich meckere noch mehr darüber, dass ich jetzt niemanden mehr habe, mit dem ich üben kann. Ich mag Ineke. Wir können gemeinsam lachen und weinen, die Dinge ins rechte Licht rücken und es auf den Punkt bringen. Ich bin bestrebt, alles auszuprobieren, was sie sagt, auch wenn es sich so sehr von dem unterscheidet, was ich in den letzten Jahren getan habe.

Wir reden noch etwas über das Ego und darüber, wie ich versuche, diese fiese, sabotierende kleine Stimme zu kontrollieren. Ineke hört mich und sagt dann: „Ich habe nur eine Frage an dich: Kannst du aufhören, gegen dich selbst zu kämpfen?“

Wiederum herrscht Stillschweigen meinerseits.

„Heute werden wir an der neurologischen Verankerung in dir arbeiten“, sagt Ineke ein paar Tage später bestimmt. Sie beginnt mit einer ganzen Erklärung über Gewohnheitsmuster, Gedanken, die sich wie eine Langspielplatte in mein Denken eingebraunt haben.

„Die Idee ist, dass du anfängst, diese Gedanken zu erkennen. Dann kannst du sie außerhalb von dir platzieren und sie bitten, zu verschwinden. Du brauchst sie nicht mehr. Sie dienen dir nicht.“

Darin erkenne ich die Geschichte wieder, die Janet mir oft genug erzählt. „Hör nicht ständig auf die Stimmen in deinem Inneren! Du fällst schon wieder darauf herein, nicht wahr? Du glaubst, was die kleine Stimme in deinem Kopf dir sagt! Und indem du das tust, machst du uns zum Feind.“ !"

Es läuft alles auf dasselbe hinaus. Ich habe einen Kommentator in meinem Kopf, der ununterbrochen alles einmischt, was andere sagen und tun. Und wenn dieser Kommentator die Chance bekommt, macht er jeden zum Feind. Es verdreht und verzerrt Worte und Absichten. Es lässt mich der ganzen Welt gegenüberreten.

Mira hat vor einiger Zeit etwas sehr Weises dazu gesagt. „Mama, laut deinem Ego ist jeder dein Feind und du bist nur mit deinem Ego sicher. Als ob es dich beschützt und dein einziger Verbündeter ist. Aber in Wirklichkeit ist das Ego dein Feind und der einzige Weg zum Glück ist, dich bloßzustellen.“ Dein Ego gegenüber anderen. Wenn du am Ende wirklich allein gelassen wurdest, willst du dann mit deinem Ego zurückgelassen werden, oder willst du in deiner

Macht sein, voller schöner Erinnerungen an die Zeit, als ihr zusammen wart?“

In einer Sitzung mit Martin erarbeite ich dies auf einer tieferen Ebene.

„Man könnte es nicht anders machen“, sagt Martin. „Du hast es als Kind gut gemacht. Du hast einen inneren Kommentar zu all den Lügen und Verzerungen deiner Eltern abgegeben. Dadurch ist es dir gelungen, deinen Verstand zu bewahren.“

„Aber dann wurde es zur Gewohnheit und ich leide jetzt sehr darunter“, ist meine Antwort.

„Aber daran können wir arbeiten“, sagt Martin noch einmal. „Lass dir zunächst klar werden, dass du es als Kind sehr gut gemacht hast. Du hast nicht nur überlebt, du hast es auch geschafft, dich geistig gesund zu halten. Du hast deine Eltern mit den gleichen Mitteln bekämpft, mit denen sie versucht haben, dich zu zerstören. Sie haben dich ernsthaft unterschätzt!“ "

„Man leidet unter chronischer Selbstunterschätzung“, sagt Ineke am nächsten Tag. „Du hast dich viel zu sehr darauf eingestellt! Haben Sie eine Vorstellung davon, wie wichtig Sie für die Welt sind? Wie viele Leute schauen zu dir auf?“

Ich lache ein wenig.

„Was ich für die Welt tue, entspringt einem inneren Antrieb und darf nicht auf ein Podest gestellt werden. Und übrigens, die Leute lieben Janet am meisten. Die Nummer zwei ist immer so gut wie unsichtbar.“

Ineke seufzt. „Es ist an der Zeit, dass Sie anfangen, Ihren eigenen Wert zu erkennen. Fangen Sie an, sich selbst wertzuschätzen. Fangen Sie an zu erkennen, wie wichtig Sie sind!“

„Für mich ist es wichtig, dass ich in meine eigene Kraft komme. Dass ich mich von all diesen Kindheitsträumen und alten Emotionen befreie. Dass ich wirklich reif bin“, ist meine tief empfundene Antwort.

Ineke zeigt mir, wie ich meinen inneren Schmerz nach außen verlagern und heilen kann. „Wenn Sie eine Emotion verspüren, setzen Sie sich in die Wahrnehmungsposition. Machen Sie sich ein Bild von der Emotion. Wo sitzt sie? Welche Form hat sie? Welche Farbe und Energie? Nehmen Sie sie dann auf und legen Sie sie direkt vor sich hin.“ Dann bitten Sie Ihr spirituelles Team, es jetzt zu heilen. Beobachten Sie. Lassen Sie zu, dass sich die Frequenz verändert. Und nehmen Sie es dann wieder

auf. So können Sie sich selbst heilen! So sind Sie nicht länger machtlos!“

Und dann sagt Ineke etwas, das mich sehr schockiert. Als Trance-Medium erhält sie viele Informationen von Führern und aus der Akasha-Chronik. Aber heute klopfte etwas anderes an ihre Tür. „Dein Vater ist zu mir durchgekommen. Er möchte dir etwas sagen oder mit dir reden.“

Sofort durchströmten mich Magenkrämpfe und Emotionen. „Mach dir keine Sorgen“, sagt Ineke. „Ich habe mich zurückgehalten. Wir werden das nicht tun, bis du es bist.“

alles bereit!“

Mein Vater ist 2014 verstorben. Offenbar hielt meine Mutter es nicht für nötig, es mir zu sagen. Das erfuhr ich zufällig sechs Monate später, als Mira mich bat, herauszufinden, ob wir im Internet auffindbar seien.

Es war ein seltsames Gefühl. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich nichts über den Missbrauch, die Rituale und die Rolle, die meine Eltern dabei spielten. Aber beim Lesen des Nachrufs hatte ich das leere Gefühl, nicht zur Familie zu gehören. Ich existierte einfach nicht mehr.



Bijzondere mensen overleven niet.
Zij gaan wel, maar blijven toch voor altijd.

Geheel onverwacht is overleden:
mijn man, mijn leven
mijn vader, mijn grote steun
mijn schoonvader
en een fantastische en lieve opa, die alles met en voor
ons deed

Coen Koëter
68 jaar

Tonnie
Talma en Eelco
Robin
Jessica

15 januari 2014



Besondere Menschen sterben nicht Sie gehen, aber sie bleiben immer

Völlig unerwartet verstorben mein Mann, mein Leben mein Vater, meine große Unterstützung mein Schwiegervater

unser fantastischer und lieber Großvater, der alles mit und für uns gemacht hat.

Es ist früher Morgen. Das ganze Tal ist weiß mit Raureif auf dem Gras. Wunderschön! Eine wässrige Sonne verleiht der Szene Mystik. In der Ferne sind vier Hirsche auf der Wiese. Luna entdeckt sie und sieht mich einen Moment lang an. Sie scheint zu spüren, ob ich etwas dagegen habe oder nicht. Genießen! Ich denke, und dann geht sie davon und hinterlässt eine Spur aus vom Wind verwehtem weißem Eis.

Bald ist sie nur noch ein Fleck am Horizont. Als sie im Wald verschwunden ist, pfeife ich einmal. Ich beginne meinen Spaziergang und höre, wie sie wieder auf mich zustürmt. Sie drückt sich fest an mich, um mich zu umarmen, um dann sofort wieder loszurennen und sich auf das nächste Abenteuer einzulassen. Ich frage mich, warum ich eine so lange Strecke zu Fuß zurücklege, und beschließe, dass es meiner eigenen Gesundheit dient. Ich sehe Luna erst wieder, wenn ich die Straße erreiche und sie an die Leine genommen werden muss.

Während ich dieses Buch schreibe, tauchen immer noch gelegentlich neue Dinge auf. Tiefere Gefühle, die unter dem Trauma verborgen waren. Diese äußern sich nun als Aufruhr.

Bei meinen langen Spaziergängen mit Luna nehme ich mir Zeit zum Fühlen und Analysieren. Ich bin froh, dass es hier so eine unbewohnte Gegend ist, denn ich behalte ganze Monologe für mich. Und das hilft. Während ich laut rede, tauchen die nötigen Erkenntnisse auf und ich sehe, wo noch eine Angst lauert.

Ich bin wieder im unterirdischen Raum, zusammen mit vier meiner Klassenkameraden.

Wir sind elf Jahre alt und sehen zu, wie meine Schwester auf diesem Altar vergewaltigt wird.

Neben all meinen Gefühlen für meine Schwester habe ich jetzt auch Angst um mich selbst.

„Bin ich bald auch dran?“, geht es mir durch den Kopf. Bei dem Gedanken, dass meine Klassenkameraden zusehen, wie ich vergewaltigt werde, wird mir übel. Ich möchte wegschauen, aber meine Mutter lässt mich nicht.

„Beobachten Sie weiter!“, zischt sie. 'Das ist wichtig.'

Ich klopfe auf mich selbst und wiederhole die Sätze, die ich Martin schon so oft gehört habe. Langsam beruhigt sich mein Herz wieder und ich gehe zurück nach Hause, um weiter zu schreiben.

Jetzt, wo ich alleine bin, keinen Druck erlebe und mich ständig mit der Vergangenheit auseinandersetze, sehe ich zielsicher, woran ich noch arbeiten muss. Ich habe das Gefühl, dass ich immer noch ein paar hartnäckige Wegweiser habe. Triggerpunkte, offene Wunden oder wie auch immer man es nennen möchte. Seltsamerweise sind es genau diese Punkte, die in den Sitzungen mit Martin ein Dutzend Mal zur Sprache kamen. Aus irgendeinem Grund haben wir sie noch nicht richtig behoben und sie verbleiben nun als eine Art Restschaden.

Es ist die feste Liste der Angst vor Konsequenzen, der Angst, dass jemand wütend auf mich sein könnte (und ich nicht weiß, was ich falsch gemacht habe), der Angst, dass ich nicht gewollt, sondern nur toleriert werde. Angst davor, ausgeschlossen zu werden, dass über mich geflüstert wird, dass andere sich gegen mich verschwören.

All diese Ängste gehören meiner Meinung nach zusammen; Sie scheinen alle durch die unerwartete, sehr gewalttätige Vergeltung meines Vaters ausgelöst worden zu sein, als ich acht Jahre alt war. Mit dieser einen Aktion hat er mein Leben völlig auf den Kopf gestellt. Hat er mich von einem „normalen“ Kind in ein unsicheres, gestresstes Huhn verwan-

delt? Immer auf der Hut, immer Angst vor dem Unerwarteten, immer kampfbereit.

Und als ob diese Aktion nicht genug wäre, wurde jedes Jahr noch etwas hinzugefügt. Dies ist der rituelle Teil des Missbrauchs. Zu ihrem eigenen sadistischen Vergnügen, für ihren satanischen Glauben und um mich, das Opfer, Schritt für Schritt zu entmenschlichen.

Die Rituale fanden hauptsächlich an meinen Geburtstagen statt. Sehr absichtliche Handlungen sehr verstörter Menschen, um mich weiter zu zerstören. Nur einige der wichtigsten Termine und entsprechenden Ereignisse:

Am Tag nach meinem achten Geburtstag nimmt mich mein Vater mit in seine Schule. Dort kommt es zu einem völlig unerwarteten Wutanfall, gefolgt von brutaler Vergewaltigung und Strangulation.

- Im Alter von neun Jahren werde ich im Rahmen einer Zeremonie und vor meinen besten Freunden mit einem großen, unbekanntem Mann verheiratet. Ich werde ihm ohne jegliche Information übergeben. Ich weiß nicht einmal, ob ich jemals nach Hause zurückkehren darf.

- Im Alter von zehn Jahren werde ich für die schreckliche Folter und Ermordung von etwas oder jemandem verantwortlich gemacht. Während einer Zeremonie werden mir Fragen gestellt und jede Antwort wird abgelehnt, woraufhin die Kreatur auf dem Tisch weiter verstümmelt wird. Mein Vater führt die Verstümmelung durch und versetzt ihm schließlich den Todesstoß.

- Kurz vor dem dreizehnten Geburtstag meiner Schwester, als ich elf Jahre alt bin, muss ich der rituellen Vergewaltigung meiner Schwester beiwohnen.

- Mit zwölf bin ich Teil der Abschiedsorgie der Grundschule.

Dazwischen liegen all die „normalen“ Vergewaltigungen, ob durch meinen Vater oder einen sogenannten „Ehemann“ oder nicht, und ich werde zu anderen Ritualen und „Festen“ mitgenommen. Dort geht es in der Hölle nicht so sehr um mich, sondern ich bin Teilnehmer oder alleiniges Lustobjekt für andere.

Wie verhindert man, dass ein Kind dies an andere weitergibt oder unter dem Stress leidet? Anscheinend durch die Kombination aus Angst und Verwirrung.

Die Angst vor Konsequenzen wurde weiterhin durch die Wutanfälle meines Vaters, die unerwarteten Ereignisse, die Tatsache, dass ich nie wusste, was mich erwarten würde, und natürlich: das Wartezimmer genährt.

Meine Schwester sagt etwas, das meinen Vater wütend macht. Er steht von seinem Stuhl auf und geht drohend und fluchend auf meine Schwester zu. Sie ist an die Tür des Treppenhausschranks genagelt. Dort erhält sie Schläge. Sie bricht zusammen und rennt unter seinen mähenden Armen aus dem Zimmer.

Meine Mutter und ich schauen zu. Ich schreie: „Hör auf, Papa!“ Aber meine Mutter packt mich und blafft mich an, ruhig zu sein.

Währenddessen flüchtet meine Schwester durch den Flur zur Scheune. Sie will durch das Scheunentor fliehen, doch mein Vater kommt gerade noch rechtzeitig und blockiert die Tür mit seinem Körper. Er gibt meiner Schwester einen kräftigen Stoß und sie fällt auf die Fahrradreihe, die umkippt. Wie sie es schafft manchmal schafft, ich weiß es nicht, aber wieder gelingt ihr die Flucht. Sie rennt wieder den Flur hinunter und die Treppe hinauf in die Sicherheit ihres Zimmers. Auf der Treppe packt mein Vater sie am Knöchel und zerrt sie die Stufen hinunter. Sie

tritt und schreit verzweifelt. Schließlich muss mein Vater sie loslassen und im Handumdrehen eilt meine Schwester in ihr Zimmer und schließt sich ein. Mein Vater klopft an die Tür und schimpft mit ihr. Dann ist Schluss.

Später schlägt meine Schwester einen Becher gegen ihre Zimmertür und nimmt eine Scherbe in die Faust. Sie drückt, bis ihre Hand blutet.

Die Verwirrung entstand durch den Wechsel zwischen „normalen“ und sadistischen Erfahrungen. Indem man vorgibt, eine normale Familie zu sein, während unter der Theke immer Gefahren lauern. Durch Flüstern, Ausschließen, Intrigieren gegen ein Kind. Indem man die Wahrheit der gerade gesagten Dinge leugnet.

Dies führt natürlich dazu, dass ein Kind an seinem eigenen Urteilsvermögen zweifelt. Das Kind traut sich nicht mehr, seinen eigenen Gefühlen und Gedanken zu vertrauen und hat ständig Angst vor der Außenwelt, die sich als unberechenbar und gefährlich erweist.

Die Erinnerung an mein zehntes Jahr ist noch nicht in voller Pracht in mein Bewusstsein eingedrungen. Es wird Monate dauern, bis ich die Erinnerung vollständig verarbeiten kann. Und damit liegt der Ur-

sprung meines mangelnden Selbstvertrauens weit offen. Soweit ich mich erinnern kann, ist dies das deutlichste Beispiel für Gedankenkontrolle.

Ich bin 10 Jahre alt. Ich werde von meiner Mutter in den dunklen Raum gebracht. Ich habe keine Ahnung, was mich erwartet. Drinnen ist der Raum spärlich beleuchtet. Ich werde an einen Ort gebracht, an dem ich ganz allein bin. Um mich herum sind große Menschen. Sie tragen weiße oder graue Gewänder mit über den Kopf gezogenen Kapuzen.

In der Mitte des Raumes steht der große Opfertisch. Mein Vater steht neben dem Tisch. Auch er trägt ein Gewand, aber nicht die Kapuze über dem Kopf. Deshalb belästige ich ihn. Er steht mit einem großen Messer in der Hand. Er grinst. Mein Magen zieht sich vor Angst zusammen.

Es herrscht erwartungsvolles, angespanntes Schweigen. Ich schaue mir den Opfertisch noch einmal genau an. Mein Vater hat das Messer in einer Hand und mit der anderen hält er mein Meerschweinchen!

Mein Herz rast, meine Kehle schnürt sich zu. „Nein!“ ist alles, was in mir vorgeht.

Dann wird eine Frage gestellt. Ich verstehe die Frage nicht. Keine Ahnung, was gemeint ist. Meine Mutter, die mir schräg gegenübersteht, drängt mich zu einer Antwort. Ich erkenne sie auch. Für mich sind nur mein Vater und meine Mutter sichtbar. Die anderen bleiben im Schatten gehüllt.

Ich versuche meiner Mutter zu sagen, dass ich die Frage nicht verstehe.

„Antwort einfach!“, biss mich meine Mutter an.

Ich sage etwas. Aus dem Personenkreis ertönt etwas Gelächter. Dann heißt es: „Falsch!“

Für einen Moment herrscht Stille. Meine Aufmerksamkeit richtet sich automatisch auf meinen Vater. Er steht nun schräg vor dem Tisch und macht etwas mit dem Meerschweinchen. Ich höre ein schrilles Quietschen. Mein Herz scheint in zwei Hälften zu zerreißen. Schneidet er jetzt ein Stück von meinem Meerschweinchen ab? Ich kann es nicht sehen. Ich will es nicht sehen.

Dann wird eine weitere Frage gestellt. Jetzt von jemand anderem. Eine sehr einfache Frage und ich atme erleichtert auf. Ich gebe die Antwort sofort im absoluten Wissen, dass sie gut ist. Für einen Moment bleibt es erwartungsvoll wieder still.

'Falsch!'

Nein, das kann nicht sein! Ich schaue meine Mutter panisch an, aber sie tut nichts. Ich schaue meinen Vater besorgt an. Wieder dieses schrille Quetschen... Nein!!!

Die nächste Frage wird gestellt. Ich bin völlig in Panik. Ich möchte nicht mehr antworten. Unerbittlich drückt meine Mutter meinen Arm und sagt: „Antwort!“

Verzweifelt suche ich in meinem Kopf nach der Antwort, die sie hören wollen. Manchmal eine falsche Antwort?

Wieder ist Gelächter zu hören. Wieder gilt die Aufmerksamkeit meinem Vater.

Ich distanziere mich. Ich weiß nicht, wie lange das dauern wird. Im Inneren ist etwas zerbrochen.

Gedankenkontrolle wurde erfolgreich angewendet. Von diesem Moment an traue ich mir selbst und den Menschen um mich herum nicht mehr. Die Menschen, die mir am nächsten standen, haben den größten Verrat begangen. Meine Mutter übte enormen Druck aus und mein Vater führte die Folter und später den Mord aus.

„Ups, ein Unfall ist in einer kleinen Ecke.“

Das ist also mit meinem Meerschweinchen passiert. Deshalb war der Käfig plötzlich leer. Der leere Käfig stand tagelang ungenutzt unter der Theke.

Vierzig Jahre später sitze ich mit Martin zusammen und klopfe an dieses Trauma. Die zehnjährige Cynthia sitzt neben mir auf der Couch. Sie beobachtet das Trauma mit mir. Sie tippt mit und sieht glücklich aus. Warum? Denn sie sitzt hier mit ihrem Meerschweinchen auf dem Schoß. Sie bekam vom Engel die Kiste zurück, in die sie ihr Trauma gelegt hatte, und zu ihrer Überraschung enthielt sie ihr Meerschweinchen. Jetzt sitzt sie glücklich beim Kuscheln mit ihrem Meerschweinchen, während sich vor ihren Augen das Trauma immer wieder abspielt. Nur so lange, bis keine Emotionen mehr drauf sind. Und dann haben wir noch vier weitere Sitzungen mit Martin.

Viele Kinder, die so etwas durchmachen, begehen irgendwann Selbstmord. Das Leben ist die Hölle und um die Pubertät herum wird es bestimmt nicht besser. Die Kinder sind für den satanischen Kreis nicht mehr von Nutzen und sie machen es sehr deutlich und vermitteln den Kindern das Gefühl, dass sie keine Rolle mehr spielen.

Wie viele Kinder können das verkraften? Ich habe keine Ahnung. Ich höre immer häufiger von Selbstmorden bei Kindern um die sechzehn Jahre. Was treibt sie zu solch einer verzweifelten Tat? Ich denke, dass du das inzwischen vielleicht verstanden hast.

Während meiner gesamten Jugend wurde ich in meinem eigenen Zuhause gemobbt, gedemütigt und ausgelacht. Sollte ich Selbstmord begehen? Laut Martin war ich das ja. "Was denken Sie?" er besteht darauf. „Dein Vater konnte es sich nicht leisten, dich zu töten. Das würde ihm viel zu viel Ärger bereiten! Aber er könnte versuchen, dich dazu zu bringen, es selbst zu tun!“

Ich kann es nicht begreifen. Nennen Sie mich naiv, nennen Sie mich weltfremd, aber irgendwie gelang es mir, an dem Bild festzuhalten, dass meine Eltern sich um ihre Kinder kümmerten. Ich habe sie auch geliebt, nicht wahr? Irgendwo gelang es mir, an der Hoffnung festzuhalten, dass mein inneres Wissen, dass meine Eltern mich hassten, falsch war. Dass ich falsch lag. Dass ich es falsch gespürt habe.

„Du hast dich nicht geirrt“, sagt Martin. „Du wirst der Tatsache ins Auge sehen müssen, dass deine Eltern dich tatsächlich gehasst haben. Und dass sie wollten, dass du dich umbringst. Sie wollten dich

loswerden!“ Er fährt fort: „Suchen Sie nach dem, was Sie am Laufen gehalten hat! Wie haben Sie das überlebt?“

Martins Fragen helfen mir immer dabei, Erkenntnisse zu gewinnen.

„Ich habe einen sehr ausgeprägten Gerechtigkeits-sinn“, antworte ich. „Ich bin sehr oft gegen sie vorgegangen. Und meistens habe ich es im Stillen in mir selbst getan. Dann habe ich sie ausgeschimpft, bin bei meiner Wahrheit geblieben und habe sie im Gegenzug genauso gehasst!“

„Das war deine Rettung!“ Sagt Martin triumphierend. „Dieser Sinn für Gerechtigkeit war so stark, sie hätten dich nicht zerstören können! Wie sie dich unterschätzt haben!“ fügt er stolz hinzu.

Ich kann noch nicht stolz sein. Ich erleide dadurch immer noch zu große Restschäden. Martin gibt mir ein paar Tage Zeit, um diese Einsicht auf mich wirken zu lassen. Vielleicht werde ich bald erkennen, wie ich nicht nur meine Kindheit, sondern auch das Programmieren überlebt habe. Und nicht nur das. Ich habe den Missbrauch nicht an meine Kinder weitergegeben. Ich habe meine Kinder aus den Händen meiner Eltern gerettet. Ich habe ihnen eine

schöne Kindheit geschenkt, mit der Freiheit, zu Hause zu unterrichten und dem Abenteuer des Reisens.

Und ja, ich habe sie auch beschädigt. Aber vielleicht wird mir klar, dass es wirklich nicht anders sein kann, dass es unmöglich ist, nach einer solchen Kindheit keinen Schaden anzurichten.

Ich hatte kein positives Beispiel dafür, wie man Kinder auf gesunde Weise erzieht, wie man sie unterstützt und ihnen gibt, was sie brauchen.

Ich habe den Kindern eine verdammt gute Grundlage gegeben, trotz all meiner Auslöser, Probleme und Traumata, trotz der Verletzungen und Ängste, die sie durch meine Fehler erlitten haben und die sie eines Tages verarbeiten werden, wenn sie dazu bereit sind.

Martin ist sich darüber im Klaren. Ich bin nicht schuld an den Fehlern, die ich gemacht habe. Die gehören meinen Eltern, die mir das alles wissentlich angetan haben. Ich bin jedoch dafür verantwortlich, was ich den Menschen um mich herum antue. Aber angesichts meines Engagements für meinen Heilungsprozess sind meine Fehler verzeihlich.

Nach diesem Gespräch sitze ich lange da und starre vor mich hin. Ich lasse diese Gedanken auf mich

wirken, damit sie nicht durch Taten verarbeitet werden, sondern durch Stille und Ruhe und einfach durch das Zulassen.

Ich habe in den letzten Jahren viele Schuldgefühle empfunden, wegen meiner Ohnmacht und dem daraus resultierenden Schmerz, den ich den Menschen zugefügt habe, die ich liebe. Jetzt darf es zur Ruhe kommen. Mit meinem rationalen Verstand kann ich das nicht bewerkstelligen. Dafür sind höhere Mächte nötig.

Die zwei Wochen intensiver Arbeit und Stille sind vorbei. Seit etwa drei Tagen verkrampft sich der Muskel meines linken Oberschenkelknochens. Ich führe es auf den Stress zurück, wieder nach Hause zu gehen und mich behaupten zu müssen, wenn die Dinge wieder außer Kontrolle geraten. Ich will nicht mehr kämpfen. Ich will die Spannung nicht mehr. Und ich möchte nicht länger der Außenseiter sein.

Ich habe nichts zu wollen oder zu verlangen. Ich muss mich ständig beweisen. In meinem erwachsenen Sein Zustand gibt es kein Problem. Ich bin einfach ein Teil der Familie. Aber sobald mich eine Kindheitsverletzung oder ein ungelöstes Problem auslöst, werde ich zu einem ängstlichen und verletzten Kind. Dann ist es nicht mehr möglich, einen gleichberechtigten Platz zu beanspruchen, weil ich

das dann aus diesem Schmerz, aus dem Ego heraus tue. Es kommt dann sofort zu einem Kampf, der die Spannung im Haus erneut aufflammen lässt.

Ich freue mich darauf, wieder nach Hause zu gehen, mit den anderen zusammen zu sein. Und gleichzeitig weiß ich, dass der Übergang schwierig sein wird. Jeder wird ein bisschen unsicher sein und erwartungsvoll. Wie wird es gehen? Wie komme ich zurück? Werde ich sofort ausgelöst und in ein Kindheitsproblem zurückgeworfen, oder habe ich mich verändert?

Ich weiß nicht. Zumindest bin ich genauso unsicher wie die anderen.

Sobald wir drinnen sind, unterhalten wir uns ein wenig und tauschen Neuigkeiten aus. Sie sagen mir, es sei schön gewesen, zwei Wochen ohne Spannung zu leben. Ich kann dem nur zustimmen, auch für mich waren die zwei Wochen spannungsfrei. Dadurch war es möglich, vollständig in meine Vergangenheit einzutauchen. Innerhalb von vierzehn Tagen erlebte ich drei Jahre voller Erinnerungen und deren Verarbeitung.

Es gibt eine Sache, die ich nicht richtig durchleben konnte. Etwas, das andere für mich spiegeln müssen. Und das ist mein Selbsthass, weil ich nach kur-

zer Abwesenheit von meinen Eltern nicht willkommen geheißen wurde. Und das ist offenbar der perfekte Rahmen dafür. Nur weil es eine Wartezeit gibt- und-sehen Atmosphäre.

Als Kind spielte sich jedes Mal, wenn ich von einem lustigen Ausflug wie einer Schulausflugswache nach Hause kam, das gleiche Ritual ab. Meine Eltern haben mir ziemlich direkt erzählt, wie schön die Woche ohne mich war. Sie seufzten immer wieder, wie wunderbar friedlich es sei. Und meine Heimkehr hat diesen Frieden grausam gestört. Es war klar, dass es ihnen ohne mich besser ging. Ich saß in meinem Zimmer und weinte und wünschte, ich könnte wieder gehen.

Ich habe das Gefühl, dass ich nicht zu Hause bin. Nicht gern gesehen. Gehöre nirgendwo hin. Ich bin der Störer in einem ansonsten harmonischen Ganzen. Aber wohin kann ich gehen? Wer wird mich dann wollen?

Die einzige Schlussfolgerung, die ich daraus ziehen kann, ist, dass das Zusammenleben mit mir schrecklich ist. Dass ich alles ruiniere. Dass die schlechte Atmosphäre allein meine Schuld ist. Dass ich es nicht wert bin, dazuzugehören. Ich hasse mich.

Es gibt nur eine Möglichkeit, dies noch einmal zu erleben und zu heilen. Indem ich es noch einmal erlebe. Wie alle anderen Auslöser muss es an die Oberfläche kommen, erkannt und anerkannt werden und dann kann es langsam nachlassen.

Und wieder einmal suche ich unbewusst nach den alten, vertrauten Sorgen und Ängsten meiner Kindheit. Ich schließe mich hinter dem Laptop ab, bin emotional unerreichbar, gerade wenn die anderen meine aufrichtige Anwesenheit so dringend brauchen. Brauche eine Bestätigung von mir, dass ich für sie da bin, dass ich mit ihnen zusammen sein möchte.

Aber das kann ich nicht. Ich bin voller kindischer Angst und weil ich sie nicht erkenne, spiele ich alles aus. Ich schiebe die Schuld auf die Erkältung, die Kopfschmerzen, die Schmerzen in meinem Bein und alles anderes fällt mir ein. Mit einem Seufzer verfall ich wieder in die Hausarbeit. Ich mache weiter, bis Janet mich umhaut.

„Warum tust du all diese Dinge?“ Sie fragt. „Muss das alles heute erledigt werden? Ich meine, du warst zwei Wochen weg und jetzt muss das alles plötzlich erledigt werden? Was ist los?“

Ich schlage zu. Ich habe keine Antwort. Ich stehe da und schaue sie an wie ein kleines Kind. Eine Träne rollt über meine Wange. Ich weiß nichts anderes zu tun, als in mein Zimmer zu gehen, mich auf mein Bett zu legen und zu weinen. Ich möchte einfach wieder weg, denke ich. Ich gehöre nicht hierher! Sie hatten eine schöne Zeit ohne mich.

Schließlich stehe ich auf, um mit den Hunden Gassi zu gehen. Janet spricht mich auf mein Verhalten an. Ich habe keine Verteidigungsmauer mehr und kann direkt zu den Antworten gelangen.

„Ich mache das, weil ich eigentlich möchte, dass du mich wegschickst“, gebe ich zu. „Ich möchte, dass du zum Ausdruck bringst, dass es dir ohne mich gut ging! Ich möchte, dass du zu dem Schluss kommst, dass ich nicht hierher gehöre!“

„Na und? Glaubst du, dass du glücklich sein wirst, wenn wir dich wieder wegschicken?“ Sie fragt. „Nein, natürlich nicht! Dann habe ich umso mehr Grund, mich selbst zu hassen! Ich hasse.“

Ich mich selbst!"

Das hohe Wort ist raus. Der Selbsthass ist roh und rein. Ich bin zutiefst traurig und sehe erneut überhaupt keinen Ausweg.

„Ich sollte wirklich besser gehen. Es ist klar, dass ich das nicht schaffen kann. Ich hatte zwei Wochen lang keine Anspannung, euch ging es gut, und sobald ich zu Hause bin, geht es wieder schief. Ich versage einfach. Ihr wart glücklich.“ ohne mich!“

„Kannst du nicht sehen, dass wir mit dir glücklich sein wollen?“ fragt Janet scharf, aber mit Liebe in ihrer Stimme.

„Das wäre natürlich auch das, was ich am liebsten hätte. Aber anscheinend kann ich nicht!“

„Du hast mir gestern erzählt, dass du in den letzten zwei Wochen alles so gut verarbeitet hast! Wie kann das sofort wieder passieren?“ fragt sie.

„Ich weiß es nicht“, sage ich mit niedergeschlagener Stimme. „Ich habe in den letzten zwei Wochen alles durchlebt und verarbeitet. Ich habe diese Situation sogar beschrieben. Aber anscheinend brauche ich euch, um es wirklich auszuleben und zu spüren. Und ich verstehe, dass das Timing schlecht ist! Wieder einmal wird es passieren.“ sei nicht anders“, füge ich hinzu. Ich weiß nicht, wie ich es klarer machen soll. Offensichtlich muss der Prozess so ablaufen, und ich fühle mich höllisch hilflos.

Am nächsten Morgen wirft Janet eine völlig unerwartete Bombe. „Mir wäre es lieber, wenn du gehst, sobald es dir schlecht geht und du nicht mehr damit umgehen kannst. Dann gehst du einfach eine Woche lang an dich arbeiten und wirst wieder willkommen geheißen, wenn du es verarbeitet hast.“

Alles in mir schreit und kreischt vor Kummer. Niemals das! „Das kann ich nicht“, sage ich nur. „Ich kann jetzt nicht gehen. Die Rückkehr wird dann immer schwieriger. Wenn ich jetzt gehe, komme ich nicht zurück.“

Janet versteht das nicht. Sicherlich ist es viel schöner, wenn ich meine Schmerzen in Ruhe verarbeite? Und auch im Haus bleibt dann die Ruhe gewahrt.

Für mich ist das ganz anders. Ich fühle mich weggeschickt, wenn ich unerwünschtes Verhalten zeige, und ich bin nur willkommen, wenn ich süß und nett bin. Das löst alle meine unverarbeiteten Ängste aus: Die Angst vor Konsequenzen. Das Gefühl, nur geduldet zu werden. Dass ich warten und den Mund halten muss. Dass ich nicht dazugehöre. Dass ich nicht sein darf, wer ich bin.

Dieser Schmerz ist zu groß. Ich bin verzweifelt und schockiert. Es ist, als ob Janet absichtlich alle Auslöser betätigt, die ich noch habe. Warum? Das fühlt

sich so ungerecht an! Als ob ich nicht einmal die Chance hätte, nach Hause zu kommen.

Ich weiß, dass ich mit dieser Anhäufung von Auslösern nicht umgehen kann und dass ich Hilfe brauche. Ich schließe mich in meinem Zimmer ein und nehme Kontakt zu Martin und dann zu Ineke auf. Martin ist am Flughafen und ist immer noch bereit, mit mir zu sprechen, aber nur kurz. Er hört mich, beruhigt mich und sagt, er könne daran arbeiten morgen bei mir.

Ineke hinterlässt eine Voicemail-Nachricht, die Janet hören kann. Die Botschaft besteht darin, mir Raum und Vertrauen zu geben, besonders jetzt. Das kommt nicht gut an. Wir sind wieder zwei Lager. Janet möchte wieder Ruhe im Haus und ich bin voller Schmerzen.

Ich sitze in meinem kleinen dunklen Zimmer und mein Leben kommt völlig zum Stillstand. Diesmal kein Prinz auf einem weißen Pferd, der mich gerettet hat. Ich bin ganz allein, in meiner Hölle, dem Wartezimmer, weggeschickt, gehasst, geduldet. Ich bin eine Last für andere und das sollte ich auch nicht sein. Die Folgen meines unbewussten Verhaltens und meiner Ängste. Willkommen in meiner Hölle.

„Ich gehe nicht! Das ist sicher“, sage ich. „Für mich ist das wirklich keine Option. Ich werde mich in meinem Zimmer einschließen, an mir arbeiten und dir nicht zur Last fallen. Aber wenn ich gehe, komme ich nicht zurück.“

Und so ziehe ich mich in mein Zimmer zurück. Luna hat sich ziellos in den Garten zurückgezogen. Die anderen bleiben im Wohnzimmer. Alle sind unglücklich. Jeder hat Spannung. Niemand weiß jetzt, wie wir da rauskommen.

Für mich besteht die einzige Möglichkeit darin, in die Vergangenheit einzutauchen. Ineke gibt mir eine Heilung zur Beruhigung und mit Martin arbeite ich an meiner Pubertät. Als ich wirklich akzeptierte, dass mein Vater absichtlich versucht hatte, mich zu zerstören, was er später zugab. Akzeptiere, dass meine Mutter nichts getan hat, um mich zu unterstützen. Das Gefühl zu akzeptieren, dass ich Recht hatte, dass sie mich hassten und mich nur tolerierten.

Ich bin zutiefst traurig. Stundenlang starre ich einfach nur vor mich hin und durchlebe all die Momente in meinem Leben, aus denen ich am liebsten aussteigen wollte. Ich höre die Menschen, die ich liebe, miteinander reden und Filme schauen. Ich fühle mich so intensiv allein und gleichzeitig fühle ich

mich sicher. Hier kann ich meinen Schmerz durchleben, den intensiv grauen und tristen Schmerz, nur geduldet und nicht geliebt zu werden. Ich kenne diesen Schmerz so gut und die aktuelle Situation spiegelt ihn so perfekt wider, dass ich ihn auf tiefste Weise durchleben kann.

Die Woche in meinem Zimmer tut mir gut. Ich habe alle Zeit, die ich brauche, um Vergangenheit und Gegenwart zu trennen. Heilen. Das Gefühl zu haben, dass ich sicher bin. Um zu tun, was ich will. Ich entdecke die Bioresonanzfrequenzen von RIFE. Sie geben mir den Frieden und die Stabilität, die ich suche. Ich höre Meditationen und Heilsitzungen. Hin und wieder komme ich runter und habe einen vorsichtig positiven Kontakt mit den anderen. Langsam bauen wir das gegenseitige Vertrauen wieder auf.

Meinem Bein geht es nicht besser. Ich kann es immer noch nicht biegen oder anheben. Nach dem Spaziergang mit den Hunden sehe ich schwarze Schmerzflecken. Anscheinend muss ich mich wirklich völlig ausruhen und Hilfe annehmen. Ich sehe, wie dadurch neue neurologische Bahnen entstehen können, denn auch wenn es immer noch Spannungen gibt, helfen mir die anderen. Sie gehen mit den Hunden spazieren, erledigen die Einkäufe und bringen mir Essen. Ich lasse es auf mich wirken und kann

wieder auf ein Stück vergangener Traurigkeit und Einsamkeit zugreifen.

Erst jetzt wird mir völlig bewusst, wie systematisch ich vernachlässigt wurde und wie mich das geprägt hat. Ich versuche, im Umgang mit den anderen so weit wie möglich die beobachtende Position einzunehmen und darauf zu achten, dass sie bedingungslos etwas für mich tun, während sie gleichzeitig Schmerzen haben und unsicher sind. Das berührt mich.

Ich sehe auch, dass ich nicht für alles, was passiert, mich selbst verantwortlich machen muss. Ich bin daran nicht schuld, stelle ich erstaunt fest. Das ist nicht mein Problem und deshalb muss ich mich auch nicht damit befassen.

Langsam beginne ich einen Unterschied zwischen Cynthia und Cyntha zu erkennen. Cynthia wird nicht für alles verantwortlich gemacht. Cynthia darf in ihrer eigenen Macht stehen und Grenzen setzen. Cyntha darf andere respektieren, aber auch ihre Probleme bei ihnen lassen, ohne alles reparieren zu müssen.

Das ist so neu für mich, dass ich es auf ein Blatt Papier schreibe und es in meinem Zimmer aufhänge. So möchte ich sein!

Und mit all diesen neuen Erkenntnissen kommt auch die Erkenntnis, dass ich diesen Prozess wirklich alleine durchstehen muss. Ich habe dabei einen großen Urteilsfehler begangen.

Vom ersten Moment an, als die Erinnerungen auftauchten, teilte ich alles mit Janet. In meinem Schmerz und meiner Unwissenheit ging ich davon aus, dass sie mit meinem Prozess völlig einverstanden war. Dass sie verstand, was ich fühlte, erlebte, was ich durchmachte. Aber das ist überhaupt nicht möglich! Niemand kann den starken Schmerz und die Trauer verstehen, die ich durchgemacht habe. Niemand, nicht einmal diejenigen, die Ähnliches durchgemacht haben. Denn jeder erlebt die Dinge anders und damit auch seine Traumata.

Dies ist eine Reise, die ich alleine unternehmen muss. Eine Reise durch die Hölle und zurück. In den drei Jahren, die ich auf dieser Reise war, sind meine Haare völlig grau geworden. Mein Körper hat sich verändert und damit auch meine allgemeine Wahrnehmung des Lebens.

Ich habe mich meinen Ängsten direkt gestellt, sie durchlebt und sie hinter mir gelassen. Ich habe die schmerzhaftesten Ereignisse erlebt und akzeptiert.

Wie kann ich daraus wie ein Phönix auferstehen? Wie kann ich aus dieser Situation herauskommen, außer völlig verwandelt und völlig in meiner Macht? Und nur ich bin dazu in der Lage. Ich kann niemanden mitnehmen und niemand kann es für mich tun. Ich habe Hilfe erhalten und bin dafür sehr dankbar. Aber die eigentliche Arbeit muss ich selbst erledigen. Tag ein Tag aus. Genau dann, wenn es schwer ist. Genau dann, wenn ich aufgeben möchte. Gerade als ich keinen Ausweg mehr sehe.

Meine Reise geht weiter. Über Hügel und Täler, manchmal fließend, manchmal stolpernd. Aber ich habe das tiefe Gefühl, dass meine Reise einen Zweck hat. Ich verspüre den Drang, so schnell wie möglich zu fahren.

Ineke liest mir aus meinen Akasha-Chroniken vor. „Du darfst den Druck nehmen. Du behinderst dich selbst, indem du so schnell gehen willst. Du hast noch eine wichtige Aufgabe vor dir. Jeder, der jetzt auf der Erde ist, hat die Aufgabe, die Welt zu heilen. Manche haben eine große Aufgabe, andere.“ eine kleine, aber sie sind alle wichtig und alle nötig. Deine Aufgabe ist groß. Und um sie zu erfüllen, musst du zuerst geheilt werden. Deshalb verspürst du diesen Ansturm. Aber du kannst ihn loslassen, indem du darauf vertraust, dass alles genau zum richtigen

Zeitpunkt geschieht. Die vor Ihnen liegende Aufgabe hat mit den Kindern zu tun. Der Missbrauch, der aufgedeckt werden muss, und die Heilung der Opfer. Sie werden dabei eine große Rolle spielen.“

Ich finde, es ist richtig. Ich habe das Gefühl, dass ich mich bereits voll damit beschäftige. Das Schreiben dieses Buches trägt dazu bei. Es gibt einen Grund, all meinen Schmerz noch einmal zu erleben. Dies hat einen größeren Zweck. Und tatsächlich verspüre ich den Druck, so schnell wie möglich durchzukommen. Aber ich sehe von dieser Ebene aus auch, dass das überhaupt nicht wichtig ist. Es geht um die Reise und der Zeitpunkt liegt nicht in meiner Hand.

Ich kann mit absoluter Sicherheit sagen, dass dies die schwierigsten Jahre meines Erwachsenenlebens sind. Ich teile mit Ihnen meine verletzlichsten Momente.

Aber machen Sie keinen Fehler! Indem ich diesen Weg gehe, bin ich kein Opfer mehr! Ich habe mein Leid und mein Leben selbst in die Hand genommen. Ich bin ein Überlebender!

Und jetzt, wo ich die letzten Restschäden beseitige, spüre ich schon, wie stark ich werde. Auch wenn es nur stoßweise ist, spüre ich, wie eine neue Kraft in

mir wächst. Eine Stärke, die es mir ermöglicht, für die anderen Opfer zu kämpfen.

Wie wird dieser Kampf aussehen? Es wird eine Erweiterung der Arbeit sein, die ich jetzt mache. Aufklären, was wirklich passiert ist, es der Öffentlichkeit erklären und die Täter entlarven. Zeigen, was es mit einer Person macht, die das durchgemacht hat. Den Opfern ein Gesicht geben. Aber auch den Tätern Aufmerksamkeit schenken. Erklären Sie, wie das Netzwerk funktioniert, wie ein Täter zum Täter wird und wie tief es in der Gesellschaft verankert ist. Dass die ganze Gesellschaft darauf aufgebaut ist.

Wenn die Menschen erkennen, wie die Welt wirklich funktioniert, werden sie die Einsicht und die Macht haben, sie zu verändern. Die Opfer werden angehört und versorgt. Die Täter werden aus ihren Machtpositionen entfernt und bestraft. Die Geschichtsbücher werden geändert und wir werden die letzte schwarze Seite der Menschheitsgeschichte aufschlagen.

Wir werden die Macht zurückgewinnen und eine Welt erschaffen, von der wir alle immer geträumt haben. Eine Welt, für die wir gekommen sind. Eine Welt der Liebe und Gerechtigkeit.

Mit Liebe für alle Kinder dieser Welt.

Cyntha Koeter

Nachwort

Ich habe dieses Buch hauptsächlich für mich selbst geschrieben. Um alles aufzulisten, was in den letzten drei Jahren in meinem Leben passiert ist. So konnte ich fühlen und sehen, was ich noch verarbeiten musste und wo ich jetzt bin.

Wenn ich diesen Prozess aus der Ferne beobachte, bin ich zufrieden. Ich habe sehr hart an mir gearbeitet und es hat sich gelohnt. Jedes Tal war tief und schien unmöglich zu überwinden. Und doch kam ich immer wieder da raus. Jedes Mal stärker und ein bisschen geheilter.

Ich hatte keine Kontrolle über den Inhalt, die Geschwindigkeit oder die Tiefe dieses Prozesses. Nachdem ich den ersten Schritt getan hatte, verlief alles weitere wie von selbst. Ich wurde mitgenommen und konnte es höchstens etwas bremsen. Aber es gab kein Entrinnen und ich ließ mich voll und ganz darauf ein. Keine Ahnung, was mich erwartete, keine Ahnung, wie ich da rauskommen würde.

Würde ich es wieder tun, jetzt wo ich weiß, wie schmerzhaft dieser Prozess ist?

Ein klares JA!

Mit den richtigen Menschen um mich herum, die mich unterstützen und motivieren, die mich fordern und mir vertrauen, auch wenn wir vielleicht nicht gemeinsam über die Ziellinie kommen.

Ich war nichts weiter als eine Raupe, ohne zu wissen, wer ich war und was ich erlebt hatte. Drei Jahre lang saß ich in meinem Kokon, hatte Wachstumschmerzen und war von der Außenwelt abgeschnitten.

Jetzt kann ich große Löcher in meinem Kokon sehen. Ich kann nach draußen schauen und sogar schon die frische Luft riechen. In nicht allzu langer Zeit werde ich meinen Kokon verlassen und zum ersten Mal meine Flügel in der neuen Zeit betrachten. Ich werde von Blume zu Blume flattern und den Sonnenschein und die köstlichen Düfte genießen. Ich werde das Leben ganz anders erleben und nie mehr auf mein Leben als Raupe zurückblicken.

Aber meine Dankbarkeit wird bleiben. Ohne Janet und meine Kinder, die mich täglich unterstützten und an mich glaubten, hätte ich es nie geschafft.

Ich bin Martin de Witte für seine unermüdliche Unterstützung sehr dankbar.

Und natürlich Ineke Heitink (<http://www.inekeheitink.nl/>), die mich wieder auf die spirituelle Welt aufmerksam gemacht hat. Ich hatte fast den Kontakt dazu verloren.

Ich widme dieses Buch allen Opfern des satanischen rituellen Missbrauchs. Ich bin überzeugt, dass meine Geschichte dazu beitragen wird, seine Existenz zu erkennen und letztendlich seine Täter zu bestrafen, damit die Welt ein sicherer Ort für Kinder wird!

Im Moment müssen wir keine Hilfe von der Regierung erwarten, die immer noch viel zu sehr involviert ist und behauptet, es gebe keine stichhaltigen Beweise für das satanische Ritual Abuse, doch gibt es organisierte sexualisierte und rituelle Gewalt und das auf der gesamten Welt.

Aber genau wie beim Missbrauch in der Kirche, der ebenfalls seit Jahren geleugnet wird, wird es sich hier um ein Thema handeln, das irgendwann kein Tabu mehr sein wird. Wir sind die Vorreiter, diejenigen, die ihr Leben aufs Spiel setzen. Wir könnten lächerlich gemacht werden. Man könnte uns als

Verschwörungstheoretiker abtun. Aber wenn wir noch ein bisschen mutig und stark bleiben, wird die Wahrheit siegen, wie sie es immer tut.

Nur ein bisschen länger.

Und dann wird es uns gelungen sein.

Denn wie immer wird sich die Wahrheit durchsetzen. Und dann habe ich einen Teil meines Lebenswerkes vollendet. Nicht als Opfer, sondern als Schmetterling.

Cyntha Koeter

März 2023 Wie bei allem, was wir tun, schenke ich auch dieses Buch der Welt kostenlos, damit es an möglichst viele Menschen verteilt wird.

Möchten Sie etwas zurückgeben, dann spenden Sie. Auf diese Weise können wir unsere Arbeit weiterhin kostenlos verbreiten, wir können weiter reisen und fühlen uns unterstützt.

Sie können direkt auf mein Bankkonto spenden:

Kontoinhaber:

BIC: TRWIBEB1XXX

IBAN: BE19 9672 8101 3612

Wise's Adresse:

Cyntha Tamara Koeter

Avenue Louise 54, Raum S52

Brüssel, 1050, Belgien

Oder Sie können über unsere Website www.fallcabal.com spenden und in der Beschreibung „Cynthas Buch“ hinzufügen

Danke schön! Dieses Buch wurde von Leonie van den Berg übersetzt und herausgegeben, Chaz Thompson

Deutsche Übersetzung:

t.me/ "Todessehnsucht_der_KI"

Cyntha's und Janet's Lebensabschnitte

Cyntha wurde 1973 in Deventer, Niederlande, geboren und verbrachte ihre Kindheit in Zoetermeer. Ihre Kindheit war geprägt von sexuellem rituellem Missbrauch, von Überleben und verzweifelten Versuchen, sich anzupassen. Sie "löschte" unbewusst ihre extremsten Erinnerungen und fand ihren Weg im Leben.

Cyntha schloss ihre offizielle Ausbildung in Wirtschaftswissenschaften 1995 in Den Haag ab. Zu ihrer Abschlussarbeit gehörte eine Studie über die Qualität der Kriminalanalyse in der niederländischen Polizei. Anschließend begann sie im regionalen Polizeipräsidium in Rotterdam zu arbeiten, wo sie eine neue Funktion einrichtete: Financial Crime Analyst. Dies umfasste eine neue Art der Kriminalforschung, mit Hilfe von "Following the Money". Sie veröffentlichte drei Broschüren über Ökonomie und Analytik und hielt Vorträge für andere Kriminalanalytiker.

Nach ihrem Ausscheiden aus dem Polizeidienst wurde sie Management-Trainee bei einer Versicherung, aber sie merkte schnell, dass dies nicht ihr Weg war. Sie beschloss, ihrem Herzen zu folgen und für Ärzte ohne Grenzen (MSF) in der Amsterdamer Zentrale, Finanzabteilung, zu arbeiten. So reiste sie nach Afghanistan (1999) und in den Libanon (2000). Im Sommer 2000 brach Cyntha zusammen, wahrscheinlich aufgrund ihrer traumatischen Vergangen-

heit.

Es vergingen Jahre, in denen sie eine Familie gründete, Dru Yoga Lehrerin und Energetikerin wurde. Im Jahr 2012 erkannte sie, dass "das System" sie und ihre Kinder in seine Falle getappt hatte. Sie beschloss, das Land mit ihrem Mann, ihren beiden Töchtern und ihren Haustieren zu verlassen. Sie reisten durch Westeuropa, lebten an allen möglichen Orten, trafen alle möglichen Menschen. Sie unterrichtete ihre Kinder zu Hause, eine Entscheidung, die sie nie bereut hat.

Nachdem sie Janet Ossebaard 2018 kennengelernt hatte, stellte sich ihr Leben auf den Kopf. Janet stellte Fragen über ihre Vergangenheit, woraufhin – irgendwann – ihre schrecklichen Kindheitserinnerungen zurückkehrten, eine nach der anderen, bis die gesamte Jauchegrube geöffnet wurde. Cynthia ließ sich scheiden und begann einen langen und schmerzhaften Weg zur Heilung, unterstützt von dem berühmten niederländischen Traumatherapeuten Martin de Witte. Während Janet an der ersten Staffel von "The Fall of the Cabal" (Der Untergang der Kabale 2019) arbeitete, begann Cynthia mit einer eingehenden Untersuchung der Q-Posts und der Q-Karte, dass in den Kaninchenbau der Kabale führte. Die Fortsetzung und der Kampf gegen das Böse war unvermeidlich. Aufgrund der politischen Situation in den Niederlanden war Cynthia wieder auf Reisen gegangen, diesmal mit Janet. "Mit Janet zu arbeiten ist wie mit

der anderen Hälfte zu arbeiten. Wir passen perfekt zusammen; Wir bringen beide unser eigenes Fachwissen ein und wir sind beide bis auf die Knochen motiviert, dabei zu helfen, die Kabale zu Fall zu bringen, indem wir das Böse und Verbrechen in dieser Welt aufdecken."

Die Menschheit aufwecken, die Geschichte neu schreiben, sich von ihrer Vergangenheit heilen, damit sie in naher Zukunft anderen Opfern von rituellem sexuellem Missbrauch helfen kann, alles ist zu Cyntha's Lebenswerk geworden.

Janet Ossebaard († 16.11.2023)

Der Sturz der Kabale, die größte Geschichte die nie erzählt wurde und durch das politische Establishment mit allen Mitteln verhindert wird. Janet und Cyntha sind in einer Zeit zusammen gekommen wo für uns die Welt begann sich auf den Kopf stellen. Für die beiden Frauen stand ihre kleine Welt schon im Kindesalter auf dem Kopf und die Schmach des Missbrauchs insbesondere von Cyntha hat sie irgendwie zusammen geführt um sich den Kampf gegen die Pädophilie sowie den Missbrauch der menschlichen Unterdrückung zu stellen. Cyntha hat mit Unterstützung von Janet die Qualen aus ihrer Kindheit aufzuarbeiten versucht, indem sie ihr Schicksal in dem Buch "My Second Journey

Within" A journey of memories through Satanic Ritual Abuse ("Meine zweite Reise nach innen", eine Reise der Erinnerungen durch satanischen Missbrauch beschrieben hat. In einem weiteren Buch bzw. E-Book geht Syntha auf den neueren Missbrauch unserer Kinder ein, an den die Mainstream-Medien und das politische Establishment einen großen Beitrag leisten. "Indoktrination von Kindern und die Transgender-Agenda" In diesem Teil geht es um die Sexualisierung von Kindern, die Gesetze und die Agenda dahinter und die Transgender-Agenda, die dem gleichen Schema folgt, wie sie es in ihrer frühesten Kindheit erleben musste, wo durch satanischen Missbrauch ihre Persönlichkeit gebrochen wurde. Sie zeigt uns wie unsere Kinder einer Gehirnwäsche unterzogen werden, nicht nur in den Schulen, sondern in der gesamten Gesellschaft. Und wie die LGBTQIA+-Community geschaffen wird, um die Gesellschaft von innen heraus zu zerstören. Das E-Book gibt auch die notwendigen Informationen um zu verstehen, warum so viele Menschen und insbesondere Kinder derzeit in den teuflischen Transgender-Sog gezogen und letztendlich missbraucht werden.



Cyntha und Janet haben sich den Kampf gegen das "Böse" gestellt, Janet hat ihn in dem Moment verloren wo keiner zur Stelle war um sie aufzufangen. Ihr ist die innerliche Kraft ausgegangen wo sie den Frieden und die innerliche Ruhe in einer anderen Welt für sich suchte. Die Forscherin, Autorin und Freiheitskämpferin Janet Ossebaard wird für ewig in unseren Herzen verbleiben.

ANHANG

Hier möchte ich Ihnen einen Eindruck von einer vermeintlich durchschnittlichen Familie vermitteln, deren Kinder schwer misshandelt wurden. Vielleicht hilft Ihnen das dabei, bestimmte Merkmale von Kindern und Tätern in Ihrem Umfeld zu erkennen und so Leben zu retten.

Wenn nur jemand mich oder meine Schwester als Opfer erkannt und eingegriffen hätte. . .

Wenn nur jemand aufstehen und ein Kind vor den schrecklichen satanischen Ritualen retten würde, denen es sich unterziehen muss.

Mit der Rettung jedes einzelnen Kindes wird nicht nur das Leben dieses Kindes viel leichter, sondern auch das Leben kommender Generationen.

Wenn jeder Täter gestoppt wird, wird nicht nur ein Kind gerettet, sondern möglicherweise auch ein ganzer Kreislauf des Missbrauchs durchbrochen.

Jeder Schritt zählt.

Gemeinsam machen wir diese Welt zu einem besseren Ort.

1980

Meine Schwester und ich. Zum ersten Mal bei einem professionellen Fotografen. Wir mussten süß lächeln, aber die Anspannung ließ mich breit grinsen. Danach war meine Mutter wütend, sie dachte, das Foto sei ruiniert.



1980

Ich im Alter von sieben Jahren.



1980

Meine Schwester im Alter von acht Jahren. Ihr Gesicht zeigt deutlich, was sie durchgemacht hat.



1981



Mein achter Geburtstag. Das braune Kleid, das meine Mutter gemacht hatte und ich trug es immer noch, als mein Vater mich so grob vergewaltigte und fast erwürgte.

Im Hintergrund der noch vorhandene Käfig mit den Meerschweinchen.

Mein Vater und meine Mutter. Ihre Augen erzählen die Geschichte.



1985



1990



1993



