courage contage

Das Literaturmagazin von und für Betroffene sexueller Gewalt

02/22

Editorial

Wie die Zeit vergeht! Bald ist es Sommer und wir dürfen euch die zweite Ausgabe des „Courage“ präsentieren. Ein riesiges Dankeschön an alle SchreiberInnen für die wundervollen Texte. Es braucht Mut sich seinen inneren Dämonen zu stellen und umso mehr Mut, Andere daran teilhaben zu lassen.

Anja Flieder und ich haben uns viele Gedanken zum Magazin gemacht. In erster Linie soll das Magazin eine Plattform bleiben, auf der sich Betroffene sexueller Gewalt in literarischer Form ausdrücken dürfen. Gleichzeitig würden wir das Magazin gerne nutzen, um Wissenswertes mit euch zu teilen. So kamen wir auf die Idee eine neue Reihe mit dem namen „Wir fragen“ zu starten. In dieser Reihe möchten wir euch mitnehmen in die Welt der psychologischen Therapieangebote. Die meisten von uns haben in irgend einer Form schon psychologische Hilfe in Anspruch genommen. Wir möchten euch aufzeigen, welche Therapieformen es gibt und wie sie sich voneinander unterscheiden. Hierfür durften wir ein sehr spannendes Interview mit Evelyn Goetschel, Musiktherapeutin in Zürich, führen. Das Interview findet ihr auf der Seite 12.
Falls ihr weitere Ideen oder Anregungen habt, schreibt uns an nebenstehende Adresse.

Wir möchten an dieser Stelle noch auf das Jahresprojekt der Selbsthilfegruppe Fackelträger aufmerksam machen. Ein wunderschönes Projekt mit dem Namen „Sichtbar werden.“

„Mit diesem Projekt wenden wir uns an ALLE, die Missbrauch überlebt oder sexuelle Gewalt erfahren haben. Missbrauch hat viele Gesichter: Berührungen, die nicht erwünscht sind, ein NEIN, das nicht respektiert wird. Übergriffe, die einschüchtern und Drohungen, die zum Schweigen zwingen. Wir möchten auf anonyme Art und Weise der Öffentlichkeit zeigen, wie viele Menschen von Missbrauch betroffen sind, ohne anzuklagen. Heidi Schmid hatte die Idee zu diesem Projekt und die Selbsthilfegruppe setzt die Idee in diesem Jahr in die Tat um. Mitmachen können alle, die sexuelle Gewalt und Missbrauch überlebt haben. Bitte fertige uns ein Wollstück in der Größe 20 x 20 cm an. Du kannst es häkeln oder stricken. Gut wäre auch noch eine Umrandung, damit wir es besser vernähen können. Du kannst all deine Emotionen, Erinnerungen, Wünsche und Hoffnungen mit hineinarbeiten. Diesen „Flicken“ schick bitte direkt an die Selbsthilfegruppe Fackelträger. Du kannst es gerne anonym machen, dann schreibe bitte nur als Absender die Stadt, die Gemeinde, in der du wohnst oder wo der Missbrauch stattgefunden hat. Wir veröffentlichen weder Namen noch Adressen und arbeiten vollkommen anonym. Wir möchten mit den Flicken einen Teppich zusammenstellen, um zu zeigen, wie viele Betroffene es in Grafenhausen, in Bonndorf, in Waldshut, in Freiburg, Karlsruhe, Stuttgart, Nürnberg, Duisburg, Hamburg, Berlin usw. gibt. Und je mehr mitmachen, desto deutlicher wird, wie viele wir sind.“

SHG Fackelträger
Petra Pauls-Gläsemann,
Rosenweg 5,
79865 Grafenhausen

Telefon: 07748-9297200
E-Mail: fackeltraeger@gmx.de
Webseite: shg-fackeltraeger.de

Inhalt

4 **Gemeinsam sind wir stark**
Text von Heidi Schmid

5 **Bildstrecke Sommer**
Fotografien von Anja Flieder

9 **Der alte Mann**
Fotografien und Text von Anja Flieder

10 **Gevatter Tod**
Kinderängste
Texte von Anja Flieder

11 **Unsere Kirche ist geöffnet**
Sichtbar werden
Texte von Ursula.Antonia

12 **Wir fragen eine Musiktherapeutin**
Interview mit Evelyn Goetschel

14 **Minimalistisch**
Leer
Texte von Sofia Hagen Schultz und Eva Michel

15 **Gnade**
Stillstand
Texte von Marietta Kocher und Peter Wichtel

15 **Ausblick**

Gemeinsam sind wir stark!

Mitten unter Euch und keiner hat es bemerkt? Manche*r wollte es gar nicht sehen….Ich verstehe, dass es kein Thema ist, was man mal eben so angeht. Es ist schwer, aber wenn sich etwas ändern soll, kommen wir nicht umhin, darüber zu reden. Aufzuarbeiten, zu verstehen und vor allem erst mal zu Schützen. Mittlerweile weiß ich von 5 Frauen, in meiner nächsten Umgebung, die auch sexuell missbraucht wurden. Hier, unter Euch, im Dorf, in der kleinen Stadt, nebenan.

Mindestens seit dem Alter von 5 Jahren wurde ich jahrelang vom Mann meiner Cousine missbraucht. Zudem gab es sexuelle Übergriffe von Seiten meines Onkels und meines Großvaters. Bis heute habe ich diese, meine Geschichte weitestgehend für mich behalten. Nun bin ich in der Mitte meines Lebens angekommen und es stellte sich für mich die Frage, ob ich auch weiter Schweigen möchte. Meine Antwort ist klar: NEIN! Mein Gewissen verbietet es mir zu Schweigen. Während ich hier schreibe, werden abscheuliche Gewalttaten an Kinder begangen. Es wird Zeit, dieses zu erkennen. Es handelt sich nicht etwa um ein Kavaliersdelikt, was man dann als Opfer einfach mal vergisst. Es werden Grenzen, feine, vertrauensvolle Kindergrenzen überschritten und das in absolut gewaltsamer Weise. Kinder haben Seelen! Die Stimmen werden lauter, immer mehr von uns trauen sich, sind mutig und gemeinsam sind wir stark.

Wir brauchen uns nicht zu verstecken, nein, es gibt andere die das tun sollten. In Zeiten von Me Too und der Aufarbeitung in der kath. Kirche….etc…wird es Zeit dass wir uns sichtbar machen. Damit ihr einen Einblick bekommt wie es sich anfühlt mit diesen Gewalttaten das Leben täglich meistern zu müssen, hier einen Auszug aus dem Buch:

Wir brechen das Schweigen, der Selbsthilfegruppe Fackelträger.

In diesem Buch erzähle ich zum ersten Mal meine Geschichte in Kurzform. Es ist Zeit aufzubrechen…aufzubrechen in eine Neue Zeit. Eine Zeit OHNE SEXUELLEN MISSBRAUCH und OHNE das zermürbende SCHWEIGEN.

Es hieß „Gehe nie mit einem Fremden mit“, dabei haben sie übersehen, dass der Fremde nicht der mit dem finsteren Blick und dem schäbigen Gewand war. Die Allermeisten von uns gingen nicht mit einem Fremden mit. Das Grausame war gesellig, der „FREMDE“ war nah – zu nah…..Das Grauen mitten in der Familie. Dabei spürt ein Kind die Erwartungen der Erwachsenen das „verlogene Kartenhaus“ nicht zu zerstören…es würde ja auch seine Lebensgrundlage zerstören, also trägt es diese unerträgliche Last, schweigt, oder redet und wird dann oft zum Schweigen gebracht. –Auszüge aus dem Gedicht von Marietta Kocher-

Auszug aus der Gefühlswelt meiner Geschichte:

Ich sehe mich ihm ausgeliefert. Panik. Es ist eine lange Geschichte. Meiner Mutter hatten wir das damals auch erzählt, sie meinte: Man müsse verzeihen können. So wird es in der kath. Kirche von uns erwartet, meinte sie und arbeitete weiter. Da brach die Welt für mich ein zweites Mal zusammen, der Boden tat sich auf unter mir. Nun war ich sicher, Erwachsenen darf man nicht trauen—NIEMALS, und schon gar nicht seiner Familie! In dieser Überzeugung versuchte ich zu überleben. Wir hatten keine Stimme, meine Schwester und ich. Da ich katholisch bin, war es auch Pflicht am Samstag zu beichten und am Sonntag in die Kirche zu gehen. Ich fühlte mich schuldig, dreckig, beschmutzt und wertlos. Dazu kam die Angst vor der Strafe Gottes, eine Todesangst. Auch er würde mich verdammen, weil ich solche Dinge tue. Man lebt mit diesen Erfahrungen wie in einer Art Parallelwelt. Ich wurde ängstlich, schüchtern, unsicher, weinte viel, verlor meine Stimme. In der Schule wurde ich zur Außensei-

terin, ich war die, die alleine mit ihrem Pausenbrot in der Ecke stand, immer darauf konzentriert ja nicht zu weinen. Ich durfte keine Schwäche zeigen, keine weitere Angriffsfläche bieten, ansonsten würde ich zusammen brechen. Ich durfte im Schulbus nicht neben „die Anderen“ sitzen, ich musste stehen. Ich war sonderbar und die anderen bemerkten das. Also wurde ich über Jahre gemobbt. Zog mich zurück. Auch in der Ausbildung erging es mir nicht besser, auch da wurde gemobbt. Man wird oft gefragt, warum man sich nicht gewehrt hat. Ich kann diese Frage auch verstehen, das würde ich vermutlich auch denken, wenn ich es nicht selbst erlebt hätte. Aber ja, es ist die Angst eines unreifen Kindes, was seine Gefühle überhaupt nicht mehr sortiert bekommt, eine Angst die lähmt, eine Art Schockstarre, Verrat an der Kinderseele. Die Sicht auf die Täter wirkt übermächtig. Immer wieder werde ich von dem Gefühl übermannt, dass sich unter mir der Boden auftut. Eine Art Erdbeben, was mich zittern lässt. Einsamkeit, Unverstanden sein. Zum Überleben verdonnert. Karriere, kein Thema für mich! Ich brauche meine Kraft um zu überleben. Man lebt in einer Welt, in der erwartet wird, dass man funktioniert. Schließlich muss man sich auch finanziell über Wasser halten. Also, Kräfte einteilen und immer wieder auftanken, lernen sehr achtsam mit sich umzugehen. Wer könnte das tatsächlich verstehen, der das nicht selbst erlebt hat?

Nun auch wer die Emotionen dieses Gefühlschaos nicht in Gänze nachvollziehen kann, was ich nicht verurteile, der bedenke doch, was diese Art mit unsern Kinder umzugehen für einen immensen Schaden in unserer Gesellschaft anrichtet. All die brachliegenden Talente, das Leid auch für die späteren Lebenspartner der Opfer, auch für sie ist es nicht einfach. Oder ganz pragmatisch auch der Kapitalschaden für unsere Gesellschaft.

An dieser Stelle möchte ich mich im Namen aller in der Gruppe auch bedanken bei der Polizei, bei ihren Helfern für Ihre Einsätze, die immer häufiger stattfinden. An der Arbeit am PC, wo sie sich so viele grausame Bilder im Darknet ansehen müssen. DANKE, DANKE auch all den Frauen und Männern, die sich für die Wahrheit und Aufklärung einsetzen.

DANKE auch den Therapeut*innen, die sich mit dem Thema auf grauenvolle Geschichten einlassen müssen. Jedem einzelnen sei Dank, es sind Trostpflaster und es keimt Hoffnung in mir, dass man Erwachsenen doch trauen kann.

In diesem Sinne. Ich bitte Euch alle „Gebt den Kindern eine Stimme und schützt sie, Bitte.“

Ich frage mich, wie viele Schweigende und nicht mehr Schweigende leben unter uns. MACHT MIT, ergreift die Chance und schickt uns anonym ein Wollstück 20 x 20 cm groß, lasst und gemeinsam uns „SICHTBAR WERDEN“.

Projekt der SHG Fackelträger

Hierfür danken wir Euch schon jetzt von ganzem Herzen.

Heidi Schmid

UNSER PROJEKT

Jeder kann mitmachen, der sexuellen Missbrauch überlebt hat. Bitte fertige uns ein Wollstück in der Größe 20 x 20 cm an. Du kannst es häkeln oder stricken. Gut wäre auch noch eine Umrandung, damit wir es besser vernähen können. Du kannst all deine Emotionen, Erinnerungen, Wünsche und Hoffnungen mit hineinarbeiten. Diesen „Flicken“ schick bitte direkt an die Selbsthilfegruppe Fackelträger. Du kannst es gerne anonym machen, dann schreibe bitte nur als Absender die Stadt, die Gemeinde, in der du wohnst oder wo der Missbrauch stattgefunden hat. Wir veröffentlichen weder Namen noch Adressen und arbeiten vollkommen anonym. Wir möchten mit den Flicken einen Teppich zusammenstellen, um zu zeigen, wie viele Betroffene es iin unserer Umgebung gibt. Einsendeschluss ist der 31.8.2022

Selbsthilfegruppe Fackelträger, Petra Pauls-Gläsemann, Rosenweg 5, 79865 Grafenhausen

Bildstrecke

von Anja Flieder

Der alte Mann

Da sass ich nun, tieftraurig, über mein Leben, welches wie ein Scherbenhaufen vor mir lag, selbst verantwortlich für diese Misere, das war das Schlimmste daran. So sass ich da, Trübsal zu blasen und mir Sorgen zu bereiten, wie es wohl weiter gehen würde. Und während ich dasass und meine Gedanken zu ordnen versuchte, meinen Mut neu zu bündeln, da kam ein alter Mann auf mich zu. In gebückter Haltung blieb er vor mir stehen, er entschuldigte sich, dass er mich überhaupt ansprach, aber er möchte mir etwas aus seinem Garten anbieten, denn er hätte genug und er möchte dieses Genug gerne mit mir teilen.
Da sass ich nun, gehüllt in dunkle Wolken, mich selbst zu bemitleiden. Und in diesem Augenblick, kam der alte Mann, wie aus dem Nichts und schenkte mir etwas, für das er Liebe und Zeit investiert hat, einst setzte er junge Pflänzchen, die er gehegt und gepflegt hatte, gegossen, sie gestützt als sie zu schwer wurden, nach ihnen sah, als ein Gewitter herannahte und jetzt reif für die Ernte waren.. er wollte sie mir schenken, einfach so.
Schlagartig war meine Betrübtheit hinüber, Dankbarkeit stellte sich statt ihrer ein. Ich freute mich, über die Grosszügigkeit eines alten Mannes, der einfach so auf mich zukam, um mich zu beschenken, während ich mit mir haderte.

© Anja Flieder 27.08.2018

Gevatter Tod

Eines schönen Tages, da klopfte der Gevatter Tod an meine Türe.
Er bat mich, ihn hineinzulassen, er sei gekommen, um mich zu holen.
Meinem Dasein ein Ende zu bereiten, denn die Frist sei abgelaufen.
Händeringend bat ich ihn, mir noch ein kleines bisschen Zeit zu schenken,
denn wichtiges hätte ich noch zu erledigen und es gäbe Menschen,
die mich bräuchten. Mein Ableben würde ihr Sterben bedeuten.
Und so zog der Gevatter Tod unverrichteter Dinge seines Weges.
Er verabschiedete sich mit einem letzten Blick und sagte:
«Nutze die Zeit, denn wenn ich das nächste Mal komme, wirst du mit mir gehen»!
Viele Tage habe ich sinnvoll genutzt, habe die Meinesgleichen unterstützt,
so gut es ging mit meinen kleinen Händen.
Voller Überzeugung und Mut packte ich mit an, ich wollte Leben, sie sollten leben.
Doch nun in der Mitte meines Lebens angekommen, bin ich dessen überdrüssig.
Ich wünschte mir, dass der Gevatter Tod wieder käme, um mich diesmal endgültig mitzunehmen.
Zu schwer wiegt die Last der Erinnerungen auf meinen Schultern, als das ich sie länger noch ertragen könnte. Meine Knie sind weich geworden, ich haben keinen Stand mehr unter den Füssen. Manchmal wünschte ich mir, er wäre schon gestern gekommen…

© Anja Flieder 02.05.2021

Kinderängste

Ich stelle mich ab, denn sonst kann ich es nicht ertragen. Ich höre einfach auf zu Atmen, es ist als bräuchten meine Lungen kein Sauerstoff mehr.

Oder besser noch, ich springe in tiefes kaltes Wasser und weiss, ich habe nur diesen einen Atemzug. So springe ich, um zu überleben.

Deine lauten Worte und Wünsche sind mir zuwider. Stärker noch, sie ekeln mich an und deine Vorlieben sind abartig.

Du schleichst dich an wie eine Katze, ich höre dich trotzdem. Du kommst, um deine Beute zu holen und meine Beine sind zu kurz, um wegzulaufen, ich bin erst vier, dann fünf, dann sechs, dann…!!!

© Anja Flieder 23.10.2021

Unsere Kirche ist geöffnet
von – bis

damals:
als Kind suchte ich schon offene Kirchen
da gab es die katholische Kirche in meiner Gegend.
Ich habe mich in diese Stille begeben –
gesessen – gebetet – Kraft geschöpft,
um all das andere aushalten zu können.

heute:
gibt es offene Kirchen – auch evangelische -
sieben Tage in der Woche

ich betrete die Kirche – fühle mich getragen –
die Stille beruhigt mich -ich komme bei mir an –
spüre den Frieden -

Ursula.Antonia
Sonntagsgedanken im April 2022

SICHTBAR WERDEN
MICH ZEIGEN
MUT HABEN
KEINE ANGST
VOR ABWERTUNG
MUT ZU MIR SELBST
ZU SPRECHEN
MEIN SEIN ZU ZEIGEN
HEILEN
SICHTBAR WERDEN

Ursula.Antonia

Wir fragen...

eine Musiktherapeutin

Für unsere neue Reihe mit dem Namen „Wir fragen“ tauchen wir ein in die Welt der psychologischen Therapieformen. Psychologische Hilfe in Abspruch zu nehmen ist vollkommen legitim. Dafür braucht man sich nicht zu schämen. Aber was gibt es überhaupt alles? Und was ist das Richtige für mich? Unser Ziel ist es mit dieser Reihe die LeserInnen mitzunehmen durch den Dschungel der Therapieangebote. Wir hatten die Ehre uns mit Evelyn Goetschel (Musiktherapeutin in Zürich) zu unterhalten und ihr unsere Fragen zu stellen.

Vielen Dank für Ihre Zeit. Möchten sie sich kurz vorstellen? *Mein Name ist Evelyn Goetschel. Ich bin Musiktherapeutin in eigener Praxis in Zürich. Ursprünglich habe ich Theologie studiert, arbeitete 10 Jahre im Gemeindepfarramt und sechs Jahre in der Psychiatrie als Pfarrerin.*

Was ist Musiktherapie?
Musiktherapie ist eine Therapieform, welche in erster Linie mit der psychischen Gesundheit arbeitet. Eine Therapieform, die nicht nur das Wort als Instrument braucht, sondern auch den musikalischen Ausdruck und die musikalische Kommunikationsfähigkeit miteinbezieht.
Dafür muss man kein Instrument beherrschen, man kann das mit der Stimme, mit dem Körper oder einem selbst gewählten, einfach zugänglichen Musikinstrument.

Was motivierte sie diese Therapierichtung einzuschlagen? *Tatsächlich war Musiktherapeutin mein Berufswunsch als Kind. Eine Bekannte der Familie war damals Musiktherapeutin und ich fand es grossartig, dass man mit Musik sprechen kann. Nach der Matur fühlte ich mich jedoch noch zu jung für schwere Themen und schlug einen anderen Weg ein. Im zweiten Anlauf motivierte mich vor allem das Interesse am Menschen. Ich finde Menschen etwas wunderbares und bin gerne in Kontakt mit ihnen – und das nicht nur an der Oberfläche. Zudem bin ich fasziniert von dem intuitiven Aspekt der Musik und natürlich an der Musik als Kommunikationsmittel.*

In welchen Settings findet die Therapie statt? *Musiktherapie kann man sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting durchführen.*

Ist Musiktherapie auch für Kinder geeignet? *Auf jeden Fall. Kinder sind sehr intuitiv und haben meistens weniger Hemmungen.*

Mit welchen Krankheitsbildern oder Schwierigkeiten sind sie in der Praxis konfrontiert? *Ich werde konfrontiert mit Lebenskrisen, mache Burnout Nachsorge, betreue heftige psychische Erkrankungen, sowie Traumafolgestörungen auch im Zusammenhang mit sexueller Gewalt.*

Wann ist Musiktherapie indiziert?
Sie ist immer dann indiziert, wenn KlientInnen bereit sind, mehr über sich selbst zu erfahren und mit sich in Kontakt zu kommen. Wenn sie bereit sind Musik neu zu erleben und zu erfahren.

Kann Musiktherapie kontraindiziert sein?
Grundsätzlich nicht. Bei Menschen mit einer akuten Hyperakusis (erhöhte Geräuschsensibilität) kann es jedoch schwierig werden.
Kontraindiziert ist es auch dann, wenn keine Bereitschaft vorhanden ist, sich einzulassen auf Intuition, oder wenn keine Spielfreude und Experimentierfreude aufkommt.

Wie läuft so eine Sitzung ab?
Das ist sehr unterschiedlich. Häufig, nicht immer, beginne ich mit einem verbalen Teil, erkundige mich über die Befindlichkeit und lasse die Person ankommen. Danach starten wir mit einem musikalischen Teil, entweder zu einem bestimmten Thema oder einfach so. Danach geht es darum, das Erlebte und Gehörte in der Musik, über das Verbalisieren in den Verstand zu bringen.

Muss man musikalisch sein?
Ich bin der Überzeugung, dass jeder Mensch musikalisch ist. Musik ist unsere Muttersprache. Wir kommen mit Klängen und Melodien auf die Welt. Die Sprache wird als erstes melodisch wahrgenommen. Die Energie in der Stimmführung ist für ein Kleinkind viel wichtiger als der Inhalt der gesprochenen Worte. Zusätzlich hat man in der Musiktherapie einen viel weiteren Begriff von „musikalisch sein" als dies im üblichen, gesellschaftlichen Sinne der Fall ist.

Über welchen Zeitraum kommen ihre KlientInnen in die Therapie? *Das ist sehr unterschiedlich und im Voraus auch nicht besprechbar. Ich habe KlientInnen, welche nur ein paar Monate bleiben, andere betreue ich schon mehrere Jahre.*

Was hören sie in der gespielten Musik?
Beim Hinhören versuche ich mich auf verschiedene Ebenen zu konzentrieren. Ich höre auf den Klang und den Rhythmus, achte ob eine Form im Spiel erkennbar ist, ob leise oder laut gespielt wird und ob eine Melodie oder Tonalität herauszuhören ist. Ich beobachte, wie der/die Klient/in das Instrument hält, wie und wo er/sie sitzt. Aus diesen Beobachtungen entstehen bei mir Interpretationen, welche ich danach anbiete und bespreche. Auch Bilder und Körpersymptome, welche bei mir entstehen, kommuniziere ich ganz transparent.

Gibt es Präferenzen bei der Instrumentenwahl bezüglich der Schwierigkeiten oder Charaktereigenschaften?
Da im Gruppensetting der Fokus auf der Kommunikation und Verhalten in der Gruppe liegt, ist tatsächlich zu beobachten, dass leise, schüchterne Personen auch vermehrt leise Instrumente wählen. Im Einzelsetting habe ich das bisher noch nicht beobachtet.

Ist ihr Angebot Krankenkassen anerkannt?
Ja, in der Schweiz wird die Therapie mittels Zusatzversicherung bezahlt.

Wo sehen sie Vorzüge zu anderen Therapierichtungen? *Der erste Vorzug ist, dass es sehr Spass macht. Wir lachen sehr viel in den Sitzungen. Zudem arbeiten wir sehr ressourcenorientiert und schauen welche Stärken schon vorhanden sind und wie wir diese für den Alltag verfestigen können. Im besten Fall wird die Spielfreudigkeit und Experimentierfreudigkeit im Alltag gestärkt um eingefahrene Muster durchbrechen zu können. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass die Therapie nicht nur über den Verstand läuft. Da Körper, Stimme und Intuition mit einbezogen werden erreicht man schneller eine tiefere Ebene. Für Menschen, welche sich schwer tun Worte zu finden, kann diese Form eine Erleichterung sein. Ein letzter aber ganz wichtiger Aspekt ist, dass das Musizieren uns dazu bringt ins Hier und Jetzt zu kommen.*

Vielen Dank
Frau Goetschel

Minimalistisch

Es war einmal die Vergangenheit.
Sie rutschte mit einfachen Bildern in die
Gegenwart und lehrte mich das Fürchten.
Als ich erkannte, dass es doch keine
Hexen gibt und Prinzen so ihre Macken
hatten, erwachte ich und wenn ich nicht
daran sterbe, werde ich die Zukunft
lieben, denn sie gehört mir.

Ich bin ich
Und du bist du.
Ich brauche nicht viele Worte.
Du dagegen redest immer noch.
Tagein, tagaus.
Gibt es keine stille Therapie?
Ohne Worte?

Sofia Hagen Schultz

Leer

Bin leer.
Innen ausgehungert.
Nichts ist mehr drin.
Fühle nur noch meine Knochen,
die mit trockener Haut überzogen sind
und schmerzhafte Druckstellen hinterlassen.

Bin leer.
Innen teilnahmslos.
Nichts bewegt mich mehr.
Fühle mich gelähmt, jede Bewegung
erfordert eine große Kraftanstrengung,
die mich gleich erschöpft.

Bin leer.
Innen tot.
Nichts ist von mir übrig geblieben.
Fühle mich nicht mehr.
Bin einfach tot.

Eva Michel

Gnade

Sei gnädig mit dir,
du machst es so gut du kannst.

Du machst Fehler, das ist normal.
Manche geschehen aus
Überforderung, manche aus Not und
manche aus Unwissenheit.

Sei gnädig mit dir.
Es wird genügend Menschen geben,
welche deine Verfehlungen verurteilen.
Tu du es nicht! Gib dir Raum zum Nach-
denken und behindere deine Handlungs-
kompetenz nicht mit deiner eigenen
Verurteilung.

Sei gnädig und vergebe.
Vergebung entschuldigt nicht und sie
macht nicht ungeschehen, doch sie
macht dich frei. Frei von Schuld stehst
du deinen Fehlern gleichberechtigt
gegenüber und erkennst aus dieser
Perspektive das in ihnen verborgene
Potential.

Marietta Kocher

Stillstand

Du denkst Du bist im Niemandsland,
kommst weder vor und noch zurück.
Das bringt Dich fast um den Verstand.
Du schaust Dich um mit leerem Blick.

Siehst Du zurück auf alte Zeiten,
so manches schon vergessen ist.
Du musstest manchen Kampf bestreiten,
es gibt nicht viel, was Du vemisst.

Siehst Du nach unten, kommt die Frage,
was habe ich bisher erreicht?
Zu schnell vergehen viele Tage,
das Leben macht es Dir nicht leicht.

Siehst Du nach vorn, machst Du Dir Sorgen,
das kann´s doch nicht gewesen sein.
Ist da vielleicht noch was verborgen,
ein kleines Stückchen Sonnenschein?

Es fehlt der Mut nach vorn zu gehen,
die Angst ist groß vor dieser Wand.
Es wird dann nicht viel geschehen,
drum bleibst Du auch im Niemandsland!

Konstanz, 24. Dezember 1997
© Peter Wichtel

Ausblick

Auch in der nächsten Ausgabe freuen wir uns wieder auf eure interessanten, kreativen Texte. Wer noch nie einen Text eingeschickt hat, schickt diesen einfach an die nebenstehende E-Mail-Adresse. Du brauchst kein Goethe oder Schiller zu sein. Es geht hier nicht um literarische Perfektion, vielmehr bestreben wir das Ziel Betroffenen von sexueller Gewalt eine Platform zu bieten, wo sie sich öffnen können.

Zudem darf sich unser Auge wieder auf wunderschöne Herbstbilder von Anja Flieder freuen. Fotografierst du auch? Dann schick uns deine Herbstbilder und wir bringen sie in der nächsten Ausgabe unter.

In der neuen Reihe „Wir fragen“ interviewen wir eine Kunsttherapeutin und erfahren so mehr über diese Therapieform.

Wir freuen uns über Texte,
aber auch Anregungen und neue Ideen.
Schreibt uns:
fackeltraeger@gmx.de

Herausgeber
Selbsthilfegruppe Facketräger
shg-fackeltraeger.de
fackeltraeger@gmx.de

Inhalt
Mitglieder der SHG Fackelträger

Gestaltung
kocher GRAFIK
kochergrafik.ch

Druck
WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!