

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|--|-----|
| Kapitel 1 | Wann kann ich nach Hause?..... | 19 |
| Kapitel 2 | Ich hasse Liebe! | 35 |
| Kapitel 3 | Eine Treppe in die Freiheit | 51 |
| Kapitel 4 | Eine zerbrochene Kindheit | 61 |
| Kapitel 5 | Ich lerne, unliebsame Anteile anzunehmen ... | 73 |
| Kapitel 6 | Die Wahrheit über meine frühe Kindheit | 89 |
| Kapitel 7 | Meine Entlassung aus psychiatrischer Behandlung | 99 |
| Kapitel 8 | Wie kann ich vergeben? | 101 |
| Kapitel 9 | Schmerz, Wut und Bitterkeit..... | 113 |
| Kapitel 10 | Gott findet mich! | 125 |
| Kapitel 11 | Verlass mich nicht! | 143 |
| Kapitel 12 | Beziehung und Intimität | 161 |
| Kapitel 13 | In der Hand meines Vaters | 167 |

Mein tief empfundener Dank gilt ...

Peter und Fiona Horrobin für ihre Treue gegenüber der Vision für Ellel Ministries, die Gott Peter vor über dreißig Jahren geschenkt hat; für ihr Mitgefühl mit den Leidenden und ihren standfesten Glauben an Gott, den Arzt und Spender allen Lebens.

Mein besonderer Dank gilt all denen, die auf vielerlei Weise ihre Kraft, ihre Zeit und ihre Ressourcen geopfert haben, um diesen Weg mit mir zu gehen: insbesondere Fiona, Anna, Karen, Val und Ian, durch die Gott so gnädig an mir gehandelt hat und ohne die ich es nicht geschafft hätte.

Mein tiefer Dank gilt auch den übrigen Mitarbeitern in Ellel Grange und den anderen Zentren von Ellel Ministries in Großbritannien, dass sie Gott durch die Arbeit mit zerbrochenen und leidenden Menschen dienen. Sie haben mich freundlich aufgenommen und bedingungslos akzeptiert. Sie haben meine Koffer getragen, mein Zimmer hergerichtet und das Essen zubereitet, sie haben mir auf eindruckliche Weise gezeigt, was es bedeutet, zu Gottes Familie zu gehören. Das ist ein großes Privileg.

Mein besonderer Dank gilt auch Pam und Christine, die mich durch ihr Gebet beim Schreiben dieses Buches unterstützt haben.

Und schließlich gilt mein tiefer Dank meinem Mann und meinen Kindern. Danke für eure Geduld und eure Ausdauer, dafür, dass ihr selbst in den schwersten Zeiten an mich und an Gottes Wirken in mir und an die Chance auf echte Freiheit glaubt habt.

Gott allein sei Ehre, Herrlichkeit und Dank.

Vorwort von Dr. Geoff Searle

Es gibt inzwischen ein ganzes Genre von Büchern, die über persönliche Erfahrungen von sexuellem Missbrauch in der Kindheit berichten. Mittlerweile gibt es in den Buchläden eigene Regale für diese Lebensberichte. Falls Sie etwas Derartiges erwarten, ist dies nicht das richtige Buch für Sie und ich rate Ihnen, es gleich zurück ins Regal zu stellen. In diesem bemerkenswerten Buch geht es um die reale Heilung einer Frau, die tiefes Unrecht erlitten hat. Ich selbst bin ihr vor über zehn Jahren zum ersten Mal begegnet. Selten wird über dieses Thema geschrieben, noch seltener in Sarahs ruhiger und nachdenklicher Erzählweise.

Bei meiner Arbeit an einer psychiatrischen Klinik begegne ich oft dem Vorurteil, was „der Mann von der Straße“ über psychische Krankheiten zu wissen meint: Sie sind entweder hoffnungslos unheilbar oder Ausdruck persönlicher Schwäche; und Psychiater sind entweder aufgrund ihrer irrwitzigen Vorstellungen untauglich oder grundsätzlich zu nichts nütze. Tatsache ist, dass es bei vielen Patienten durchaus besser wird und sie ein mehr oder weniger normales Leben führen können, aber darüber hört man nichts. Doch das ist es, worum ich für meine Patienten ringe, selbst wenn dieses Ringen manchmal mehr einer Hoffnung entspringt als einer realistischen Erwartung. Bei Sarah war das so. Sie kam mit einer schweren Depression zu mir. Erschwerend kam hinzu, dass ihre lebenslangen Bewältigungsstrategien zusammenbrachen und es ihr auffällig an Kindheits-erinnerungen fehlte, was zusammengenommen auf große Probleme und eine schlechte Prognose schließen ließ.

Aber (und das ist ein sehr großes Aber!) sie besaß auch Eigenschaften und Ressourcen, die viele andere nicht haben. Das war kein Zufall. Obwohl sie es damals nicht erkennen konnte, war sie eine freundliche, liebevolle und fürsorgliche Person, die mit anderen zu weit tieferen Beziehungen in der Lage war, als sie zunächst wahrnehmen konnte. Sie hatte einen Ehemann und Kinder, die sie liebten, und eine Beziehung zu Gott, die ihr durch das Engagement ihrer Seelsorger und ihrer Gemeinde zur Ret-

tung wurde. Doch will ich damit nicht ihre eigenen anhaltenden und mutigen Anstrengungen schmälern, ihrer grauenhaften Kindheit zu entkommen, die sie derart verkrüppelt und versklavt hatte. Heilung von Missbrauch bedeutet nicht – und das macht dieses Buch sehr deutlich –, dass auf magische Weise plötzlich ein Schleier der Erkenntnis gelüftet wird. Sie ist ein tagtäglich Kampf, das eigene Denken, Fühlen und Verhalten zu verändern, obwohl jede Faser des Seins sich dagegen sträubt und man emotional völlig ausgelaugt ist. Doch am nächsten Tag steht man wieder auf und kämpft weiter.

Jeder Weg zur Heilung ist anders, was mit dem Einzelnen zusammenhängt, aber auch mit den Grundlagen der Therapie, die hier durchscheinen. Der Weg, den Sarah ging, war lang, doch wie auch sonst üblich war es ein Weg, der bei Null begann und auf dem Sarah mithilfe vertrauenswürdiger und liebevoller Erwachsener (Therapeuten) ihre gesamte Kindheit und Jugend durcharbeitete. Sarahs größter Triumph besteht darin, dass sie es geschafft hat, sich von ihrer Abhängigkeit von der Therapie zu lösen, ohne innerlich auseinanderzubrechen, und dass sie eine neue, erwachsene Beziehung zu ihrem Mann aufbauen konnte.

Als ich in den frühen achtziger Jahren Psychiater wurde, hätte niemand überhaupt daran gedacht, Sarah therapeutisch zu begleiten, da dies als „unmöglich“ galt. Menschen, die mit derart komplexen und tief verwurzelten Problemen in die Klinik kamen, wurden auf eine Krankheit reduziert, die rein medikamentös behandelbar war und nur ein begrenztes Maß an Heilung erlaubte. Seitdem haben sich die Therapiemöglichkeiten um Einiges weiterentwickelt und es gibt heute eine Vielzahl von Therapieformen. Viele von diesen versuchen möglichst schnell Abhilfe zu schaffen, und konzentrieren sich auf die Gedanken und das Verhalten. Daher sind sie weniger hilfreich bei komplexeren und tiefer verwurzelten Problemen, die mit den Beziehungen von Menschen untereinander und mit der Beziehung des Einzelnen zu sich selbst zusammenhängen.

Der entscheidende Teil des Helfens ist eigentlich recht simpel – es geht darum, ein liebevoller und verantwortungsbewusster Erwachsener zu sein. Doch das ist unglaublich kompliziert und schwierig, wenn man es mit einem unberechenbaren, fordernden, schreienden, chaotischen Kind/Erwachsenen zu tun

hat. Die Charakterstärke, eine Beziehung zu einem Patienten aufzubauen, heilend zu handeln und den Patienten dann wieder freizugeben, kann gar nicht unterschätzt werden – insbesondere wenn es sich um eine so intensive und fortgesetzte Begleitung handelt, wie sie bei Sarah zu ihrer Heilung nötig war.

Ich freue mich, sagen zu können, dass es heute möglich ist, beinahe jedem Menschen mit so schwerwiegenden Problemen zu helfen. Doch eine Heilung, die so vollständig wie Sarahs ist, würde immer noch als Wunder angesehen, wäre nicht aus ihrem Bericht ersichtlich, wie es dazu kam.

Dr. Geoff Searle MB.BS.BSc.FRCPsych

MB = Bachelor of Medicine;

BS = Bachelor of Surgery;

BSc = Bachelor of Science;

FRCPsych = Fellow of the Royal College of Psychiatrists

Sarahs behandelnder Psychiater

November 2009

Vorwort von Fiona Horrobin

Seit zwanzig Jahren bemühen wir uns darum, Menschen mit besonders großen Nöten zu helfen. Der Weg, den wir dabei gegangen sind, hat uns in dem unerschütterlichen Glauben bestärkt, dass Gott, der Schöpfer, zerbrochenes Leben wiederherstellen kann. Sarah auf ihrem individuellen Weg zu begleiten, war zwar äußerst schwer, aber auch ein ausgesprochenes Privileg. Heute lebt sie ein gesundes und normales Leben mit ihrer Familie – ohne Medikamente und ohne stationäre Aufenthalte und ohne, dass sie Hilfe und Trost von außen benötigt.

Gott hat ihr wahrhaftig die Jahre erstattet, die die Heuschrecken gefressen haben. Er hat ihr über alles menschliche Können und Verstehen Befreiung geschenkt. Sarah kam auf Empfehlung ihres Pastors und mit der Zustimmung ihres Psychiaters zu einer Heilungswoche zu uns. Bei dieser ersten Begegnung hatten wir keine Ahnung, was noch alles vor Sarah und uns liegen sollte, als wir uns gemeinsam mit ihr auf den Weg der Heilung begaben. Einige Zeit zuvor war es zum Zusammenbruch gekommen, weil Sarahs seelische Belastbarkeitsgrenze überschritten worden war. Um sie vor sich selbst und ihren Todeswünschen zu schützen, waren eine psychiatrische Behandlung und starke Medikamente notwendig geworden. Die wirkliche Sarah im Innern konnte den Schmerz jahrelanger missbräuchlicher Zerstörungsgewalt nicht mehr totschrweigen.

Als wir gemeinsam ihre Vergangenheit erkundeten, gab der äußere Anschein von Normalität schließlich nach und offenbarte eine innere Grube voller Schmerz und Zerbrochenheit, aus der sich ihre Überzeugung nährte, die Menschen um sie herum wären besser dran, wenn sie aus diesem Leben ausradiert würde. Sie war keine der gewöhnlichen Ratsuchenden, noch nicht einmal einer der komplexeren Fälle. Ihr ganzes Leben fußte auf dem Glauben, sie sei so schlecht, dass sie den unvorstellbaren Missbrauch, den sie erleiden musste, verdient hatte.

Die herausfordernde Frage an uns, die wir ihre Familie und ihre Seelsorger waren, lautete: Wie können wir eine derart leere,

zerbrochene und zerschlagene Seele erreichen? Ist es möglich, dass die menschliche Liebe, die wir ihr aus unserem christlichen Glauben und aus tiefstem Herzen heraus anbieten, die schmerzhafte Leere in ihrem Innern heilt und ausfüllt?

Wie eine Explosion

„Mein Schmerz, das bin *ich*. Das ist es, was ich bin!“, entfuhr es Sarah schließlich. „Ihr könnt mich nicht loswerden.“ „Ich hasse Liebe.“ „Liebe tut weh.“ „Liebe benutzt dich nur.“ Diese Explosion entlud sich in tiefem Schluchzen und vehementem Kopfschütteln. Sarah war müde und ausgelaugt von ihrem mühsamen Weg der Heilung und rief schließlich verzweifelt aus: „Ihr versteht gar nicht, was in mir ist. Das ist viel zu groß für irgendeinen Menschen. Ich sollte wieder in die Klinik zurück.“ Verwirrt über ihren Aufschrei, hielten wir die darauf folgende Stille mit Sarah aus, während wir innerlich unseren eigenen Gedanken und Gebeten folgten.

Ein großes Unrecht

Auf diesem Weg der Heilung, auf dem ich und das Seelsorgeteam Sarah begleiteten, waren wir auf den tiefsten Schrei des menschlichen Herzens gestoßen – den Schrei nach Wertschätzung und Liebe.

Was sollte ich sagen? Was hätte überhaupt jemand aus unserem Team sagen können? Welche Worte oder Taten konnten Antwort geben? Sarah hatte „lebenslang“ bekommen für etwas, was sie nicht ändern konnte und wofür sie nicht verantwortlich war. Wäre eine Bestrafung der Missbraucher die Antwort? Darüber hatten wir bereits ausführlich gesprochen. Tief in Sarahs Seele bestand der Wunsch nach Vergeltung, doch nichts wäre ausreichend, um dieses Unrecht wiedergutzumachen. Eine Gefängnisstrafe, ja selbst die Todesstrafe wäre nicht genug. Sarah würde sich dadurch nur kurzzeitig besser fühlen. Niemals würde es das unbändige Gefühl der Ungerechtigkeit in ihr stillen können.

Schweigend saß ich bei ihr und folgte meinen eigenen Gedanken und Gebeten. War ich zu weit gegangen? Sarah hatte die Liebe von Menschen kennengelernt und nun klammerte sie sich einerseits daran, andererseits kämpfte sie dagegen an. Wir hatten zugelassen, dass sie etwas kostete, was sie sich bis dahin nie zu empfangen gestattet hatte. Die qualvolle Wahrheit war, dass diese Liebe immer noch nicht ausreichte.

Im Stillen kam mir der Gedanke, dass es vielleicht keine Antwort gab und dass wir ihr vielleicht helfen mussten, mit dem Schmerz zu leben und ihn in den Griff zu bekommen. Ich zweifelte sogar ein wenig daran, dass die Macht der Liebe tatsächlich über ein solches Maß an Hass und Boshaftigkeit triumphieren konnte. Vielleicht sollten wir kompromissbereit sein und uns mit einer teilweisen Heilung zufriedengeben. Doch tief in mir meldete sich dieser unerschütterliche Glaube, dass selbst dort, wo kein Mensch das Herz eines Menschen verändern und heilen konnte, der lebendige Gott doch in der Lage war, dies zu vollbringen.

Der Weg zum Sieg

Sarahs Geschichte ist heute ein kraftvolles Zeugnis dafür, dass Gott heilen kann und heilt. Ohne Zweifel hätten wir Sarah nicht so sehr helfen können, wenn es nicht die Richtschnur des lebendigen Wortes Gottes gegeben hätte, das Sarah in ihrem Leben anwendete und in der Praxis auslebte. Unzweifelhaft gab es etwas, das unsere menschlichen Bemühungen und Begabungen überstieg.

Dieses Etwas war Beziehung – die Beziehung zu Jesus Christus, an die sie sich mit aller Kraft klammerte. Es gab unzählige Momente, in denen Edelsteine der Wahrheit aus den Seiten der Heiligen Schrift enthüllt und für ihr Leben fruchtbar gemacht wurden. Die Bibel wurde lebendig und schenkte Sarah Hoffnung, Liebe und ein Ziel. Und vor allem führte sie Sarah in die Freiheit.

Gott der Schöpfer hat uns aus einem Grund geschaffen – er wollte Beziehung. Er hat uns zur Liebe geschaffen. Das war seine Absicht. In dieser vollkommenen Absicht hat er uns die größte

aller Gaben geschenkt – den freien Willen, d.h. die Freiheit, unsere eigenen Gedanken zu denken, eine eigene Meinung zu haben, unsere eigenen Gefühle zu spüren – die schmerzhaften ebenso wie die glücklichen – und als Person wir selbst zu sein. Dieser Schöpfer nennt uns seine Kinder, Söhne und Töchter, und schenkt uns das Erbe seiner Liebe in der Gewissheit, dass unsere Schuld vergeben ist und wir das ewige Leben haben.

Sarah wurde von Gott auf einen Weg geführt, auf dem schließlich sämtliche Mauern aus Hass und Boshaftigkeit zum Einsturz gebracht wurden. So konnte sie das ihr verheißene Erbe antreten. Wir, die wir mit ihr auf dem Weg waren und unser Vertrauen auf den Gott setzten, der sein Wort wahr macht, bekamen die Kraft und Gnade geschenkt, trotz der vielen Abzweigungen und überraschenden Biegungen den Weg mitgehen zu können. Gemeinsam entdeckten wir Perlen der Weisheit und wunderbare Schlüssel zur inneren Heilung einer menschlichen Seele, die zuvor durch Grausamkeit und Unrecht derart zerstört worden war.

Der Hass hatte seine bösen Werke in ihrem Leben angerichtet, doch die Liebe triumphierte. Es war die Liebe Gottes, die Liebe des Schöpfers zu seinen Werken, die Liebe des Vaters zu seinem Kind. Er rettete sie und stellte sie wieder völlig her. Das hat auch uns zutiefst verändert und berührt.

Auch wir als ihre Seelsorger mussten Gott in der Tiefe suchen, um die Kraft zum Weitermachen zu finden und uns dem scheinbar Unmöglichen zu stellen. Die Gnade dazu kam aus einer Quelle in unserem Innern. Keiner aus dem Team könnte behaupten, es sei ein leichter Weg gewesen. Manche Herausforderungen brachten uns an die Grenze, wo wir aufgeben wollten. Sie gingen über das hinaus, was Menschen ertragen können. Doch gerade in diesen Momenten kam es zu geistlichen Einsichten und Durchbrüchen und mit ihnen zu neuer Freude und dem Mut, weiterzumachen.

Wir beten, dass durch die vielen Schlüsselerlebnisse und Einsichten, die wir empfangen durften, wie auch durch Sarahs Glaube, Mut und Entschlossenheit, andere Menschen ebenfalls Befreiung erleben mögen. Unser Dank gilt vor allem Gott, dessen Liebe und Kraft, selbst den schlimmsten Missbrauch zu heilen und Menschen zu erretten, unsere Motivation bleibt.

Danken wollen wir auch unserem Team, dessen aufopferungsvolle Hingabe Sarah die Möglichkeit gab, die Hilfe zu bekommen, die sie brauchte. Unsere größte Bewunderung gilt ihrem Ehemann, John, der auf diesem langen Weg stets loyal zu Sarah stand und dessen Integrität uns ein leuchtendes Vorbild ist.

Wir alle, die wir mit Sarahs Leben in Berührung kamen, sind dadurch bereichert worden. Womit der Feind Schaden anrichten wollte, das hat Gott zum Guten gewendet!

Fiona Horrobin
November 2009

Vorwort

In meiner Kindheit wurde ich über viele Jahre hinweg von meinen eigenen Eltern missbraucht. Ich hatte niemanden, bei dem ich Trost finden konnte, und so begrub ich all das Schlimme in meinem Innern und verdrängte es völlig. Ich war ein Kind und dachte wie ein Kind, ohne zu ahnen, welche Folgen es für mich hatte. Ich wusste nur Eines: Ich war schlecht und wenn es wehtat, dann deshalb, weil ich es verdient hatte.

Zeit meines Lebens verstand ich nicht, dass meine traumatische Kindheit dazu geführt hatte, dass meine Persönlichkeit fragmentiert und in acht separate Anteile aufgespalten war. Ich litt unter einer Störung, die in einem von Psychiatern und Psychologen verwendeten Diagnosehandbuch¹ als Dissoziative Identitätsstörung bezeichnet wird.

Doch ich stellte die Art und Weise, wie mein Leben verlief, nicht infrage. Ich hinterfragte weder meine extrem irrationalen Überzeugungen noch meine zwanghafte Persönlichkeit noch mein ständiges Kontrollieren und Nachprüfen noch die vielen Ängste, denen ich mühsam zu entgehen versuchte, oder die Tatsache, dass ich für die ersten achtzehn Jahre meines Lebens keinerlei Erinnerungen besaß. Ich sah das alles als zu mir gehörig an. Diese Dinge waren für mich peinliche Unzulänglichkeiten, die ich zu verbergen suchte.

Erst als ich bereits Mitte dreißig war, holte meine Vergangenheit mich ein. Die Schuldgefühle, die schon immer an mir genagt hatten, nahmen deutlich zu. Sie fraßen mich innerlich auf. Ich fühlte mich schuldig, eine schlechte Ehefrau, eine schlechte Mutter, eine schlechte Christin, eine schlechte Freundin, eine schlechte ... zu sein. Am Ende machte ich mir für alles Vorwürfe. Ich hielt mich für einen „ganz, ganz schlechten Menschen“ und fühlte mich allein deshalb schuldig, weil ich lebte. Der Selbsthass kam tief aus meinem Innern und durchdrang jede Faser meines Seins, bis meine Selbstverachtung mich wie dichter Nebel umwaberte und ich schließlich fest davon überzeugt war, den Tod verdient zu haben.

Nach einem Selbstmordversuch wurde ich in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Dort diagnostizierte man eine Bulimie, eine Zwangsstörung, eine schwere Depressive Episode sowie selbstverletzende und suizidale Tendenzen. Ich fühlte mich, als fielen ich in Zeitlupe in einen tiefen dunklen Abgrund voller Verzweiflung. Und ich gab mir selbst die Schuld daran.

Wie viele missbrauchte Menschen hatte auch ich keine Hoffnung. Doch so unwahrscheinlich es mir auch erschien, es gab Hoffnung. Mein Pastor und seine Frau hatten versucht mir zu helfen und beteten zusammen mit anderen Freunden für mich. Nach sieben Monaten in der Klinik eröffnete sich mir die Möglichkeit einer professionellen seelsorgerlichen Begleitung. Durch diese Unterstützung schenkte Gott mir – zu einer Zeit, als ich hochgradig selbstmordgefährdet war – das Bild einer Rose. Diese Rose war zerschmettert worden, ihre Blütenblätter lagen zertrümmert und zerfetzt am Boden. Gott sagte, er werde jedes einzelne Blütenblatt sorgsam aufheben und die Blüte wieder zu ihrer ursprünglichen Unversehrtheit zusammenfügen.

Es war ein wunderschönes Bild, aber in mir herrschte so ein Chaos, dass ich mir nicht vorstellen konnte, wie er das vollbringen sollte. Doch dieses Buch ist ein Zeugnis dafür, dass er seinem Versprechen treu geblieben ist. Es ist die Geschichte darüber, wie er mein Leben mit großer Sorgfalt wieder zusammengesetzt hat. Als ich schließlich, von den Fesseln der Vergangenheit befreit, zu leben begann, hatte ich in Begleitung von Fiona, die das Seelsorgeteam leitete, einen Termin bei meinem Psychiater. Der Psychiater bestätigte aus seiner Fachkenntnis heraus die Heilung, die zwar noch nicht vollständig war, aber doch unanfechtbar stattfand. Ich wusste, welches großes Vorrecht es war, dass ich derart kompetente christliche Hilfe bekam, durch die Gott Großes vollbrachte. Doch ich musste auch an die Patienten denken, die ich in der Klinik kennengelernt hatte. Viele von ihnen waren sehr verzweifelt. Und ich dachte an die vielen, vielen anderen, die ich gar nicht kannte. Darum fragte ich den Psychiater: „Was geschieht mit Leuten wie mir, die keine derartige Hilfe bekommen?“ Seine Antwort werde ich nicht vergessen: „Ich habe gerade eine Frau in Behandlung, deren Fall ähnlich liegt, wie bei Ihnen, und ich werde mich der Tatsache stellen müssen, dass sie es möglicherweise nicht überleben wird.“

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Es ist kein Bericht über die Schrecken meiner Kindheit, sondern eine Biografie meines Heilungswegs. Viele Menschen kommen nie über den Missbrauch in ihrer Kindheit hinweg, doch ich bete darum, dass meine Geschichte andere ermutigen möge, die unter den Auswirkungen schockierender Kindheitserlebnisse leiden. Sie sollen wissen, dass es tatsächlich einen Weg aus einer von Missbrauch geprägten Vergangenheit gibt.

Viele missbrauchte und verletzte Menschen begreifen nicht, wie zerbrochen sie innerlich sind. Sie sind in äußeren Symptomen gefangen: Schuldgefühle, Selbsthass, Ängste, Depressionen, Zwänge, Essstörungen, selbstverletzendes und suizidales Verhalten. Sie werden von Medikamenten – mehr oder weniger – am Leben erhalten. Diese Medikamente beeinflussen die Gehirnfunktionen und bekämpfen nur die äußeren Symptome als vermeintliche Ursachen. Doch das eigentliche Problem ist unsichtbar. Es ist das, was abgespalten und im Unterbewusstsein begraben wurde, jedoch nicht tot, sondern höchst lebendig und sehr verzweifelt ist – und mehr benötigt als nur Medikamente.

Ich bin gewiss, dass echte Heilung nur dort geschehen kann, wo wir durch Jesus demütig und ehrlich in eine wahrhaftige und lebendige Beziehung zu Gott, unserem Vater, finden. Das ist der einzige Weg, um ganz und heil zu werden, um von den inneren Konflikten frei zu werden und um wahrhaftig die Sicherheit zu finden, nach der wir uns sehnen – eine Sicherheit und Geborgenheit, in der wir frei sind von all den zerstörerischen Symptomen.

Manche würden behaupten, dass ich ja schon immer Christ war – lange bevor es zum Zusammenbruch und zur Einweisung in die Klinik kam. Doch meine Beziehung war oberflächlich gewesen. Heute weiß ich, dass Gott mir nur so weit helfen konnte, wie ich es zuließ. Doch ich hatte all die traumatisierten Anteile in mir abgespalten. All meinen Schmerz, meine Wut und das Empfinden über das mir angetane Unrecht hatte ich vergraben. Es war als hätte ich alles mit einer dicken Betonschicht übergossen und ein Schild aufgestellt, auf dem stand: „Zutritt verboten!“ Ich erkannte, dass ich diese Schutzwälle aufgeben und Gott Zutritt zu meinem inneren Chaos geben musste, wenn ich die Freiheit erleben wollte, die er jedem Menschen geben will.

Ich möchte Sie an meinem so schwierigen Weg dorthin teilhaben lassen. Doch es ist auch ein Weg, der Hoffnung macht – Hoffnung auf den lebendigen Gott, der die Blütenblätter eines zerbrochenen Lebens aufsammeln und die Blüte wieder zusammenfügen kann.

Jesus sagt:

Dann werdet ihr die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen. Johannes 8,32

Er verkündet auch, dass er gekommen ist, um das Wort Gottes zu erfüllen, das durch den Propheten Jesaja gesprochen wurde:

Er hat mich gesandt, den Verzweifelten neuen Mut zu machen, den Gefangenen zu verkünden: „Ihr seid frei! Eure Fesseln werden gelöst!“

Jesaja 61,1; vgl. auch Lukas 4,18-21

Ihm allein sei Lob, Herrlichkeit und Ehre.

Kapitel 1

Wann kann ich nach Hause?

Mit sechsunddreißig Jahren führte ich eine gute Ehe. John und ich hatten zwei liebenswerte Kinder. Tom war elf und besuchte im ersten Jahr die Grammar School, Beth war neun und ihren Altersgenossen um ein Jahr voraus. Ich war vor Toms Geburt über den Besuch eines Taufvorbereitungskurses zum Glauben gekommen und arbeitete nun halbtags als Pfarramtssekretärin.

Nach Außen sah alles ganz normal aus. Und vielleicht *waren* wir zu diesem Zeitpunkt in vielerlei Hinsicht normal oder sogar besser als normal. Ohne Zweifel war bereits viel Gutes in mein Leben gekommen und es gab Vieles, wofür ich dankbar sein konnte.

Den Missbrauch habe ich verborgen

Doch ich hatte mir angewöhnt, die Dinge normal aussehen zu lassen, selbst wenn sie es nicht waren. Es war weniger eine Angewohnheit als vielmehr mein Lebensstil. Angefangen hatte es, als mir in der Kindheit sehr schlimme Dinge widerfuhren.

Im Alter zwischen drei und achtzehn Jahren hatte mein Vater mich wiederholt sexuell missbraucht. Und jedes Mal, nachdem er mit mir fertig war, mich von sich weggestoßen und das Zimmer verlassen hatte, beeilte ich mich, mich zu waschen, neu einzukleiden und das Bettzeug, den Teppich und alles, was durcheinandergeraten war, wieder in Ordnung zu bringen. Ich hatte Angst, meine Mutter könne erfahren, was vor sich gegangen war.

Doch trotz meiner Bemühungen erfuhr sie es immer. Und oft wurde ich Tage und Nächte in meinem Zimmer eingeschlos-

sen – „in Schande und damit ich darüber nachdenken konnte, wie schlecht ich war“. Wenn ich wieder herausgelassen und mit einer Entschuldigung wegen Krankheit zurück in die Schule geschickt wurde, tat ich so, als sei nichts geschehen. Was es auch kosten mochte, alles musste den Anschein von Normalität haben. So war meine Mutter, und so wuchs ich auf.

Im Pfarramt war stets viel los. Leute riefen an, um eine Nachricht für den Pfarrer zu hinterlassen, um sich nach Gottesdiensten, Besprechungen und Terminen zu erkundigen, oder um Hochzeiten, Beerdigungen und Taufen vorzubereiten. Ich lächelte stets und mühte mich sehr, es allen recht zu machen. Oft bot ich an, Dinge zu tippen oder zu kopieren oder auf andere Weise zu helfen.

Ich war die hilfsbereite, freundliche Pfarramtssekretärin, die effiziente Ehefrau, die Haus und Garten in makellosem Zustand hielt, und die Mutter, die ihre Kinder zu möglichst vielen Aktivitäten kutscherte und dabei auch noch anbot, andere Kinder mitzunehmen. Zumindest war das die Person, die ich nach außen hin zeigte.

Innen sah es anders aus. Innerlich war ich unsicher und kämpfte mit der eisernen Überzeugung, ein sehr schlechter Mensch zu sein. Meine Schuldgefühle und meine tiefe Hoffnungslosigkeit belasteten mich zunehmend. Es stimmt, dass Missbrauchsopfer häufig die Schuld auf sich nehmen, die eigentlich den Missbrauchern zukommt. Doch ich besaß keinerlei Erinnerungen. Ich ahnte noch nicht einmal, dass ich missbraucht worden war. Auch John hatte keine Ahnung. Ich fühlte mich einfach nur „schlecht“.

Tatsächlich hatte ich nicht einfach versucht, den Missbrauch unter dem äußeren Schein zu verbergen. Ich hatte die Erinnerung an die ersten achtzehn Jahre meines Lebens völlig verloren und mir, ohne es zu ahnen, eine andere Vergangenheit zurechtgelegt. „Ich war ein schwieriges Kind“, erzählte ich den Leuten häufig und glaubte fest, was ich da sagte. „Ich habe es meinen Eltern schwer gemacht, aber sie waren gute Menschen und haben ihr Bestes für mich gegeben.“ Es erschien mir wahr, aber das war es nicht.

Überlebensinstinkte

In Wahrheit war es eine automatische Reaktion gewesen, mich von den Schrecken der Vergangenheit abzukoppeln und diese Jahre auszublenden. Da wirkte ein ganz grundlegender menschlicher Überlebensinstinkt. Wenn die Unschuld eines Kindes durch die eigenen Eltern verletzt wird und ihm jeglicher Trost entzogen und es grausam bestraft wird, dann ist dieser Schmerz und dieses Unrecht weit mehr als das Kind ertragen kann. Und so kam es, dass ich „mein Gedächtnis verlor“.

Selbsthass und Depressionen

Als Erwachsene konnte ich mir meine zunehmenden Depressionen nur damit erklären, dass ich eben als schlechter Mensch geboren worden war. Und das trieb mich umso mehr an, das Ganze irgendwie zu kompensieren. Doch es funktionierte nicht. Ich fühlte mich trotzdem schlecht. Ich kontrollierte im Geheimen mein Gewicht, schluckte über hundert Mal pro Woche Abführmittel und brachte mich regelmäßig zum Erbrechen. Trotzdem kam ich mir zu fett vor. Ich fühlte mich schuldig, weil ich glaubte, Christen müssten sowohl innerlich als auch äußerlich glückliche Menschen sein.

Wenn ich nicht völlig auf etwas konzentriert und mit anderem beschäftigt war, drängte sich das schlechte Gefühl in den Vordergrund; dann wollte ich nur noch aufgeben und sterben. Schließlich ging ich zum Arzt, der mir Antidepressiva und später Beruhigungs- und Schlafmittel verschrieb. Doch die konnten die negativen Gefühle nicht unter Kontrolle bringen. Es wurde immer schwerer, ihnen zu entkommen und schließlich gewannen diese Gefühle die Übermacht. Ich kam zu der Überzeugung, dass ich nicht nur ein schlechter Mensch, sondern auch eine schlechte Christin, eine schlechte Freundin, eine schlechte Ehefrau und eine schlechte Mutter sei. Ich war wie eine Zuckerstange, durch deren gesamtes Innere sich die Aufschrift: „schlecht“ hindurchzog.

Mein Glaube lehrte mich, dass Jesus unsere Strafe auf sich genommen und jedem Menschen, der ihn als seinen Erlöser an-

genommen hat, das ewige Leben erworben hat, egal wie schlecht wir auch sein mögen. Doch ich konnte seine Vergebung nicht annehmen und ich konnte mir nicht vorstellen, in den Himmel zu kommen. Am ehesten konnte ich mir ausmalen, wie ich mich im Himmel hinter allen anderen verstecke, damit mich keiner sieht. Schließlich konnte ich nicht einmal mehr das glauben. Ich hielt mich für die große Ausnahme, die nicht einmal verdient hatte, erst dann zu sterben, wenn ihre Zeit gekommen war, sondern die es verdient hatte, bereits hier und jetzt vom Leben abgeschnitten zu werden.

Obwohl mein Gefühl der Wertlosigkeit und meine Selbstverachtung extrem genug waren, um mich in den Selbstmord zu treiben, lebte ich nicht ständig mit der vollen Intensität dieser Gefühle. Wenn ich zur Arbeit ging oder mit anderen Menschen zusammen war, schaltete ich automatisch um und rettete mich in die Person hinein, die alles versuchte, um anderen zu gefallen.

Es war, als würde ich, ohne es zu bemerken, eine Maske aufsetzen, sodass ich nicht nur andere, sondern auch mich selbst täuschte. Wenn ich nicht gerade von Selbstmordgedanken übermannt wurde, besaß ich keinerlei Bezug zu diesen Gefühlen. Das war mehr als nur ein Stimmungsumschwung. Es war eher ein ständiges Umschalten von einem extremen Persönlichkeitsanteil zu einem anderen.

John und eine oder zwei enge Freundinnen bemerkten diesen plötzlichen Wechsel. Sie wussten, dass ich in meiner Handtasche Rasierklingen mit mir herumtrug und jederzeit bereit war, mich zu bestrafen, wenn ich verzweifelt war. Und sie wussten, dass ich jederzeit umschalten – „switchen“ – konnte. Es gab bestimmte Auslöser („Trigger“) dafür: Vielleicht war ich im Büro nicht mit allem fertig geworden oder im Garten ließen alle Blumen die Köpfe hängen. Oder vielleicht fühlte ich mich abgelehnt. All diese Dinge wirkten wie Blitzableiter, die abrupt die bitteren, selbstzerstörerischen Gedanken und Gefühle an die Oberfläche brachten.

Ich hatte mich meinem Pfarrer und seiner Frau anvertraut, die mich seelsorgerlich begleiteten. Als ich eines Tages im Pfarrbüro vorbeikam, weil wir einen Termin vereinbart hatten, entschuldigte Barbara sich und erklärte, Geoff habe einen Anruf erhalten und fortgemusst. Ich lächelte und sagte mit fester Stim-

me: „Macht nichts. Ich verstehe das.“ Wir plauderten und tranken eine Tasse Tee zusammen. Dann ging ich nach Hause und schluckte den gesamten Inhalt einer Flasche Paracetamol.

Obwohl es mir sehr schlecht ging, nötigte ich John das Versprechen ab, nicht den Arzt zu rufen. Nach ein paar Tagen ging ich wieder zur Arbeit, als ob nichts geschehen wäre. Dass meine Leber schwer geschädigt worden war, war mir gar nicht bewusst.

Es war eine verwirrende Zeit, ganz besonders für John. Im einen Augenblick war ich hochgradig selbstmordgefährdet, im nächsten Moment meinte ich, nur die Aufmerksamkeit anderer auf mich zu ziehen, und glaubte, mit mir sei alles in Ordnung.

In der psychiatrischen Klinik

Nach dem nächsten Kontrolltermin bei meinem Hausarzt wurde ein Psychiater namens Dr. Searle um eine Einschätzung gebeten. Er kam am nächsten Tag zu mir nach Hause und kontaktierte gleich von dort aus die psychiatrische Klinik, um meine Aufnahme zu veranlassen – für mich ein völliger Schock. „Ich werde Sie wegen Selbstgefährdung einweisen“, sagte er.

In meiner Krankenakte befindet sich der Brief, den Dr. Searle nach seiner Visite an meinen Hausarzt schickte. Darin schreibt er:

Von ihrem mentalen Status her erschien mir Sarah wie eine dünnhäutige, sehr ängstliche Frau ... Sie war eindeutig depressiv. Mein Eindruck ist, dass sie unter einer schweren depressiven Störung leidet, die durch eine emotional missbräuchliche Kindheit verursacht wird ... Ich denke, sie braucht eine effektive anti-depressive Behandlung ... Ich gehe davon aus, dass ihre psychischen Probleme mit einer einfachen Intervention durch einen Psychotherapeuten nicht zu beheben sind ...

John und die Kinder begleiteten mich an jenem Abend in die Klinik. Wir warteten in einem schäbigen Raum. Die Farbe blätterte von den Wänden und der Teppich rollte sich an den Ecken hoch. Von draußen drang Zigarettenrauch herein. Keiner von

uns hatte je einen Fuß in ein psychiatrisches Krankenhaus gesetzt. Es wirkte schmutzig, obwohl es das vermutlich nicht war. Wir sprachen nicht viel. Ich fühlte mich schuldig und sie machten sich Sorgen. Das Geräusch, mit dem hin und wieder ein Patient an der Tür vorbeischlurft, durchbrach unsere Gedanken. Wir blickten alle auf, doch keiner der Patienten erwiderte den Blick. Sie starrten leblos auf den Fußboden, während sie den Gang hinauf- und wieder hinabschlurften.

Nach zwei Stunden erschien der diensthabende Psychiater, der durch einen Notfall aufgehalten worden war. Wir beantworteten seine Fragen und unterschrieben die für die Aufnahme nötigen Formulare. Dann verabschiedete ich mich von meiner Familie. Die Kinder kämpften mit den Tränen, aber John drängte: „Na, kommt schon. Wir gehen nach Hause. Mama muss sich jetzt hinlegen. Wir kommen sie morgen wieder besuchen.“ Doch innerlich war er noch besorgter als sie. Zuhause blieb er noch bis in die Morgenstunden hinein wach und versuchte, damit klarzukommen, mich an einem solchen Ort zurückgelassen zu haben.

Während ich meine Sachen in den Spind neben meinem Bett in einem Raum mit sieben Betten legte, kam eine der anderen Patientinnen zu mir und flüsterte: „Pass auf, dass du deinen Spind abschließt.“ Sie nickte in Richtung der Frau im Bett neben meinem. „Sie ist eine Diebin. Wenn du nicht abschließt, bestiehlt sie dich.“

Ich war verwirrt darüber, mich an einem derart fremden Ort wiederzufinden. „Wann kann ich wieder nach Hause?“, murmelte ich einer Schwester zu, nachdem ich an der Spitze der Schlange angekommen war, an der sich die Patienten anstellten, um ihre Medikamente in Empfang zu nehmen. „Sie haben am Freitag einen Termin bei Dr. Searle“, sagte sie. „Da können Sie ihn fragen.“ Ich streckte die Hand aus, um die Tabletten entgegenzunehmen. „Nein“, sagte sie ungeduldig, „stecken Sie sie in den Mund. Ich will sehen, wie Sie sie schlucken.“ Ich tat, was sie verlangte.

Am nächsten Morgen fühlte ich mich, als sei mit mir alles in Ordnung. Ich konnte nicht verstehen, warum ich in der Klinik sein musste. Ich war wütend, dass ich die Überdosis genommen hatte, und wütend, dass ich Dr. Searle davon erzählt hatte. Ich

fühlte mich wie ein Idiot und versuchte, dem zu entkommen, indem ich mit den anderen Patienten über ihre Probleme sprach. Ich hörte ihnen zu und versuchte, ihnen durch ermutigende und tröstende Worte zu helfen. Der Versuch, selbst eine Antwort auf ihre Nöte zu sein, half mir, meine eigenen zu vergessen.

An einem Mittwoch war ich in die Klinik gekommen, und ich war sicher, am nächsten Wochenende wieder zu Hause zu sein. So langsam wurde mir die Aussicht, mit Dr. Searle sprechen zu müssen, peinlich. Ich machte mir Sorgen, er könne mir vorwerfen, unter Vorspiegelung falscher Tatsachen hier zu sein und die Gelder des staatlichen Gesundheitswesens zu verschleudern. Es schien eine unendliche Zeit zu sein bis zum Freitag.

Als schließlich eine Schwester kam, um mich zu ihm zu bringen, war ich erstaunt, dass er mir so viele Fragen stellte, insbesondere über meine Kindheit. Ich hatte den Eindruck, dass er sich auf dem völlig falschen Dampfer befand und nur seine Zeit vergeudete. Ich hatte mich noch nie an Dinge aus meiner Vergangenheit erinnern können und glaubte nicht, dass es irgendetwas damit zu tun haben könnte, dass ich nun in der Klinik war.

Als er mich fragte, wie die Beziehung zu meinen Eltern heute wäre, war ich ehrlich und erzählte ihm von der schwierigen Beziehung zu meiner Mutter. Und ich erklärte entschuldigend, dass ich relativ große Angst vor meinem Vater hätte, weil er so ein großer, lauter, starker Mann wäre, in dessen Gegenwart sich die meisten Menschen unwohl fühlten. Ich war überzeugt, dass all das keinerlei Bedeutung hatte.

Als er mich schließlich fragte, warum ich die Überdosis genommen hatte, glaubte ich, endlich zum eigentlichen Thema zu kommen. Ich erzählte ihm, es hätte damit zu tun gehabt, dass ich auf mich selbst wütend war, weil ich mich nicht mehr anstrengte, weil ich eine Versagerin war, weil ich John und den Kindern so viele Sorgen und Ängste bereitete, weil ich sie derart im Stich ließ und weil ich so ein schlechter Mensch war. Ich sagte ihm, dass ich mich selbst hasste. Doch selbst nach diesem Eingeständnis hatte ich nicht den Eindruck, dass ich in der Klinik sein musste. Ich erwartete, dass er mich entlassen würde.

Am Ende des Gesprächs fragte ich: „Wann kann ich nach Hause gehen?“ Es war Mitte September und er antwortete mit fester Stimme: „Mit etwas Glück könnten Sie bis Weihnachten

wieder draußen sein.“ Ich war wie vor den Kopf gestoßen. Mechanisch schüttelte ich ihm die Hand und ging den Gang hinunter. Seine Worte hallten mir in den Ohren. Wie konnte das sein?

Flashbacks

Dr. Searle sorgte dafür, dass ich regelmäßig Termine bei einer Psychologin bekam. Wendy sagte mir, ich hätte mich zwanghaft beschäftigt gehalten und mich mein Leben lang auf äußere Dinge konzentriert, um die negativen Gefühle aus der Vergangenheit, die nun an die Oberfläche traten, zu unterdrücken. Was sie sagte, ergab Sinn, doch es gab in meiner Vergangenheit nichts, was für mein heutiges Befinden verantwortlich sein konnte – zumindest wusste ich von nichts.

Ich konnte mich weder von der Überzeugung lösen, von Geburt an ein schlechter Mensch gewesen zu sein, noch von dem Glauben, dass ich zwar alles versucht hatte, um mich zu ändern, letztlich aber gescheitert war. Ich hasste mich und ich wollte sterben. Für mich war das ganz einfach: Mehr gab es da nicht, und mit meiner Kindheit und Erziehung hatte es nicht das Geringste zu tun.

Doch es gab da ein Bild, das mir immer wieder in den Sinn kam – meist bei Nacht. Ich wachte verschwitzt und verängstigt auf und hatte das Gefühl, das Ganze wäre real. Ich sah mich als Kind, wie ich nackt dastand und mein Vater mich anschaute. Ich hasste dieses Bild und versuchte, es wegzudrängen und aus meinem Kopf zu verbannen. Ich wollte das nicht und schüttelte anschließend wie wild den Kopf, um den Gedanken abzuschütteln. Ich verstand das nicht, und ich wollte nicht, dass es irgendeine Bedeutung für mich hat.

Besorgte Freunde

Viele Menschen besuchten mich, insbesondere Leute aus der Gemeinde. Sie waren über die Nachricht, was passiert war, schockiert – wo ich doch „so ein glücklicher Mensch“ gewesen war, der allen so viel Freude bereitet hatte. Doch in Wirklichkeit war

ich innerlich völlig durcheinander und total am Ende, auch wenn ich es mir selbst noch nicht eingestand.

Ich hatte das Gefühl, als schuldete ich jedermann eine Erklärung. Ich konnte einfach nicht aufhören, die Erwartungen anderer zu ergründen und ihnen zu entsprechen. Ich wollte, dass jeder mit dem Eindruck wieder ging, der Besuch habe sich gelohnt. Anschließend ging ich die Gespräche in Gedanken wieder und wieder durch und bestrafte mich mental und körperlich dafür, dass ich nicht das Richtige gesagt hatte. Ich krallte meine Fingernägel in meine Handgelenke, bis sie bluteten, und schlug mit den Fäusten auf meine Beine, bis sie sich dauerhaft lila, schwarz und blau verfärbten.

Am heftigsten verletzte ich mich selbst nach einem Besuch meines Vaters. Eine besorgte Schwester eilte mir zu Hilfe. Immer wieder sagte ich zu ihr, ich sei schlecht. Sie gab mir ein Beruhigungsmittel und sagte, sie werde John bitten, meinem Vater zu sagen, dass er mich zumindest eine Weile nicht mehr besuchen solle.

Die Reaktion meiner Eltern

Mein Vater war ein starker, schwergewichtiger Mann mit einem aufbrausenden Temperament, um den herum sich jeder auf Zehenspitzen bewegte. Seine zweite Frau war ständig auf der Hut, um seinen gewalttätigen Ausbrüchen zuvorzukommen. Und ich wusste, dass er mehrere Gefängnisstrafen wegen Gewalttätigkeit und Diebstahl abgesessen hatte, eine davon um die Zeit meiner Geburt.

John war verständlicherweise nervös, als er ihm sagen sollte, dass er mich nicht mehr besuche dürfe. Er traf ihn auf dem Parkplatz der Klinik und sie setzten sich zusammen ins Auto. Dort sagte er ihm, dass ich als Kind möglicherweise missbraucht worden war. Er sagte ihm, das Krankenhaus hätte darum gebeten, dass er vorerst auf Besuche verzichtete. John bekam einen Schreck, als er bemerkte, wie meinem Vater, der schweigend zuhörte, das Blut ins Gesicht schoss. Dann stand mein Vater ohne ein Wort auf, stieg aus dem Wagen und ging davon. Wir sahen ihn niemals wieder.

Auch andere wurden gebeten, ihre Besuche zu reduzieren. Und obwohl ich mich schuldig fühlte, war es eine Erleichterung, nichts mehr vorspielen zu müssen. Letztlich war es mir zu viel geworden, ständig zu übergehen, wie ich mich innerlich fühlte. Verbunden mit den sedierenden Medikamenten hatte mich das an einen Punkt völliger Erschöpfung gebracht.

Es gab nur einen Menschen, den ich sehen wollte, und ich sehnte mich sehr nach diesem Besuch. Es war meine Mutter. Sie war seit langem von meinem Vater geschieden. Nach ihr sehnte ich mich mehr als nach jedem anderen. Verzweifelt wünschte ich mir, sie würde mir zeigen, dass ich ihr etwas bedeutet.

Solange ich mich zurückerinnern konnte, hatte ich mir schon inständig gewünscht, ein Zeichen ihrer Liebe zu erhalten. Unzählige Male hatte ich sie in Schutz genommen und mir die Schuld dafür gegeben, dass sie mich im Stich ließ. In der Zwischenzeit hatte ich nach Ersatzmüttern gesucht. Nach meiner Schulzeit wurde ich Filialleiterin. Da war es die Gebietsmanagerin. Anschließend war es die Frau unseres Pfarrers. Und in der Klinik war es die Schwester, die sich unmittelbar um mich kümmerte. Ohne mir bewusst zu sein, was ich da tat, hatte ich mich mit einer ganzen Kette von Frauen angefreundet und versucht sie zu manipulieren, damit sie mich bemutterten – manchmal mit Erfolg. Doch mein Mangel wurde niemals gefüllt.

Nun, da ich als Patientin auf der geschlossenen Station einer psychiatrischen Klinik gelandet war, fühlte ich mich am Tiefpunkt angekommen. Ich fühlte mich deprimiert und beschämt. Manchmal war die Sehnsucht nach der Liebe meiner Mutter übermächtig. Dann schluchzte ich wie ein Kind und sagte immer wieder: „Ich will meine Mami.“ Wie ein Kind hatte ich das Gefühl, wenn meine Mutter nur käme und mich in den Arm nähme, wäre alles wieder gut.

Meine Mutter war auch Johns Sekretärin. So hatte ich ihn kennengelernt. Er hatte sie an einem regnerischen Tag nach Hause gefahren. Danach begannen wir, uns zu verabreden. Erst schien es ihr nichts auszumachen, doch als wir uns näher kamen und schließlich von Heirat sprachen, wandte sie sich gegen ihn. Johns Beziehung zu meiner Mutter veränderte sich von einer guten Arbeitsbeziehung zu einer der anstrengendsten und schwierigsten Beziehungen, die er jemals hatte. Sie verkehrte rein be-

ruflich mit ihm. Als wir schließlich heirateten, verbrannte sie sämtliche Kinderfotos von mir und wollte auf privater, familiärer Ebene nichts mit uns zu tun haben.

Wir hatten wiederholt versucht, die Schwierigkeiten aus der Welt zu schaffen, aber das endete jedes Mal in einer Sackgasse. Als ich in der Klinik war, was es nicht anders. Die Psychologin setzte sich mit ihr in Verbindung und bat sie, mich zu besuchen, doch sie weigerte sich.

Die psychiatrische Diagnose

Schließlich diagnostizierte das psychiatrische Team, das mich betreute, eine schwere Depression, eine Bulimie, eine Zwangsstörung sowie selbstverletzendes Verhalten und eine latente Suizidalität.

Meine Krankenakte, die nicht von Dr. Searle, sondern von Dr. Franklin, einem anderen Konsiliarpsychiater der Klinik, geführt wurde, besagte:

Dies ist kein geradliniger Fall ... Tatsache ist, dass Sarahs Depression sowohl Elemente einer schwerwiegenden Krankheit (Endogene Depression) aufweist, als auch eine verständliche Reaktion auf Stress darstellt (Reaktive Depression). Es ist möglich – manche würden sagen wahrscheinlich –, dass Letzteres eine verspätete Folge von frühkindlichem sexuellem Missbrauch ist.

Auf der folgenden Seite ist eine schematische Analyse der zugrundeliegenden Ursachen meines Zustandes, so wie sie die mir zugeeilte Schwester damals gezeichnet hat.

Es stimmte, dass ich depressiv und voller Selbsthass war und der Schrei meines Herzens lautete: „Wer bin ich?“. Aber ohne Erinnerung an den Missbrauch und die Vernachlässigung in meiner Kindheit konnte ich die psychiatrische Diagnose nicht annehmen. Obwohl ich mit beiden Eltern Schwierigkeiten hatte und die Dinge, die in der Klinik hochgekommen waren, die Aussagen des Teams zu bestätigen schienen, dachte ich, sie lägen falsch. Ich glaubte immer noch, ich wäre ein sehr böses Kind

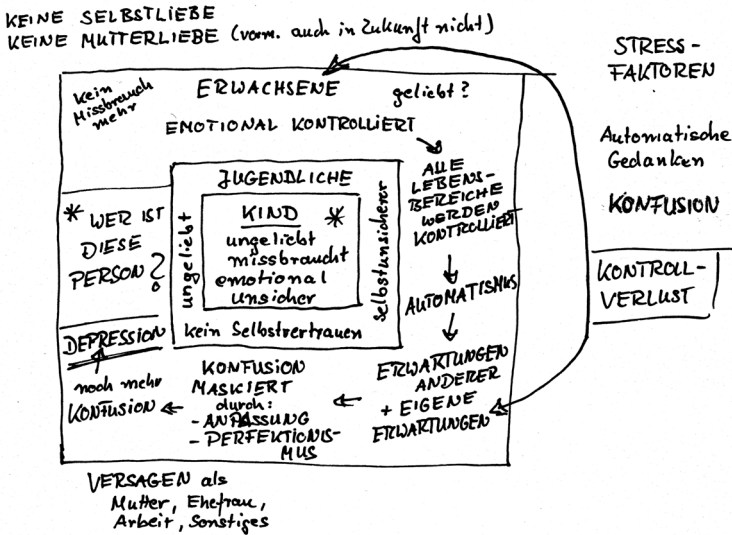


Abbildung 1.

gewesen und meine Eltern wären im Grunde gute Menschen gewesen, die ihr Bestes getan hätten.

Verstärkende Faktoren

Damals hatte ich überhaupt keine Ahnung, dass der Missbrauch in meiner Kindheit so schwer und schmerzhaft gewesen war, dass ich die gesamten ersten achtzehn Jahre meines Lebens abgespalten (dissoziiert) hatte.

Ich hatte verschiedenste, äußerst komplizierte Wege beschritten, um meine Verleugnung aufrechtzuerhalten. Mein Verstand war mithilfe seiner ausgeprägten gedanklichen Kräfte inzwischen so hochsensibel eingestellt, dass er die Wahrheit über meine Vergangenheit wie eine Festung bewachte. Die falschen Überzeugungen – z. B. die, dass ich ein schlechter Mensch sei – waren zu meiner Wahrheit geworden. Und die äußeren Gegebenheiten nutzte ich fortwährend, um zu „beweisen“, dass meine Überzeugungen stimmten. Als meine Mutter mich in der

Klinik nicht besuchen kam, war dies für mich ein *Beweis*, dass ich schlecht war und ihren Besuch nicht verdient hatte. Ich schnitt mir die Handgelenke blutig, um mich für meine Sehnsucht nach ihrer Liebe zu bestrafen.

Das psychiatrische Team gab sich große Mühe, meine Symptome zu lindern. Sie verschrieben mir eine Kombination verschiedener Medikamente in unterschiedlichen Dosierungen und ermutigten mich, wo sie nur konnten. Sie hatten es nicht leicht, denn die Schuldgefühle, die in meinem Innern vor sich hin eiterten, suchten ständig nach etwas, woran sie sich festmachen konnten. Außerdem filterte ich gewohnheitsmäßig alles Gute, das man mir sagte, aus und beharrte auf jeglicher negativen Aussage, die ich nur finden konnte, um mich damit zu bestrafen.

Doch sie gaben nicht auf und dafür bin ich ihnen zutiefst dankbar. Es war für mich ein unglaublicher Segen, dass ich auf meinem Weg Menschen um mich hatte, die immer für mich da waren, selbst in den Zeiten, in denen ich die Hilfe, die sie mir anboten, nicht annehmen konnte. Ich danke Gott insbesondere für die Mediziner, die mich in dieser Zeit am Leben erhielten.

Im Verlauf der Wochen und Monate zog ich mich immer mehr in mich selbst zurück. Ich fühlte mich, als befände ich mich in einem dunklen Tunnel, dessen Ende ich nicht sehen konnte. Der einzige Weg, der mir blieb, war weiter die Medikamente zu nehmen und die Chancen zu nutzen, die sich mir durch die Gespräche mit den Psychiatern und Therapeuten boten.

Obwohl ich Christ war, fand ich keinen Trost darin, die Bibel zu lesen. Ich benutzte sie genauso wie alles andere – um mich selbst zu bestrafen. Ich blieb an Versen hängen wie: „Dies ist der Tag, den der Herr macht; lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein“ (Psalm 118,24) und versuchte, positiv und fröhlich gestimmt zu sein. Doch ich konnte dadurch weder meine Hoffnungslosigkeit noch mein Verlangen, das Leben einfach aufzugeben, überwinden. Und wenn meine Bemühungen, eine „gute und fröhliche“ Christin zu sein, wieder einmal mit einer Niederlage endeten, hasste und bestrafte ich mich nur noch mehr.

Die tief eingegrabenen, irrationalen Überzeugungen und Gedanken gaben einfach nicht nach, und ich hielt trotzig an

meinem Fluchtplan fest: „Es gibt einen Ausweg aus alledem. Ich kann mir das Leben nehmen.“ Doch aus irgendeinem Grund gab es selbst an meinen schlimmsten Tagen diesen inneren Kampf: Ich kämpfte dagegen an, meinen Fluchtweg zu nutzen.

Eine schwierige Situation für John

John war erleichtert, als er im Januar 1996 zu einem Gesprächstermin in die Klinik eingeladen wurde, bei dem meine weitere Behandlung besprochen werden sollte. Lange schon hatte er den Mitarbeitern der Klinik immer wieder dieselbe Frage gestellt: „Welche Hilfe gibt es für meine Frau?“.

Das psychiatrische Team ging meine Krankenakte durch, besprach die verschiedenen Medikationen, die ausprobiert worden waren, und schaute an, was von therapeutischer Seite bereits abgedeckt worden war. Die letzte Rettung wäre eine Elektrokrampftherapie gewesen, die ich jedoch ablehnte. Schließlich blickte John Dr. Searle frustriert an und fragte: „Und was nun?“. Der Psychiater, der keine Antwort wusste, zuckte mit den Schultern und warf die Arme in die Höhe.

Es schien keinen Fortschritt zu geben und John spürte, dass er an seine eigenen Grenzen kam. Er trauerte über den Verlust seines Vaters, der zehn Jahre bei uns gelebt hatte und nun an Lungenkrebs gestorben war, während ich mich in der Klinik befand. Auch an der Arbeitsstelle hatte er eine ausgesprochen stressreiche Phase, da der Verwaltungsdirektor das Unternehmen verlassen hatte und die ganze Last nun auf ihm ruhte. Meine Mutter arbeitete als seine Sekretärin, weigerte sich jedoch, über persönliche Dinge zu sprechen, geschweige denn ihre Hilfe oder Unterstützung anzubieten. Und er versuchte, ganz allein für unsere zwei Kinder zu sorgen.

Er kämpfte innerlich mit dem mentalen Extremzustand, in dem ich mich befand, und mit den Gründen, die sich dafür abzuzeichnen begannen. Obwohl er meine Mutter kannte und ein tiefes Misstrauen gegenüber meinem Vater hegte, fiel es ihm schwer, sich damit abzufinden, dass ich so depressiv war und derart starke Psychopharmaka brauchte und möglicherweise sogar noch eine Elektrokrampftherapie. Auch der Anblick und

das Geräusch all der Schlüssel und Schlösser, mit denen die Mitarbeiter hantierten, wenn er mich besuchen kam, machten ihm zu schaffen. Es war eine Welt, die weder er noch ich zuvor erlebt hatten.

Ich hatte mein Leben bis dahin immer unter Kontrolle gehabt. Hinter mir lag eine erfolgreiche Karriere als Geschäftsführerin im Einzelhandel. Doch nun war ich so weit, dass man mir eine zeitlich unbegrenzte Rente wegen Arbeitsunfähigkeit zugesprochen hatte, und selbst der Konsiliarpsychiater wusste nicht mehr, wie er mir noch helfen konnte.

Eine Tür, die Hoffnung weckt

Der beste Vorschlag, den Dr. Searle machen konnte, war die Elektrokrampftherapie, doch er konnte uns nicht erklären, wie genau sie wirkt. Ich wollte diese Behandlung nicht – nicht zuletzt deshalb, weil unser Teampfarrer, David, der die seelsorgerliche Begleitung von Geoff übernommen hatte, mit seiner Frau Caroline vorbeigekommen war und gesagt hatte, er hielt das für keine gute Idee. Damals hatte ich Angst vor Gott. Es war keine Ehrfurcht, sondern eher die Angst davor, ihn enttäuscht zu haben, und die Angst vor der Strafe, die er nun über mich kommen lassen könnte, wenn ich nicht genau das tat, was er von mir verlangte.

Da die Klinik keine andere Behandlungsmöglichkeit mehr sah, versuchten die Mitarbeiter mich zu überzeugen, einer Elektrokrampftherapie zuzustimmen. Als ich nahe dran war nachzugeben, besuchte mich David und erzählte mir, er habe sich mit Ellet Grange, einem christlichen Heilungszentrum im Norden Englands, in Verbindung gesetzt und gefragt, ob sie mir helfen könnten.

Ich wurde zu einer zehntägigen Heilungswoche eingeladen. Die Klinik gab ihre Zustimmung, mich gehen zu lassen, unter zwei Bedingungen. Erstens musste ich einen Betreuer mitnehmen. Und zweitens: Wenn sich nach meiner Rückkehr keine signifikante Besserung zeigte, sollte ich zwangsweise einer Elektrokrampftherapie unterzogen werden.