

Hallo,

ich bin weiblich und bin 39 Jahre alt. In meiner Kindheit wurde ich von meinem 4,5 Jahre älteren Bruder sexuell missbraucht und leide immer noch an den Folgen des Missbrauchs. Mit wie vielen Jahren der Missbraucht begonnen hat und wann der genau aufgehört ist, kann ich leider nicht sagen. Wenn ich an die damaligen Anzeichen denke, die mein Körper unbewusst gezeigt hat, war ich, denke ich 8 Jahre alt. Aufgehört hat es in den Jahren 2000-2001, als ich 15-16 Jahre alt war. Mein Bruder hat mich immer nachts im Schlaf überrascht. Er kam immer wieder und hat gewartet, bis ich schlafe. Wenn ich es rechtzeitig geschafft habe und noch bevor er zu mir ins Bett klettert ihm gezeigt habe, dass ich wach bin, hat er mich in Ruhe gelassen oder er hat so lange gewartet, bis ich schlafe. An das erste Mal kann ich mich nicht erinnern, ich kann auch nicht die Nächte zeitlich genau einordnen. Weil wir in der Zeit zwei Mal umgezogen sind, weiß ich, in welchem Zimmer es war und so ungefähr zuordnen, wann was war und wie lange der Missbrauch ging.

Er kam regelmäßig, so regelmäßig, dass ich irgendwann geglaubt habe, es wäre normal, wenn man einen großen Bruder hat. Ich habe auch irgendwann geschafft die Erlebnisse tagsüber völlig zu verdrängen, dass ich tagsüber meinen Bruder nicht als Täter gesehen habe, sondern als liebevollen, fürsorglichen Bruder, der oft auf mich aufpassen musste. Ich habe tagsüber keine einzige Sekunde an den Missbrauch gedacht, der war einfach weg. Erst wenn es langsam zum Abend ging und ich ins Bett musste, kam die Panik, dass er wieder kommt. Lange habe ich versucht nicht einzuschlafen, abzuwarten, bis er kommt und ihm zu zeigen, dass ich wach bin. Doch leider habe ich es nicht immer geschafft. Er überraschte mich im Schlaf und als ich wach wurde, habe ich mich so sehr dafür geschämt, dass er mich untenrum nackt sieht und habe mich schlafend gestellt. Ich hatte Angst, dass wenn er merkt, dass ich wach bin, er denken würde, ich würde es wollen oder es mir gar gefällt. Ich fand es so ekelhaft, unreal und manchmal auch schmerzhaft. Ich habe mich in dem Moment weggebeamt und hab meinen Körper nicht mehr gespürt. Wenn er fertig war, habe ich mich in meine Decke eingekuschelt und war froh, dass ich endlich normal einschlafen konnte, weil ich wusste, dass er in dieser Nacht nicht mehr wieder kommt. Meinen Eltern konnte ich von dem Missbrauch nicht erzählen, weil ich Angst hatte, sie würden denken, ich hätte es auch gewollt oder mich gar als Lügnerin sehen und mir das nicht glauben. Außerdem dachte ich lange, es wäre normal unter Geschwistern, dass der ältere Bruder mit der kleinen Schwester solche Sachen macht, erst später wurde mir bewusst, dass das, was mein Bruder mit mir macht, nicht normal ist.

Soweit ich mich erinnern kann, kam es nicht zum Geschlechtsverkehr. Er hat unterschiedliche Gegenstände, wie Lineal oder Kugelschreiber in mich reingeschoben. Ansonsten hat er immer Oralverkehr gemacht, was ich widerlich und ekelhaft fand.

Noch bevor ich verstanden habe, dass das, was mein Bruder mit mir macht, mir nicht gut tut, hat mein Körper nach außen signalisiert, dass irgendwas mit mir nicht stimmt. Ich hatte ganz oft Träume gehabt, die mich zum Schreien gebracht haben und ich in denen gefangen war. Ich saß schreiend im Bett und konnte nicht aufwachen. Meine Eltern mussten mich wecken, haben mich zu allen möglichen Ärzten geschickt, alten Omas, die mich mit irgendwelchen Mitteln versucht haben zu „heilen“ und von den Alpträumen zu befreien. Leider hat nie einer mich gefragt, welche Alpträume es sind. Ich hätte die erzählen können und irgendeiner wäre mit Sicherheit dabei gewesen, der diese deuten konnte. Es waren immer wieder dieselben Bilder, drei gleiche Träume, die immer wieder kamen. Auf den ersten Blick keine schlimmen, doch deuteten alle Träume darauf, dass ich von irgendwas erdrückt werde und ich da nicht rauskomme. Zum Beispiel war ein Traum, in dem ich in einem Raum stehe und der Raum sich langsam mit Luftballons füllt. Es wurden immer mehr, der Raum füllte sich immer mehr mit den Luftballons, bis diese anfangen mich zu erdrücken. Ich hatte kein Platz in dem Raum und konnte nicht fliehen. Ich fing anzuschreien, versuchte wach zu werden, konnte es aber nicht, bis meine Eltern mich gehört und geweckt haben. In einem anderen Traum habe ich unser Sofa in einem leeren Raum gesehen, auf dem mein Bruder geschlafen hat. Das Sofa konnte man zu einem Schlafsofa ausziehen. In dem Traum wurde es aus- und wieder eingezogen und das die ganze Zeit, aus und ein, aus und ein, bis ich es im Traum nicht mehr sehen konnte. Auch da wollte ich wegschauen und wach werden, doch ich konnte es nicht, bis es mir zu viel wurde, ich wieder anfang im Traum zu schreien und meine Eltern oder meine Geschwister mich weckten. In dem dritten Traum wurden Steine zu einem Haufen gestapelt. Auch da ging es so weit, bis in dem Raum kein Platz mehr war und die Steine anfangen mich zu erdrücken. Diese Alpträume hatte ich lange gehabt, ich glaube, sie hörten erst auf, als der Missbrauch beendet wurde.

Neben den Träumen fing ich mit 13 oder 14 Jahren an, mich selbst zu verletzen. Da ich Angst hatte, dass meine Eltern es rausfinden würden, habe ich mich so verletzt, dass man es nicht als Selbstverletzung erkennt, sondern als ein Unfall. Ich habe mir Brandwunden und Prellungen zugefügt, mich geschnitten, Alkohol getrunken bis zum Umfallen, hab geraucht und gelegentlich auch gekiff. Bei dem Selbstverletzenden Verhalten wollte ich mich spüren und den inneren, psychischen Druck, der mich beinahe zum Platzen brachte, loswerden. All diese Folgen begleiteten mich jahrelang, auch nach dem der Missbrauch beendet wurde und ich diesen völlig verdrängt hatte. Erst als ich mit 18 Jahren ein Autounfall mit meinem damaligen Freund hatte, er seit dem Unfall schwerbehindert war und ich psychisch am Ende war, kamen die Gefühle und die Bilder von dem Missbrauch ins Bewusstsein. Seitdem arbeite ich daran.

Kurz darauf habe ich meinen Bruder zu Rede gestellt, ihm gesagt, dass ich nicht geschlafen habe und ihn gefragt, warum er es gemacht hat. Zum Glück hat er es nicht geleugnet, hat mir keine

Schuld gegeben und nicht gesagt, ich würde übertreiben. Auf die Fragen, warum er es gemacht hat und ob es ihn gestört hat, dass ich seine kleine Schwester bin, konnte er keine Antwort geben. Es tat ihm leid und er hat die ganzen Jahre auf diesen Moment gewartet. Es tat ihm leid, doch er wusste, dass es keine Entschuldigung wert ist und er es niemals wieder gut machen können wird. Er sagte, es liegt in meiner Hand, ob ich ihn anzeigen möchte, zu ihm Kontakt abrechnen möchte usw. Er wird es akzeptieren müssen.

Bevor ich mit meinem Bruder gesprochen habe, habe ich meiner Mutter von dem Missbrauch erzählt. Nachdem sie eine Nacht drüber geschlafen hat, sagte sie mir ich hätte es selbst gewollt und hab deswegen, nicht damals schon von dem Missbrauch erzählt. Ich muss dazu sagen, meine Beziehung zu meiner Mutter war immer gestört, doch nach dieser Aussage, war es vorbei. Meine Ängste während des Missbrauchs, meine Mutter würde mir die Schuld oder sagen, ich hätte mitgemacht, wurden bestätigt. Seitdem hat sie mich nie gefragt, wie mir ergangen ist und wie es mir geht.

Mittlerweile bin ich fast 40 Jahre alt. Ich habe meine kleine Familie, habe einen guten Job und alles, was man haben könnte, wenn nur die Folgen nicht wären. Ich habe Depressionen, leide an PTBS und habe immer wieder mal nachts dissoziative Zustände, meistens wenn ich vorher von irgendetwas getriggert wurde. Trotzdem kann ich sagen, dass ich es geschafft habe, mit dem Missbrauch zu leben, mit all den Höhen und Tiefen, Die Auseinandersetzung mit meiner Kindheit und dem Missbrauch, die ich mit Hilfe von Therapie gemacht habe, hilft mir vieles zu verstehen, Triggerpunkte zu erkennen, mein Verhalten zu reflektieren und ändern und mich immer wieder aufzurichten. Ich sage mir immer wieder, wenn mein kleines Mädchen (ICH) es damals geschafft habe, den Missbrauch zu überstehen und stark zu bleiben, dann ist heute meine Aufgabe, diesem kleinen Mädchen die Hand zu reichen und für sie da zu sein, zu kämpfen und stark zu bleiben. Aber auch ihre Gefühle, die sie damals nicht zeigen und spüren konnte, heute zuzulassen und zu spüren. Wenn es mal doch nicht klappt und ich kraftlos auf dem Boden liege, so ist meine kleine Familie mein Anker, der mich am Leben hält.