

courage

CONTRASTE

Das Literaturmagazin von und für
Betroffene sexueller Gewalt

01/22

Editorial

„Juhuu, dass wird grossartig!“ Das war mein erster Gedanke, nachdem ich das Angebot, dieses Literaturmagazin zu gestalten, angenommen hatte. Der Folgegedanke war weit weniger optimistisch. Kann ich das? Wird es den Lesern gefallen? Bringe ich das nötige Feingefühl für eine möglichst triggerfreie Gestaltung auf? Auf was habe ich mich da nur eingelassen!

Und doch war es mir so wichtig. Unbedingt wollte ich Teil, eines so wichtigen Projektes sein, welches ein so wirkungsvolles Potenzial in sich trägt. Selbstwirksamkeit! Eine Handlungskompetenz, welche Menschen die sexuelle Gewalt erfahren haben leider oft verwehrt wurde. Dies soll nicht so bleiben.

Das Magazin soll eine Plattform für Betroffene, aber auch deren Verwandte, Freunde und Interessierte bieten, die sich in literarischer Form diesem tabubehafteten Thema zuwenden möchten. Lasst uns darüber sprechen. Lasst uns zusammen etwas Last von der Seele schreiben. Lasst uns entabuisieren.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass die Umsetzung dieses Vorhabens eine riesige Portion Mut bedarf.

Ich spreche allen Autore:innen in diesem und in den nächsten Ausgaben meine grösste Hochachtung aus. Ihr lässt die Aussenwelt teilhaben an eurem Innersten, seid mutige Kämpfer:innen gegen die Mächte der Vergangenheit. Das ist grossartig!

Die Idee und den Ursprung hat dieses Literaturmagazin in der Selbsthilfegruppe Facketräger. An dieser Stelle möchte ich mich bei Petra Pauls-Gläsemann (Gruppenleiterin der Facketräger) bedanken, welche stets geduldig meine tausend Fragen beantwortete. Einen weiteren Dank geht an Anja Flieder welche mich mit guten und frischen Ideen unterstützte und zusätzlich administrative Dinge regelte.

Der letzte und grösste Dank geht an die Autor:innen, welche den Mut fanden mit ihren Worten an die Öffentlichkeit zu gehen.

Bitte bedenkt bei dieser Lektüre: Texte können triggern. Geht also vorsichtig und liebevoll mit euch um.

Wer in Zukunft gerne einen oder mehrere persönliche Texte in diesem Magazin veröffentlichen möchte, meldet sich bitte direkt bei der Selbsthilfegruppe Facketräger. Dort erhaltet ihr weitere Informationen.

SHG Fackelträger

Telefon: 07748-9297200

E-Mail: fackeltraeger@gmx.de

Webseite: shg-fackeltraeger.de



Inhalt

4

Tragödie

Text von Paula Peters

5

Was wäre wenn?

Wie viele Tränen hat die Seele?

Texte von Ursula Antonia

6

Bildstrecke Winter

Fotografien von Anja Flieder

11

Gehe nie mit einem Fremden mit

Text von Marietta Kocher

12

Buchtipp: Das Allround-Syndrom

Von Jutta Haag

14

Wirtshaus

Trauerweide

Texte von Anja Flieder

15

Sprachlos

Realitätswahn

Zum Abschied

Texte von Tim Meurer



Tragödie

Es ist mir eine Tragödie, mein Herz füllt sich mit Angst. Seit Monaten sitze ich in meinem Atelier, eingefangen von hohen Dachfenstern, die mich ahnen lassen, wie mein Leben früher aussah. Früher – vor dem geschichtsträchtigen März 2019. Oder war es März 2020, als eine Welle angstvoller Nachrichten über die Welt die Pandemie verbreitete?

Ehrlich gesagt, ich weiß es nicht mehr.

Ich sitze seitdem zeitlos in meinem selbst gewählten Gefängnis, um mich vor Viren, Bakterien und Ängsten zu schützen.

Nur das Einkaufen im nahegelegenen Bioladen habe ich mir erlaubt. Alles andere kommt per Post ins Haus. Egal ob Kleidung, Bücher oder Lebensmittel. Ohne Internet wäre ich tatsächlich aufgeschmissen.

Ich sehe ab und zu aus dem Küchenfenster, wie die Menschen maskiert die Straßen beleben, oder es zumindest versuchen. Hier mal ein Musiker auf dem Balkon, da eine kleine Gruppe Kinder lauthals moderne Kinderlieder singend.

In den warmen Sommermonaten scheint der Virus Urlaub zu machen. Das Leben scheint wieder normal und sogar ich traue mich in den Stadtpark.

Brav zum Herbst hin verkrieche ich mich wieder in meine kleine Wohnung, weit hoch über Hamburg, wo sich bestimmt kein Virus verstecken kann, weil alles steril und trostlos erscheint.

Ich male schon lange nicht mehr, weil der kleine Laden in der Innenstadt Konkurs gegangen ist. Keine Farbe, keine Leinwand – nichts ist übriggeblieben. Den Ausverkauf habe ich glatt verpasst. Der Virus war schuld.

„Wie machst du das, wenn du zum Arzt musst?“

Ich telefoniere viel, habe eine Flat, die mich durch die harte Winterzeit bringt.

„Ach, ich bin mein eigener Arzt. Habe alles zu Hause, was ich benötige. Atosil, falls ich Angstzustände bekomme. Diazepam, falls mich die Nachrichten aufregen und ich nicht schlafen kann und ein Mittel gegen Viren, falls es mich doch noch erwischt.“

Letztens wurde ich gefragt, ob ich geimpft bin. Ich wollte eine mütterliche Freundin im Altenheim besuchen.

Mich traf fast der Schlag.

Hatte ich was verpasst?

Die halbe Welt lässt sich seit gefühlten Urzeiten impfen und ich habe nicht einmal einen Impfausweis.



Seit ein paar Wochen bin ich wieder zu neuem Leben erwacht.

Ich male wieder. Habe mir aus dem Internet auf gut Glück Farben und Leinwand zugelegt. Und ich schreibe auch wieder. Lass alles raus, was sich in den letzten Monaten angestaut hat und ich lebe wieder auf, genieße den Tag, die Stille und Ruhe um mich. Brauche nicht viele Menschen, die mich mit ihren Ängsten auf dem Laufenden halten, was in jeder Welt vor sich geht, die ich nicht wirklich kenne.

Ich habe mir meine eigene Welt aufgebaut, mit viel Schönheit um mich, leuchtenden Farben, gutem Essen und ernsthaften Diskussionen. Ich halte den Virus auf Abstand.

Habe mich sogar mal in den Urlaub gewagt, ein paar Tage Hotel, sich verwöhnen lassen.

Doch ich war enttäuscht.

Vieles hat sich geändert.

Vor allem die Menschen.

Während ich lache, schauen sie mich verstört an. Als könnten sie nicht ertragen, dass ich glücklich bin. Ihre Gesichter zeigen keine Regung. Sie tuscheln, verbergen ihre wahren Absichten. Doch sie können nicht verbergen, dass ich ihr Gesprächsthema bin – das ganze lange Wochenende lang. Kaum zu glauben. Was für eine Tragödie.

Nein, ich meine nicht den Virus.

Ich meine die Menschen, die sich verändert haben.

Text von Paula Peters

Was wäre wenn?

Diese Frage beschäftigt mich –
und mein Ich.

Hört dies nicht auf?

Therapeutinnen auf dem Weg.
Ein Mensch der mich versteht,
auffängt und spüren lässt,
was längst vergessen.

Der Körper jedoch erinnert sich,
kaum zu glauben.

Alle Schmerzen sind wieder da.

Ich habe Angst und Panik
werde fast verrückt.

Was wäre, wenn
dies nicht gewesen wäre?

Ursula.Antonia

Was wäre wenn?

Wie viele Tränen hat die Seele?

Ebbe und Flut.

Immer wiederkehrende Erinnerungen.

Wann hört dies endlich auf,
dieses Gefühl des Verrücktwerdens,
dieses Gefühl zerstört zu sein,
der Kindheit belogen,
und betrogen zu sein?

Wie viele Tränen hat die Seele?

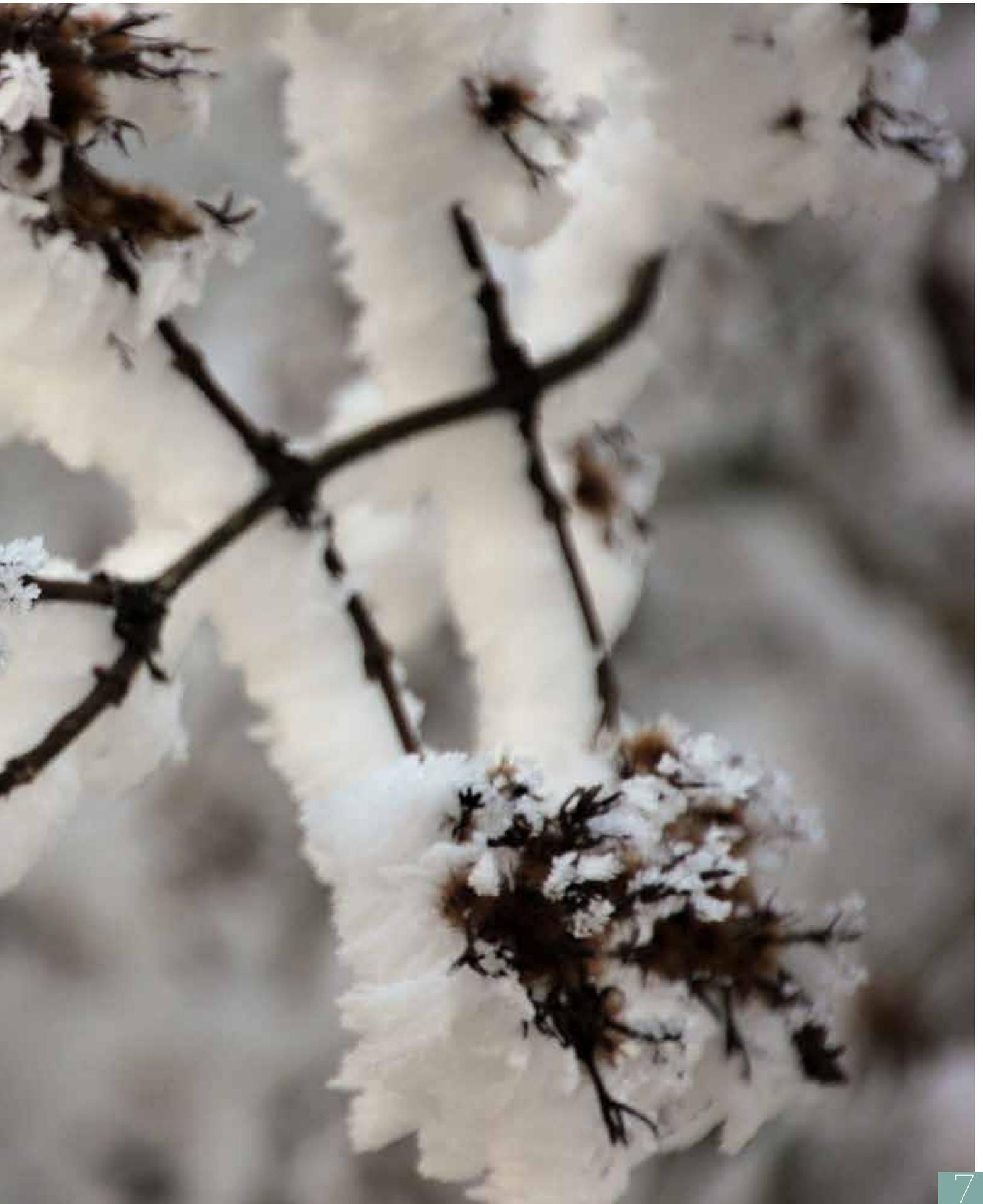
Ursula.Antonia

Bildstrecke Winter

von Anja Flieder

*Man kann ihn lieben oder hassen,
oder von beidem ein bisschen.
Ich mag kalte Tage, aber es muss
die Sonne scheinen, dann
machen auch minus Temperatu-
ren weniger aus. Gut eingepackt
und in voller Vorfreude auf einen
heissen Tee oder Schokolade
nach dem Spaziergang, bin ich
dabei.*

Anja Flieder

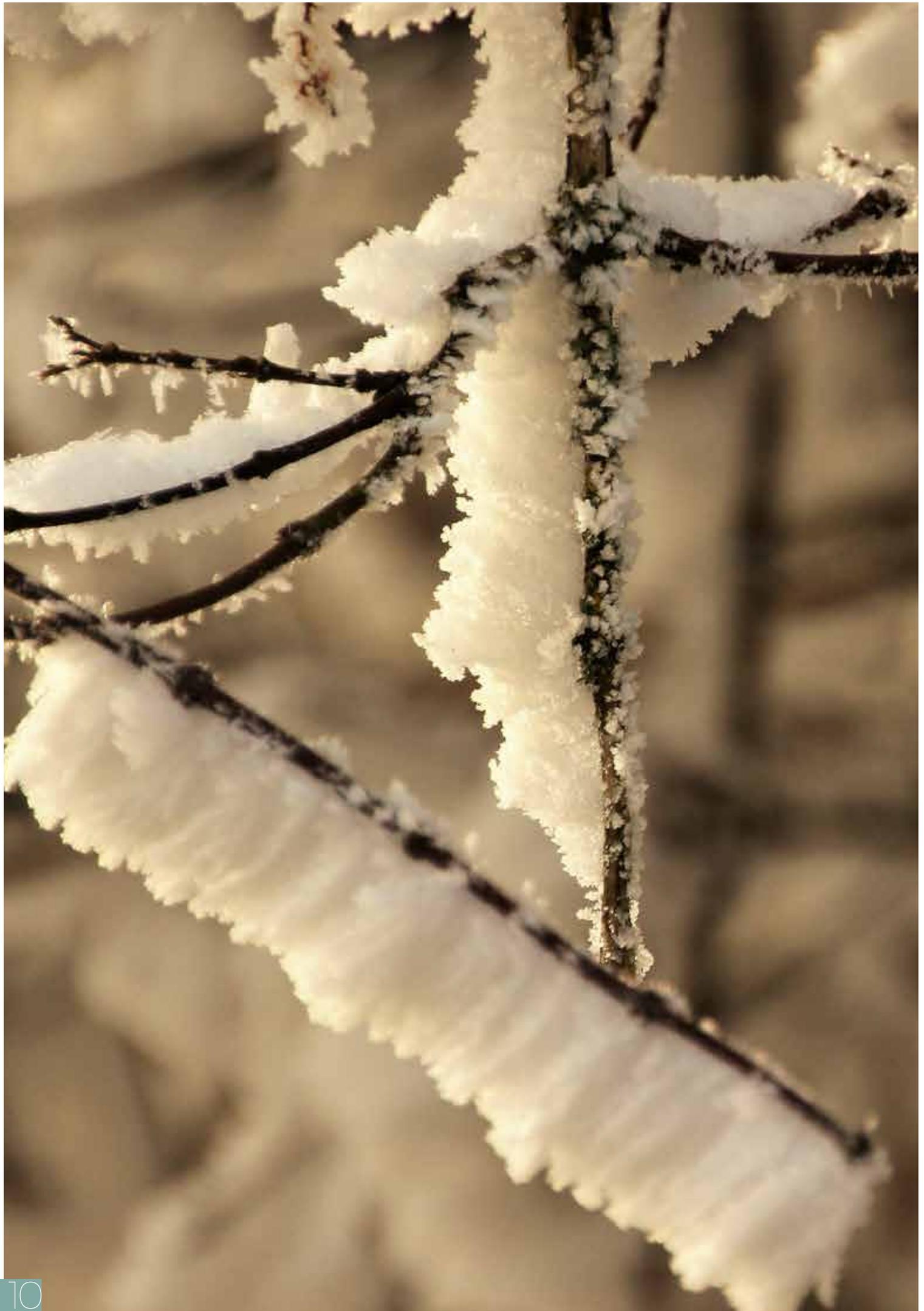






Beim Fotografieren vergesse ich Raum und Zeit, ich lebe nur diesen Moment. Für mich ist nicht die eine Blume, dass eine Insekt oder was auch immer sich vor meine Linse stellt schöner. Jede und Jedes ist in sich schön und das möchte ich zeigen. Manchmal braucht es Zeit, Zeit sich Stundenlang ins Gras zu legen in der Hoffnung auf diesen einen Moment, in dem vielleicht ein Schmetterling vorbeifliegt, als wolle er Hallo sagen. Was es in jedem Fall braucht ist: Wachsamkeit, Hinschauen, Beobachten und die Liebe zum Detail.

Anja Flieder



Gehe nie mit einem Fremden mit

Gehe nie mit einem Fremden mit, haben sie gesagt.
Der böse Mann, haben sie gesagt, lauert in der Dämmerung am Waldrand.
Mit finsterem Blick und schäbigen Gewand wartet er auf unschuldige Opfer.

Der Fremde, haben sie gesagt, versteckt sich hinter dem Busch beim Spielplatz.
Zigaretten rauchend mustert er die Kinder, denen er Schreckliches antun wird.

Gehe nie mit einem Fremden mit, haben sie gesagt.
Der fremde, böse Mann fährt ziellos umher und bittet Kinder in sein Fahrzeug.
Mit Süßigkeiten und Welpen lockt er Unwissende in ihr Verderben.

Schreckliches wird geschehen, wenn man sich mit Fremden einlässt.
Schreckliches wird geschehen, haben sie gesagt.
Dum, gehe nie mit einem Fremden mit.

Folgsam verinnerlichte ich ihr Mantra, war achtsam auf den Straßen und traute
keinem Fremden. Sie dachten ich wäre so geschützt vor Bosheit und
Grausamkeit.

Nie ging ich mit einem Fremden mit.

Das Schreckliche lauerte jedoch nicht am Waldrand.
Kein schäbiges Gewand umhüllte seinen Körper. Nein, es trug Hemd und Hose.

Das Böse versteckte sich nicht hinter dem Busch. Es war umgänglich und nett -
saß unter uns.

Das Grausame brauchte weder Welpen noch Süßigkeiten. Man kam freiwillig,
denn das Grausame war gesellig.

Der Fremde war nicht fremd, sondern nah - zu nah.
Und ich ging mit.

Marietta Kocher

Buchtip

Das Allround-Syndrom

Auszug aus Jutta Haags Buch
„**Das Allround-Syndrom** -Eine Energie-
Mangel- Krankheit“ (Fantasy-Roman)

Prolog

Tief im Lande Kalifornias findest du Menschen wie überall, Menschen wie dich und mich. Doch nicht überall spielen sich solche horrenden Ereignisse ab, die leidende Menschen zu Marionetten machen, wodurch diese süchtig nach Psychopharmaka und Analgetika werden.

Nein, nicht überall!

Aber überall dort, wo eine hoch entwickelte zivilisierte Gesellschaftsordnung Einzug gehalten hat. Ausgenommen sind natürlich die Orte in denen du, ich und wir wohnen oder selbstverständlich auch dort wo ihr wohnt. Welch ein Glück!

Im 21. Jahrhundert, in welchem die Menschen immer älter werden, 100 Lebensjahre keine Seltenheit mehr sind, fand ein riesiger Umbruch des medizinischen Umgehens mit Krankheiten statt. Und dennoch gilt noch immer nicht: „Wer heilt hat Recht!“ Stattdessen geht es nur noch darum, die Menschen so lange wie möglich am Leben zu erhalten und an ihnen zu verdienen.

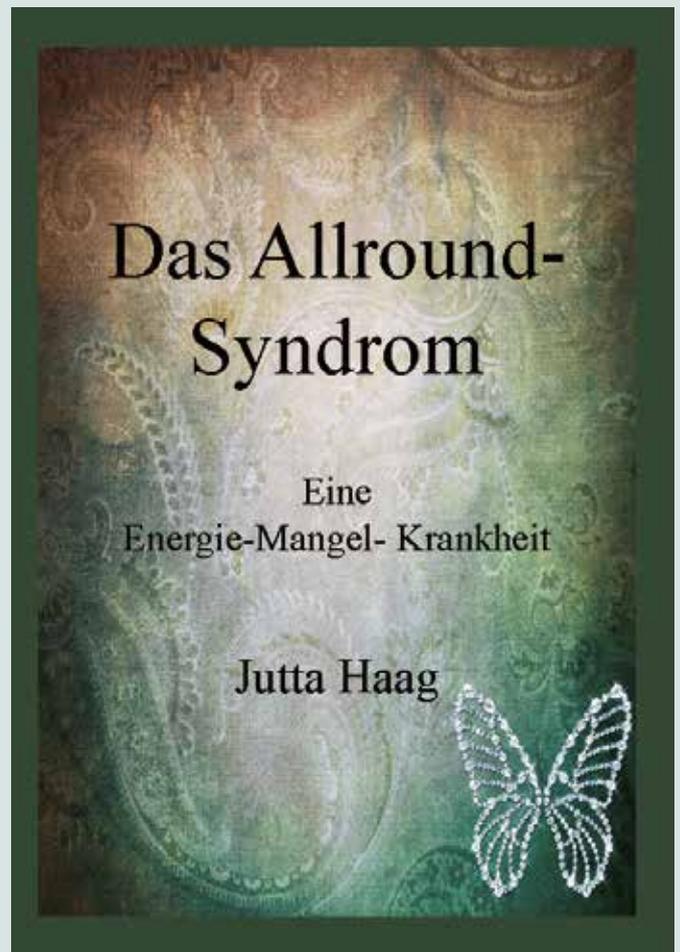
Während Ärzte und Krankenhäuser früher bemüht waren, die URSACHEN der Krankheiten aufzuspüren, so ist dies eigenartigerweise heutzutage zweitrangig geworden.

Warum dies so ist? Das könnte ich Ihnen sehr schnell beantworten. Doch bilden Sie sich selbst Ihre Meinung beim Lesen der folgenden Geschehnisse.

Kapitel 1 In der Praxis unseres Doktors / und eine folgenschwere Diskussion

Herr Doktor, ach, endlich! Wir haben schon ganz verzweifelt auf Sie gewartet! Unser Sprechzimmer ist zum Bersten voll. Und der Patientenandrang nimmt kein Ende!“

„Was hier auch? Draußen ist schon alles über-



voll, ich musste mein Auto zwei Straßen weiter parken. Auf unserem Patientenparkplatz, ja selbst in unserer Straße - überall stehen Auto an Auto.“

„Ja! Stellen Sie sich vor, wir haben bereits über 200 Anmeldungen entgegengenommen. Das schaffen wir ja heute nie!“

„Wir müssen, liebe Schwester Cloe, viele Leute scheinen sehr weit gereist zu sein. Ich konnte sogar Autokennzeichen von anderen Bundesländern auf unserem Patientenparkplatz ausmachen.“

„Heißt das dann, wir haben es geschafft, Herr Doktor?“ Die Antwort nicht abwartend, fiel die Assistentin Cloe ihrem Chef stürmisch um den Hals.

„Ja endlich scheinen wir den Durchbruch geschafft zu haben.“

„Sie, Herr Doktor, Sie haben es mit Ihrer herzlichen Art geschafft, dass die Patienten wieder Vertrauen schöpfen können. Wenn ich mir

vorstelle, täglich unter solchen extremen Schmerzen zu leiden und dann von einem Arzt noch verhöhnt zu werden, ich solle nicht so zimperlich sein, entsetzlich! Dann ist es doch kein Wunder, wenn die meisten dieser Schmerzpatienten zusätzlich depressiv werden.“

„Ja, wie Recht Sie haben, aber nun ran an die Arbeit. Da Sie alles vorbereitet haben und so viele Patienten neue Hoffnung schöpfen, wollen wir sie nicht länger warten lassen!“ Gewissenhaft reinigt der Facharzt für Endokrinologie seine Hände unter dem plätschernden Wasserhahn, nachdem er sich seinen strahlend weißen Arztkittel übergestreift hatte. Während dieses hoffnungsvollen Gesprächs des überaus beliebten Arztes und seiner Assistentin, findet einige hundert Kilometer weiter eine folgenschwere Besprechung über die medizinischen Erfolge der oben erwähnten Arztpraxis durch Dr. Hilfreich statt.

Wir befinden uns in einem aufs Vornehmste ausgestatteten Raum, der protzig die Wohlhabenheit des Besitzers widerzuspiegeln scheint. Schwere und dicht frappede Vorhänge an den hohen Fenstern lassen nur spärliches Außenlicht in den Raum fallen.

Die geheimnisvolle und mystische Atmosphäre wird verstärkt durch dicke, kunstvoll gewebte Plüschteppiche auf dem Boden und an zwei sich gegenüberliegenden Wänden. Selbst die beiden unauffällig integrierten Türen scheinen nur dazu zu dienen, jedes ausgesprochene Wort vor der Außenwelt zu verbergen. Denn eine dicke Lederpolsterung lässt weder einen Lichtstrahl noch einen Laut nach außen dringen.

Zwei wohlbeleibte Herren, die trotz ihrer Körperfülle fast in den riesigen Ledersesseln verschwinden, schauen gebannt auf das listig dreinschauende Gesicht ihres Gesprächspartners, einem großen, athletischen Typ mit südländischem Akzent.

„Ja meine Herren, so ist also die Lage und Sie werden mir zustimmen, dass hier so schnell wie möglich etwas geschehen muss!“

„Sicher haben Sie schon eine grandiose Idee, Chef!“, bringt der kleinere der Beiden mit geschmeidiger Stimme zwischen zwei ausgehauchten Rauchkringeln etwas kurzatmig hervor. Schmunzelnd und ebenfalls an seiner Zigarillo ziehend, schaut der als „Chef“

bezeichnete auf seine beiden fähigsten Mitarbeiter, wenn es um die Lösung besonders brillanter „Störfälle“ des riesigen Pharma-Konzerns geht. Mit knappen Worten erläutert der Chef seinen Plan. Sich abschließend an den größeren Dicken wendend, bestimmt er: „Sie, Baron kümmern sich also um das Weichklopfen des Direktors und einige seiner Chefärzte des hiesigen Universitätsklinikums.“

„Und Ihnen, Mister von der Wohlheide werde ich die Liste des medizinischen Personals zukommen lassen, die bestechlich genug sind und die wir wegen früherer „ehrenwerter“ Handlungen völlig in der Hand haben. Sie werden dann auch während der ganzen Aktion die volle Verantwortung über diese Leute haben. Bei Verletzungen der Sicherheit gilt wie immer ‚sofortige Eliminierung‘ der Betroffenen!“

„Doch nun genug mit dem Ernst des Lebens! Lassen Sie uns zum Abschluss unseres heutigen Treffens auf die positiven Dinge, die uns nach erfolgreicher Arbeitsphase bevorstehen, das Glas erheben“, schließt der Chef seine Erläuterungen ab und füllt dabei drei üppige Cognacschwenker.

„Und wie steht’s diesmal hiermit, Chef?“, lässt der Baron verlauten, und bekräftigt seine Frage, indem er zusätzlich den Daumen seiner rechten Hand am Zeige- und Mittelfinger reibend in unmittelbarer Nähe der Augen seines Chefs ausstreckt.

„Wenn wir alles zur vollsten Zufriedenheit der „oberen Herren“ ausführen, dürfte es wohl nun tatsächlich für Ihren lang gehegten Wunsch, dem Ferrari, ausreichen.“

*Das eBook ist erhältlich über die
Selbsthilfegruppe Fackelträger
fackeltraeger@gmx.de*

Trauerweide

Da stehst du nun mit hängenden Armen und gesenktem Kopf.
Dein Blick fällt zu Boden, nicht als suche er etwas, vielmehr als wäre er der Schwerkraft erlegen. Es scheint, als könntest oder wolltest du nicht mehr dagegen ankämpfen, als hättest du aufgegeben.

Schütteln möchte ich dich anschreien auf das deine Lebensgeister wieder erwachen. Aber es ist sinnlos, auch die Sonne vermag deine Glieder nicht mehr zu erwärmen. Hattest du früher noch einen Funken Hoffnung verspürt, ist dieser längst erloschen.

Oh du liebe Trauerweide wie gerne würde ich dich Von deiner Traurigkeit erlösen. Auf das du in einer besseren, leichteren Welt leben könntest. Aber es ist zu spät, ich bin zu spät. Liebe wohl liebe Trauerweide.

Anja Flieder

Wirtshaus

Ich bin eine Wirtin ohne Ausschenke, bei mir gibt es keinen Alkohol nur Wasser, Kaffee und selbst angebauten Pfefferminztee.

Trotzdem bin ich eine Wirtin, einfach nicht im herkömmlichen Sinn. Ich bin die, wo am Tresen denen gegenübersteht, die sich ihr Herz ausschütten möchten,

ähnlich wie beim Friseur, aber wesentlich trauriger. Ein Leben gleich einem Scherbenhaufen, scheint das Ihre zu sein.

Das ich gut im Zuhören bin, weiß ich, aber dennoch, habe ich selbst nichts zu sagen, oder lassen die Gäste mich nicht zu Wort kommen?

Stopp, ich bin die Gastgeberin, wie kommt es mir auch nur im Entferntesten in den Sinn mich mitteilen zu wollen.

Ich glaube, es interessiert sie eh nicht, sie sind zu beschäftigt mit sich selbst und voller Hoffnung ihren Verlust teilen zu dürfen, nagen sie an meinen Reserven.

Am Ende meine Stimme verloren?

Anja Flieder

Zum Abschied

Liebe Fackelträgerinnen und Fackelträger,
mich kennen einige vom Internet her, wir haben hier und da mal telefoniert, weil es Problemchen mit dem Server gab oder andere kleine Dinge. Bis ich Mitglied in eurer Freundesgruppe wurde, hatte ich keine Ahnung von Missbrauch, weder sexuell noch emotional. Klar, ich bekam auch so manche Prügel ab als Kind, lag wohl in unserer Generation. Das war es dann aber auch schon.

Sprachlos

Du machst mich sprachlos.
Deine Ehrlichkeit haut mich um.
Wie du Tatsachen auf den Tisch haust,
ohne zu fragen oder nachzudenken.
Dachte ich zumindest.
Dabei wählst du jedes deiner Wörter mit viel
Bedacht aus.
Achtsamkeit, nennst du das.
Lässt mir Zeit, um jedes Wort in mir wirken zu
lassen.
Gibst mir Raum, um Nachzudenken.
Du gibst dem Grauen einen Namen
und schämst dich nicht dafür,
mich sprachlos in einer neuen Welt zurückzu-
lassen.

Zum Abschied

Ich wollte Danke sagen.
Für das mir entgegengebrachte Vertrauen.
Wollte es einfach mal wagen,
und nicht einfach so schweigend abhauen.
Wollte Worte für euch alle finden,
die alles erklären und euch vieles sagen.
Doch ich muss mich ehrlich überwinden, weil
ich hab selber noch so viele Fragen.
Durch die Arbeit mit euch allen, ist mir eines
aufgefallen:
ich kann fühlen und empfinden, was ich
musst' erst überwinden.
Missbrauch – auch wie weh es tut, dieses
Thema tat mir gut!

Der Kontakt mit euch hat mir erst einmal die Augen geöffnet, dann mein Herz und jetzt zum Schluss stelle ich fest, wie sensibel mich das Thema gemacht hat.

Ich habe angefangen zu schreiben und möchte euch zum Abschied einfach ein paar Texte von mir da lassen. Als Dankeschön für euer Vertrauen, für eure Ehrlichkeit, mit den Dingen umzugehen, wie sie sind.

Realitätswahn

Deine Realität ist nicht meine Realität.
Ich habe lange gebraucht,
um das zu begreifen.
Was für mich weiß ist,
muss noch lange nicht für dich weiß sein.
Manchmal treffen wir uns auch
in der grauen Mitte.

Du sagst, dass du nicht
über dein Leben reden willst.
Das habe ich mehrmals verstanden.
Und doch zweifelst du an mir
und stellst meine Worte in Frage.

Ich weiß, deine Realität sieht anders aus
und doch haben wir Gemeinsamkeiten.
Du kannst über die gleichen Witze
lachen wie ich und stellst
mich und dich nicht in Frage.

Der ganze Wahn um uns herum
hat mir eines gezeigt:
Du hast deine eigene Realität um dich herum
und ich hab ein Stück davon gesehen.

Texte von Tim Meurer

Herausgeber

Selbsthilfegruppe Fackelträger
shg-fackeltraeger.de
fackeltraeger@gmx.de

Inhalt

Mitglieder der SHG Fackelträger

Gestaltung

kocher
G R A F I K

kochergrafik.ch

Druck



WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!