

CHRISTINA MARX

WENN MAN DIR DIE FLÜGEL
BRICHT

DIE GESCHICHTE EINER EHE



Verlag Gottfried Bernard
Solingen

© 2019 Verlag Gottfried Bernard

Verlag Gottfried Bernard
Heidstraße 2a
42719 Solingen
E-Mail: info@gbernard.de
Internet: www.gbernard.de

Alle Zitate aus der Bibel sind, wenn nicht anders angegeben, der Übersetzung „Neues Leben“, SCM R. Brockhaus, 2012 entnommen.

Illustrationen: Ruth Krüger

Foto: Richard Marx

Grafikdesign & Satz: Stefanie Riewe - Mediengestaltung, Weimar

Druck: CPI - Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-941714-63-2

Bestellnummer: 175563

DIE ZEIT FLIEHT

Ich habe meine Jahre gezählt und festgestellt, dass ich weniger Zeit vor mir haben werde, hier zu leben, als ich hinter mir habe. Ich fühle mich wie dieses kleine Kind, das einen Korb voller Früchte geschenkt bekam. Die ersten Früchte aß es gedankenlos, aber als es bemerkte, dass nur noch wenige übrig waren, nagte es sogar den Kern ab.

Ich habe keine Zeit mehr, mich mit Mittelmäßigkeiten abzugeben. Ich möchte nicht an Gesprächen teilnehmen, wo nur aufgeblasene Egos aufmarschieren. Ich toleriere keine Angebereien mehr. Ich werde unruhig, wenn ich die Neider beobachte, wie sie versuchen, diejenigen zu zerstören, die sie bewundern, indem sie ihre Positionen, ihre Talente und ihr Glück begehren und sogar wegnehmen.

Ich habe keine Zeit mehr für endlose Diskussionen und Gespräche über Regeln und Recht, bei denen Menschen vorgeben etwas zu sein, das sie nicht sind, und die sich hinter den Regeln verstecken, damit niemand merkt, wer sie wirklich sind. Ich möchte mich über Inhalte unterhalten, und nicht über wertlose Hüllen diskutieren.

Ich habe keine Zeit mehr, mich mit Befindlichkeiten von Menschen zu befassen, die trotz ihres Alters innerlich nie gewachsen sind. Ich möchte nicht mehr Gespräche mit Menschen führen, um „Fakten zu klären“ und um zu „konfrontieren“. Und ich verabscheue es, wenn Menschen aus Neid um Nichtigkeiten miteinander streiten. Ich möchte ihnen nicht mehr verständlich machen müssen, dass ihr Verhalten sinnlos und inakzeptabel ist.

Jetzt, wo nur noch wenige Früchte im Korb übrig geblieben sind, möchte ich Seite an Seite mit menschlichen, sehr menschlichen Menschen leben. Menschen, die über ihre eigenen Unzulänglichkeiten lachen können, die sich nichts auf ihre Erfolge einbilden, und die sich nicht auf den „letzten Drücker“ berufen fühlen.

Ich möchte meine Zeit, die mir übrig bleibt, mit Menschen verbringen, die nicht versuchen, vor ihrer Sterblichkeit zu fliehen, die die Würde von verachteten Menschen verteidigen, und die danach streben, demütig vor Gott zu leben.

Denn wenn ich mit diesen Menschen ein Stück meines Weges gehe, wird die Zeit, die ich mit ihnen verbringe, niemals verloren sein.¹



¹ Extrahiert und frei übersetzt aus dem Buch „Creio, mas tenho dúvidas“, Ricardo Gondim, Seite 107, Viçosa, Ultimato, 2007

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	10
HINWEIS	15
EINLEITUNG.....	16
1. DIE WÜRDE DES MENSCHEN	32
2. MISSBRAUCH UND SEINE FOLGEN.....	35
2.1 Was ist Missbrauch?	35
2.2 Woran erkenne ich einen potenziellen „Täter“?	51
2.3 Emotionaler Missbrauch	54
2.4 Die psychischen und physischen Folgen von Missbrauch	68
2.5 Beendigung des Missbrauchs.....	76
3. EXKURS NARZISSMUS.....	81
3.1 Was ist Narzissmus?	81
3.2 Beziehung mit einem Narzissten.....	90
3.3 Der ideale Partner des Narzissten.....	93
3.4 Trennung vom Narzissten.....	97
3.5 Einen Narzissten von Anfang an identifizieren.....	102
3.6 Medizinische Erkenntnisse	108
4. SCHEIDUNG.....	110
4.1 Was sagt die Bibel wirklich über Scheidung?	110
4.2 Nach der Scheidung	120

5. DAS LEBEN NACH DEM MISSBRAUCH	126
5.1 Erste Schritte zurück ins Leben	126
5.2 Der Heilungsprozess	133
5.3. Hilfe suchen und annehmen.....	138
6. ÄNDERUNG UND UMKEHR.....	141
6.1 Kann sich ein Täter ändern?	141
6.2 Woran erkenne ich echte Umkehr?	143
7. DIE ROLLE DER GEMEINDE IM UMGANG MIT TÄTER UND OPFER	146
8. GEWALT GEGEN FRAUEN IM HÄUSLICHEN BEREICH	150
8.1 Statistiken.....	150
8.2 Ursachen für Gewalt und Missbrauch	154
9. DU BIST WUNDERBAR GEMACHT.....	158
FAZIT	164
DANKSAGUNG.....	166

VORWORT

Eigentlich wollte ich dieses Buch gar nicht schreiben. Jedenfalls nicht so ein Buch. Obwohl ich schon seit vielen Jahren gerne schreibe. Als ich das erste Mal den Eindruck hatte, ich sollte es tun, sträubte sich alles in mir dagegen. Erst einmal dachte ich, ich würde die Worte nie finden, um alles zu beschreiben, was ich auf dem Herzen hatte. Zweitens hatte ich Angst davor, was das Schreiben in mir hervorrufen würde, und welche Auswirkungen es auf mein Leben und auf das Leben Anderer haben würde. Außerdem dachte ich, ich sei ja nur ein „Laie“, weil ich keine professionelle Ausbildung in der Psychologie habe. Ich meinte also, ich sei nicht erfahren genug, um über das Thema, das ich in diesem Buch behandle, zu schreiben. Aber Gott ist gut. Er hat mir unter anderem eine Psychologin zur Seite gestellt, die mich in dem Schreibprozess begleitete und mir wertvolle Einsichten und Informationen lieferte.

Ich wusste fernerhin, wenn ich dieses Buch schreibe, ich schonungslos ehrlich sein und Dinge ansprechen müsste, die ich am liebsten in die tiefsten Tiefen des Meeres vergraben hätte, um nicht mehr daran zu denken. Die, die mich kennen, würden nun erfahren, was ich erlebt habe und sich vielleicht ein Urteil über mich bilden. Vielleicht würde dieses nicht positiv ausfallen. Vielleicht würden manche Menschen, die mich lieben und mir nahe stehen, nicht damit umgehen können, und so würde ich sie damit verletzen.

Also habe ich mich die letzten zwei Jahre mit Händen und Füßen dagegen gesträubt, zu schreiben. Aber es ließ mich nicht in Ruhe. Und so geschahen immer wieder Situationen, bei denen ich daran erinnert wurde, dass ich schreiben sollte. Manchmal war es eine Predigt, ein Text, etwas, das Jemand leicht dahin sagte „Hey, schreib doch mal ein Buch über das, was du erlebt hast, und wie du dein Leben neu gestaltet hast, es würde Anderen bestimmt helfen.“ Zum Glück ist Gott geduldig und gibt den Job nicht einfach an Jemand anderes weiter...

Vor sehr vielen Jahren habe ich einmal ein Wort bekommen. Es war aus Jeremia 1,7: „Du sollst hingehen, wohin ich Dich sende, und sagen, was ich Dir aufgetragen habe.“ Ich habe mich viele Jahre gefragt, was es bedeutet. Denn mein Leben hat sich so ganz anders entwickelt, als ich mir vorgestellt hatte, und ich glaubte, es gab nichts, was ich jemandem erzählen könnte, das in irgendeiner Form wichtig war. Ich dachte, mein Leben sei ein solches Desaster, worüber ich nicht gerne sprechen wollte.

Aber ich habe in den letzten Jahren für mich gelernt, dass die Dinge, die wir erleben und die wir letztendlich mit Gottes Hilfe meistern, für andere eine Ermutigung sein können, um ihr Leben selbst wieder in die Hand zu nehmen und etwas daraus zu machen. Vielleicht musste ich die Dinge erleben, damit ich andere, die Ähnliches durchmachen, verstehen und sagen kann: „Wo Du gerade stehst, habe ich schon gestanden, ich kann Dich verstehen.“

Und so habe ich mir endlich ein Herz gefasst, mich hingesezt und angefangen, zu schreiben. Daraus ist das vorliegende Buch entstanden. Ich habe es für Menschen geschrieben, die sich in einer Lebenssituation befinden, aus der sie keinen Ausweg sehen, weil sie von Jemand anderen unterdrückt und entwertet werden. Ich habe es für die Menschen geschrieben, die Jemanden kennen, dem es so geht, und die nicht wissen, wie sie helfen können und damit umgehen sollen. Und ich schreibe für diejenigen, die den Schmerz erst verursachen, damit sie vielleicht ein Stück weit begreifen, was sie anrichten, wenn sie den Menschen, den sie eigentlich lieben, verletzen und missbrauchen. Ich richte mich vor allem an Menschen in christlichen Kreisen, die sich schwer tun, darüber zu sprechen, was ihnen geschieht, weil es heute noch Tabu ist und es im Grunde nicht geschehen darf.

Mein Herz geht aus zu allen Menschen, die in ihrer Beziehung Missbrauch und Entwertung erleben. Es ist mir ein Anliegen, ihnen zu vermitteln, dass sie von Gott geliebt und ein Meisterwerk sind.

Dass niemand und nichts ihnen ihre Menschenwürde nehmen darf. Und vor allem, dass es eine Hoffnung und eine Zukunft für sie gibt.

Während ich dieses Buch schrieb, habe ich immer wieder Frauen kennen gelernt, die dasselbe erlebt haben wie ich, Menschen, die mich unterstützen wollten, die mir aus ihrem Leben erzählten. So wurde ich von einem Schritt zum anderen geführt. Darunter ist Cirlene Cardoso, eine Freundin aus Brasilien, die ich mittlerweile über 30 Jahre kenne. Unsere Wege haben sich immer wieder getrennt und sich immer wieder neu gefunden. Wir leben in verschiedenen Ländern mit so vielen transkulturellen Unterschieden, aber wir haben eines gemeinsam: Wir sind beides Frauen, die Opfer emotionalen Missbrauchs wurden. Wir haben eine unterschiedliche Geschichte, sind aber beide über 10.000 km verbunden durch den Schmerz, den niemand jemals erleben sollte. Wir sind heute beide wieder weitestgehend gesund, wiederhergestellt durch das Wunder der Liebe Gottes, und wir haben es beide auf dem Herzen, Frauen, die leiden, diese Liebe Gottes nahe zu bringen. Wir sind uns sicher, dass sich viele Frauen (und auch Männer) mit dem identifizieren können, was in diesem Buch geschrieben ist.

Cirlene ist Christin und ausgebildete Theologin und Neuropsychologin. Sie arbeitet seit einigen Jahren an Studien mit Frauen, die in irgendeiner Form missbraucht wurden und hält vor allem in christlichen Kreisen Vorträge für Frauen in einer Missbrauchssituation. Dabei beschäftigt sie sich insbesondere mit den neuropsychologischen Auswirkungen emotionalen Missbrauchs. Sie hat mir dabei geholfen, die Erkenntnisse dazu in diesem Buch einzuarbeiten und Wege zur Heilung zu identifizieren und aufzuzeigen. Ich hätte dieses Buch ohne ihre Hilfe nicht schreiben können, und ich bin ihr sehr dankbar dafür. Wir erarbeiten bereits neue Ideen für weitere gemeinsame Buchprojekte.

Was uns tief verbindet ist, dass wir uns aufgrund unserer eigenen Geschichte mit der Geschichte so vieler Frauen identifizieren können, die genau das erlebt haben oder noch erleben, was wir erlebt haben.

Frauen an allen Orten dieser Welt mit unterschiedlichen kulturellen und sozialen Hintergründen, die eins verbindet: Der Schmerz der Seele, der durch emotionalen Missbrauch hervorgerufen wurde. Emotionaler Missbrauch, der von denen ausgeübt wird, die versprochen haben, uns bis an unser Lebensende zu lieben und zu ehren.

Wir haben beide sehr viel zu diesem Thema recherchiert - ich als Jemand, der Missbrauch hautnah erlebt hat, sie als professionelle Psychologin, die selbst missbraucht wurde und mit Menschen arbeitet, die missbraucht wurden und werden. Diese Recherchen haben uns selbst stärker gemacht, denn es war wichtig zu verstehen, was genau in unserem Leben geschehen ist, und warum. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, unsere eigenen Erfahrungen und Geschichte zu verstehen, um dann zu entscheiden, dass wir so etwas in unserem Leben nicht mehr erlauben. Daraus entstand dann der Wunsch, anderen Frauen mit unseren Erfahrungen zu helfen.

„Über Gefühle und Emotionen zu sprechen ist keine leichte Aufgabe. Es ist eins der komplexesten und relevantesten Themen in unserem Leben, denn es bedeutet, dass wir die intimsten und unbekanntesten Orte unseres menschlichen Wesens besuchen müssen, unsere Seele. Wir müssen dabei in Kontakt mit uns selbst treten und die Inhalte durchforsten, die wir selbst im Laufe unseres Lebens aufgebaut und von anderen Menschen erhalten haben. Wir müssen Wunden anfassen im Versuch, die Fragmente zusammenzuflicken, von denen wir gar nicht wussten, dass sie existieren. Viele davon vergessen, verstaubt, versteinert. Sie zu identifizieren, wird sehr viel Schmerz verursachen. Jeder Versuch, sie zu beseitigen, bedeutet ein Abtauchen ins tiefste und schwärzeste Meer. Denn wir werden dort viele Dinge finden, die uns unangenehm sein werden.“

(Cirlene Cardoso)

Es ist nicht möglich, eine Veränderung in unserem Leben hervorzurufen, wenn wir den Prozess der Offenlegung der Wunden nicht durchmachen. Wir haben keine andere Möglichkeit, unser verletztes, verstoßenes Leben wieder aufzubauen, wenn wir uns nicht Allem stellen, was uns zerstört hat, und den aufreibenden Heilungsprozess durchmachen.

Wir müssen die „Räuber unserer Seele“ identifizieren, um sie aus unserem Leben eliminieren zu können. Es ist eine sehr schwierige aber keine unmögliche Aufgabe. Wir müssen lernen, unsere Herzen vor diesen Räubern zu schützen.

Es ist wichtig, dass wir unsere Geschichte neu schreiben. Das erfordert viel Mut und Selbstdisziplin und ist nicht immer einfach. Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch helfen kann, und auch Sie dadurch den Mut finden werden, Ihre Geschichte neu zu schreiben. Eine Geschichte der Heilung und der Hoffnung.



HINWEIS

Die in diesem Buch beschriebenen Erfahrungen sind nicht nur meine und Cirlenes Erfahrungen. Darum sind die Beispiele, die hier genannt sind, nicht als Einzelfälle zu betrachten oder nur mit uns in Verbindung zu bringen. Viele Frauen, die wir gesprochen haben, haben genau dieselben Situationen erlebt und dieselben Worte gehört. Es sind also auch ihre Erfahrungen, die in das Buch mit eingeflossen sind. Ich verwende jedoch keine Namen, um sie zu schützen, denn einige befinden sich weiterhin in der Missbrauchssituation. Auch verwende ich keine Namen von Tätern, um auch ihre Identität zu schützen. Die Identifizierung der Menschen, die den Missbrauch in meinem Leben und dem Leben anderer Frauen verursacht haben, sowie die Orte, an denen der Missbrauch geschehen ist, sind für den Leser irrelevant. Darum werden weder diese Menschen noch die Orte näher beschrieben. Auch damit sie eine Chance haben, neu anzufangen, ohne von vornherein als Täter oder Opfer identifiziert und unter Umständen verurteilt zu werden.

Ich spreche in dem Buch oft vom „Täter“ in der männlichen und dem „Opfer“ in der weiblichen Form. Dies ist dem Umstand geschuldet, dass statistisch gesehen mehr Frauen in einer Ehe bzw. festen Partnerschaft missbraucht werden, als Männer. Außerdem liegt es mir am Herzen, insbesondere Frauen zu helfen. Das schließt jedoch nicht aus, dass es Männer gibt, die dasselbe erlitten haben oder noch erleiden. Auch für sie ist dieses Buch geschrieben, und ich hoffe, ihnen damit helfen zu können.