

## Für den Fachtag im FeM Mädchenhaus Frankfurt

### Meine 5 Lebensretter beim Ausstieg aus ritueller Gewalt



Einen Teil meines Weges durfte ich mit Michaela Huber gehen, wir haben auch zusammen zwei Bücher geschrieben. Es ist schwer zu beschreiben in welchem Verhältnis wir standen, sie war nie meine Therapeutin aber in einer schweren Phase meines Lebens eine sehr treue Begleiterin. Tatsächlich wäre ich ohne Sie wohl nicht mehr am Leben. Sie war außerordentlich achtsam, zuverlässig und sehr beständig in einer schrecklichen Phase meines Lebens einfach für mich da. Ich würde mir wünschen, jede/r Betroffene trifft irgendwann eine Michaela, die für sie da ist und da bleibt, die weiß und glaubt, die empathisch und aktiv hilft, die mitfühlt, sich nicht einschüchtern lässt und die ein mitfühlendes Herz hat. Denn ich glaube, eine ganz wichtige Hilfe, auf dem langen, mühsamen Weg raus aus dem Kult ist, auf Menschen zu treffen die Wärme und Licht in sich tragen und dieses weitergeben.

## Meine 5 „Lebensretter“

- 1. Glauben und Wissen
- 2. Sicherheit, Ehrlichkeit und Beständigkeit
- 3. Regeln und Grenzen
- 4. Halten und Loslassen
- 5. Altes und Neues

Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder Todesnachrichten von LeidensgenossInnen bekommen. Ich habe gehört, dass sie es nicht geschafft habe. Warum habe ich überlebt? Das habe ich mich schon auch gefragt. Vielleicht weil ich an manchen Stellen einfach Glück hatte! Glück z.B. mit den Menschen die mir beständig halfen und mit mir den Weg gegangen sind. Therapeuten, mein erster Mann, Michaela Huber, mein jetziger Mann und natürlich auch meine Söhne.

Aber zum Überleben braucht es neben dem Glück noch einen bunten Strauss an guten Bedingungen und mannigfaltigen Fähigkeiten:

1. So hatte ich damals recht früh eine Vorstellung davon, was mit mir geschah. Diese waren zuerst, aufgrund des Viele-sein ziemlich "löchrig", aber nach und nach einen Überblick zu bekommen, so wie Alles genau hinzuschauen ... ermöglichte mir, mich nach und nach zu befreien.
2. Auf seltsame Weise war ich mir, trotz Allem was passierte, irgendwie sicher, dass ich es schaffe. So habe ich, so gut mir das möglich war, versucht, trotz aller Widrigkeiten meine Situation zu beeinflussen. „Ich will auch bestimmen“, das war mir so wichtig. So habe ich z.B. heimlich unter den vorgeschrieben schwarzen Socken (so wollte es der Kult) so oft es ging eine bunte Socke angezogen. Dieser Funken an Autonomie, dieses mich nicht brechen lassen, gab mir enorme Kraft und zeigte mir: „Ihr bestimmt nicht über mich.“
3. Und es war mir so wichtig: Neben aller Gewalt und großer Not, dennoch immer einen Sinn in meinem Leben, für mein Dasein zu finden, z. B. für meine Kinder da zu sein, die Umwelt zu schützen, oder, oder, oder und

sehr früh war das Ziel in mir: wenn ich überlebe, dann will ich für die Aufklärung des Themas und die noch Betroffenen kämpfen.

Das alles und noch viel mehr hätte ich gerne auch noch gesagt an dem Fachtag. Doch in einer knappen Stunden kann man nur immer einen Bruchteil dessen was wichtig ist unterbringen.

Dies sind nun also meine *5 Lebensretter*.

Warum und worin halfen mir meine Lebensretter, den Kult zu überleben? Das möchte ich Ihnen im Folgenden näher erläutern.

## 1. Glauben und Wissen

---

- um zwei banale Sätze rankte sich lange Zeit mein ganzes Denken und Fühlen
- zwei Sätze waren die Grundvoraussetzung für das Einlassen und Vertrauen

Das zunächst Wichtigste in meiner Phase des Ausstiegs, war, jemanden gefunden zu haben, der/die mir glaubte, mir zuhörte und mich verstand. Dass es überhaupt so Jemanden gibt, war eine ganz neue Erfahrung in meinem Leben. Und dann in der Folge zu hören

- Ich glaube Ihnen/dir
- Ich weiß, dass es wirklich schlimm war/ist,

überlebensnotwendig. Ganz vorsichtig lernte ich, diesen Worten zu glauben und dem Wissen meiner Helfer zu vertrauen.

Mühsames Ringen um dieses Minimalziel begann.

## 2. Sicherheit, Ehrlichkeit und Beständigkeit

---

- Zweifel am ehrlichen Interesse mir gegenüber
- Lauern auf Fehler und Verletzungen
- Warten auf das Wieder-verlassen-werden

Meine Unsicherheit blieb, schließlich meinte es in meinem Leben bisher niemand gut mit mir. Ich lauerte permanent auf Schwächen meiner Helfer, auf noch so kleine Unzuverlässigkeiten. Trafen sie ein, sah sich ein Teil in mir bestätigt: *siehst du, sie sind auch nicht anders als alle anderen, versprechen viel und halten nichts!* Der Anstoß eines fortwährenden inneren Kreisen war die Folge.

Zum Glück gab es in mir einen Teil, der wusste, dass es durchaus *normal* sein kann, einen Rückruf oder Termin, eine Absprache zu vergessen. Dennoch lösten solche Schwächen heftige Reaktionen in mir aus. Manchmal wusste ich hinterher nicht, wie ich einen vergessenen Termin überlebt hatte. Meist waren es Kinder, die solche Missgeschicke in große Not brachten.

Andererseits: Nach allem, was ich bisher erlebt hatte, war es wichtig, dass Helfer um mich herum nicht nur ihre Stärken, sondern auch Schwächen hatten und zeigten. Schließlich waren und sind sie Teil der *normalen* Welt, in der ich lernen musste, mich zurecht zu finden.

Es dauerte aber lange, bis ich erste Fortschritte erzielte. Bis ich mich traute, mich ganz vorsichtig einzulassen. Bis ich spürte, dass mir nichts passierte. Bis ich realisieren konnte, dass man es tatsächlich gut mit mir meinte. Die von mir gefühlte Sicherheit, Ehrlichkeit und Beständigkeit im Umfeld meiner Helfer waren hierfür stets Grundvoraussetzungen.

### 3. Regeln und Grenzen

---

- halfen mir, mich zu spüren und zu begrenzen
- gaben mir einen klaren Rahmen
- gaben mir einen Hauch Normalität

Regeln und Grenzen halfen mir, mich zu spüren und mich zu begrenzen. Sie gaben mir einen klaren Rahmen, auf den ich mich das erste Mal in meinem Leben verlassen konnte - und auch musste. So ging auch etwas meine Angst ein „maßloses Monster“ zu sein zurück. Denn oh ja, ich brauchte viel Zeit, Hilfe und Dasein und ich hatte große Furcht, nie satt an Zuwendung zu werden. Aber ich hörte und spürte erstmals, das sei okay, denn ich hatte doch auch ein riesen Loch in mir, hatte nie Liebe erfahren.

Regeln und Grenzen gaben mir Sicherheit. Leider sahen das nicht alle so in mir. Täterloyale Anteile boykottierten noch lange das neue System oder redeten es zumindest schlecht.

Ich lernte den Vorteil von Regeln und Grenzen kennen: sie ermöglichen nicht nur das von mir bisher bekannte ausnahmslose Schwarz/Weiß, sondern auch das Finden von Zwischenlösungen. Regeln und Grenzen lassen sich verhandeln, aushandeln, erweitern, anpassen. Dies waren völlig neue Erfahrungen für mich.

Regeln und Grenzen hingegen, die durch hektisches und panisches Handeln meiner Helfer diktiert oder aufgehoben wurden, halfen mir damals jedoch überhaupt nicht. Sie wurden zwar aus der Not und Sorge heraus geboren, waren aber erneut verletzend und übergriffig.

Einzig wenn es um die Sicherung des Überlebens ging, stimmte ich der Erfahrung meiner Helfer unwidersprochen zu: Wenn ich mein zerbrechliches System nicht mehr ausbalancieren konnte, wenn mir komplexe Entscheidungen abgenommen wurden.

## 4. Halten und Loslassen

---

- Ein Drahtseilakt
- Aber ich war nicht mehr allein
- Ein ewiger Wettstreit der Gegensätze begann

Mein Leben wurde mehrdimensional: Werte und Eigenschaften hatten nicht nur die mir bisher bekannte absolute, einseitige Festlegung, sondern einen Inhalt mit vielen begrenzenden Seiten. Von allem gibt es *Viel* und *Wenig*. Es gibt nicht nur ein *Heiß*, sondern auch ein *Kalt*. Es gibt Gegensätze und Anziehungen. Bedürfnisse und Grenzen standen deshalb in meinem Inneren im ewigen Wettstreit zueinander.

Mich annehmen, mich halten, mir Sicherheit geben – das brauchte ich jetzt, denn dieses Neue Gute sprach sich nach und nach in mir herum, so dass ein Teil nach dem Anderen auch diese Hilfe annehmen konnte. Sogar bis zu den Introjekten, die bisher am Dunkeln festhielten und jeden Verhandlungsversuch abbrechen. Sie hörten jetzt, dass auch ihnen Hilfe angeboten wurde, dass gerade sie für das System wichtig sind und die erstmals erahnten, wie bizarr und falsch ihre Welt ist. Das ist eine „sehr heiße Phase“, denn die Introjekte drohen ins Nichts zu fallen, wenn sie wahrnehmen, auch sie werden von dem Kult nur benutzt.

Zum Halten gehört aber auch das Loslassen. Wer das eine will, muss das andere mögen. Selbständigkeit schafft auch Abhängigkeit, Regeln erfordern Toleranz, Strenge braucht Freiheit und Veränderung das Verharren, Der schwierige Spagat, sich innerhalb dieser Dimensionen zurecht zu finden, musste erst einmal gemacht werden!

## 5. Altes und Neues

- Altes und Schreckliches im geschützten Raum anschauen
- „Zweifler“ und „Lügner“ wollten das nicht
- Introjekte boykottierten diesen Schritt

Das Neue erforderte das Verständnis des Alten. Hierzu wurde ein geschützter Raum aufgebaut und bereitgestellt. Trotzdem gab es immer wieder Anteile, die die Lüge systematisch zur Wahrheit erklärten und die Wahrheit zur Lüge. Dieses Programm torpedierte jedes Weiterkommen bei der erfolgreichen Verarbeitung der Vergangenheit und erforderte zusätzlich enorme Körperkräfte, die auf Dauer aber nicht vorhanden waren.

Ein wichtiger Schritt war deshalb die Einführung der *Alptraum-Krücke*: Genauso wie der Inhalt eines Alptraums weder (vollständig) wahr oder falsch sein muss, um als geträumt und geschehen akzeptiert zu werden, kann dies bei einem inneren Film erfolgen. Auf diese Weise können die inneren Filme als geschehen betrachtet werden, ohne sie inhaltlich als wahr oder falsch einordnen zu müssen. Der fortwährende innere Konflikt zwischen Lüge und Wahrheit wird dadurch umgangen: beides ist zulässig.

Mit Hilfe dieser Konstruktion konnte ich schließlich das Alte betrachten und nach und nach in mein Bewusstsein übertragen.

Aber es wäre nicht gut gewesen, in dem Dunklen und Finsteren zu verharren und mich dem neuen, guten Heute zu verschließen. Jeder Moment in dem ich mich von den Qualen lösen konnte, erlebte ich als ein großes Geschenk.

Heute kann ich sagen: es gibt wohl kein wirkliches Rezept. Es war ein langer, langer Lern- und Erfahrungsprozess, der gemeinsam und achtsam gegangen werden musste.



Inzwischen begleite ich seit vielen Jahren Frauen, die sich verzweifelt von ihrem Kult lösen wollen, die also heute da stehen, wo ich auch vor vielen Jahren stand.

## **Angst-Natter**

Wenn ich's schaffe der Panik, Unruhe und Verzweiflung,  
die wie giftige Schlangen in mir schlafen,  
einen ruhigen Platz zuzuweisen - dann geht's mir gut.

Wenn aber einer der Nattern in mir erwacht  
und beginnt mich klammernd zu „erobern“ - dann bekomme ich Angst.

Wenn sich Panik in meinen Gedanken breit macht  
und das Schlangengift langsam seine Wirkung entfaltet,  
sich durch meine Gehirnwindungen schlängelt,  
und ich keinen klaren Gedanken mehr fassen kann,  
- dann pulsiert die Angst.

Ich versuche mich zu befreien:  
blicke der „Angstnatter“ mit dem Mut der Verzweiflung  
tief in die Augen,  
um ihr zu zeigen: Ich bin der Herr im Haus.

Wenn dann mein “Gegengift“ wirkt,  
das Kraft, Mut und Vertrauen heißt,  
lässt sich die Schlange langsam wieder zu meinen Füßen fallen,  
rollt sich erneut zum Schlaf zusammen,  
und die Angst zieht sich nach und nach zurück.

Noch etwas scheu und verkrampft lächelnd  
setzte ich den Fuß auf ihren Kopf,  
während mein Herz mir noch bis zum Hals schlägt.  
Ich weiß und spüre: Ich bin stärker. – Hatte ich etwa Angst!?

---