

Sarah Shaw

SARAH

*Für meinen Mann,
der mich auf diesem langen Weg selbstlos geliebt,
unterstützt und ermutigt hat.*



Sarah

Als Kind und Jugendliche erlebte ich schweren Missbrauch.
Als Erwachsene wollte ich aus Verzweiflung Selbstmord begehen.
Heute lebe ich in Hoffnung und Freiheit.
Die Geschichte meiner Heilung.

Anmerkung

Einige Namen wurden geändert,
um sowohl meine eigene Identität als auch die
meiner nächsten Angehörigen zu schützen.

Bestell-Nr.: 52 50396
ISBN 978-3-86773-108-9

Alle Rechte vorbehalten

© deutsche Ausgabe: 2010 cap-books by cap-music

Oberer Garten 8
D-72221 Haiterbach-Beihingen
info@cap-music.de
www.cap-music.de

Umschlaggestaltung: CCD
Druck: Schönbach-Druck, Erzhausen
Übersetzung: Ulrike Becker

Copyright © 2009 Sarah Shaw
Originally published in English under the title: *Sarah*
by Sovereign World LTD PO Box 784, Elle, Lancaster, LA1 9DA, United Kingdom
www.sovereignworld.com
All rights reserved.

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 geglaubt 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 tagtäglicher 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 totschrweichen.

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 schmerzhaft-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 fiel 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 zertreten 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, welch 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.