

Ille Ochs

Im Käfig der Angst

Missbrauch in der heilen Welt

SCM

INHALT

Vorwort von Peter Strauch	9
Liebe Leserin, lieber Leser,	12
I. Im Käfig meiner Angst	15
Eine heile Familie?	17
Mein Vater	22
»Papis Mädchen«	23
»Jesus ins Herz gemalt«	26
»Onkel Karl«	28
Eine große Spielwiese	30
Leben in zwei Welten	31
Was ist nur mit mir los?	35
Der Panther	38
Zwischen Empathie und Gefühllosigkeit	39
Das einsame Küken Kott-Kott	39
Das eingeschlossene Gefühl	41
Sichere Orte	42
Nachgeholter Abschied	42
Mit dem Fernglas unterwegs	43
Vis-à-vis mit Adele & Auguste	44
Augenhöhe	46
Die Decke des Schweigens	47
Schuld und Schuldgefühle	49
Schulzeit	52
Dazugehören	52
Furchtbar sensibel?	54
Die Hand auf der Schulter	57
Im falschen Zug	57
»Ist das deine Oma?«	59
»Oma Wetter«	59
Schritte vor der Tür	61

Verdrehte Sexualität	62
Vierbeinige Seelentröster	63
Hasso & Co	63
Der Hund muss weg	66
Der Hund – ein Bild für meine Seele	67
Weichenstellung	68
Die Flucht geht weiter	72
Das Clicker-Prinzip	77
Berufswahl	78
Immer gleich auf hundert	81
Wieder auf der Flucht	83
Verletzte Menschen verletzen Menschen	85
Ein kraftraubendes »Spiel«	86
Ich und die Gruppe	87
Theologische Ausbildung	89
Richtungswechsel	89
Erneuter Fluchtversuch	93
Verliebt, verlobt, verheiratet	94
Frau eines Pastors	97
Eine neue Qualität der Angst	99
Mein Kind-Engel-Erlebnis	104
Die Symptome kehren zurück	105
Eine neue Gotteserfahrung	107
Der Tod meiner Mutter	109
Licht und Schatten	110
II. Flügelschläge	113
Die Wende	115
Gefangen im Kofferraum	116
Die Farbe Blau	118
Erster Hinweis auf meinen Vater	119
Leiser Verdacht	121
Es verdichtet sich	123
Die Stoffpuppe	124
Die Entscheidung	125

Step by Step	126
Das innere Kind	129
Die Sache mit dem Gefühl	134
Emotionale Bindung	138
Verzerrte Gottesbilder	141
Der »falsche« Jesus	142
Ein entscheidender Tag	146
Die Beerdigung	148
Der Kampf meines Vaters	150
Spur des Segens oder Schneise der Verwüstung?	154
Spur des Segens	154
Schneise der Verwüstung	155
Alles nur Fassade?	157
Wo beginnt sexueller Missbrauch?	158
Andere werden doch auch damit fertig	160
Traumatisiert und hochsensibel	162
Meine Scham – seine Scham?	164
Heilende Begegnungen	166
Verlorenes Urvertrauen	168
III. Flug in die Freiheit	171
Was trägt	173
Ich will doch fliegen!	174
Aus dem Boden in die Luft	176
Der Boden des Vertrauens	177
»Teste meinen Boden!«	178
Neue Wege	179
Volkshochschule	181
Willkommen im Klub	182
Die Ausbildung	186
Klientenkompetenz, Feedback und Sharing	186
Ein weites Feld	188
IV. Wachsende Flügel	189
Entdeckungen	191

Achtsamkeit	191
Aufrichtung	192
Bedeutungsräume	195
Der intime Raum	196
Der persönliche Raum	197
Raum der Begegnung	198
Der öffentliche Raum	199
Das heilsame UND	206
Sinn und Unsinn von Vergebung	208
Gott anklagen?	209
Eine neue Freiheit	212
Zum Fliegen bestimmt	214
Vom Loslassen und Staunen	215
Zur richtigen Zeit am richtigen Ort	217
Ein besonderes Geschenk	219
Und jetzt ein Buch?	220
Schlusswort und Dank	223
ANHANG	
Beratungsstellen für Traumabewältigung	225
Literaturverzeichnis	227



1. Im Käfig
meiner Angst

Eine heile Familie?

»Du kommst aus einer wahrhaft heilen Familie!« Wie oft habe ich diesen Satz wohl gehört? Lange Zeit ist er mir Musik in den Ohren. Ja, er erfüllt mich geradezu mit Stolz. Denn ich glaube es ja selbst, noch mehr möchte ich glauben, dass es so ist.

Es muss in den Achtzigerjahren gewesen sein. Wieder einmal feiern wir einen der vielen Familiengeburtstage. Eltern, Geschwister und Kinder, alle sind versammelt, ein Bild der Harmonie. Da sehe ich das Treiben plötzlich vor mir wie einen Film. Und es kommt mir in den Sinn: Irgendetwas stimmt hier nicht. Es scheint alles gut, doch in Wahrheit ist da etwas faul. Ja, ich komme zum Schluss: Unsere Familie ist irgendwie krank. Ich spreche mit niemandem darüber, auch nicht mit meinem Mann.

Doch gehen wir zurück in das Jahr 1954. Als ich die familiäre Plattform betrete, sind die anderen bereits ein eingespieltes Team. Da ist zunächst mein ältester Bruder Peter. Er ist schon seit elf Jahren dabei. Mein Bruder Diethelm, sieben Jahre, und meine Schwester, sechs Jahre alt, gehören ebenfalls dazu. Deshalb werde ich auch bald von Verwandten und Bekannten »das Nesthäkchen« genannt. Zwar habe ich noch keine Ahnung, was dieses Wort bedeutet, glaube aber, dass es etwas Positives sein muss, da alle, wenn sie es erwähnen, ein freundliches Gesicht machen. Ich werde an einem Sonntagmittag um Punkt zwölf Uhr geboren. Zum Zeitpunkt meiner Geburt sollen sogar die Kirchenglocken geläutet haben, so wird es mir zumindest berichtet. Eine Zeit lang halte ich es tatsächlich für bare Münze, dass sie auch noch wegen mir geläutet hätten.

Mit meinem Namen Ilse-Ruth, den meine Eltern für mich ausgesucht haben, bin ich nicht sehr glücklich. Zum einen ist er für mich nur schwer auszusprechen, zum anderen werden spätere Lehrer immer wieder erstaunt nachfragen, da dieser Name so ungewöhnlich ist. Hinzu kommt, dass der erste Teil meines Namens nicht selten mit der besagten Ilse verwechselt wird, die »der Koch ins Ofenrohr steckte«. Irgendwann entsteht daraus der Name »Ille«. Habe ich ihn mir selbst

gegeben? Genau weiß ich es nicht. Jedenfalls wird sich diese Kurzform später mehr und mehr durchsetzen.

Mit meinem ältesten Bruder Peter verbringe ich nur ganze sieben Jahre unter einem Dach. Dann verlässt er unsere Familie und beginnt ein theologisches Studium in Ewersbach. Zu diesem Zeitpunkt habe ich gerade mal mein erstes Schuljahr hinter mir. Daher empfinde ich unsere Beziehung auch nicht so sehr geschwisterlich. Eher ist er für mich eine Art zweiter Vater oder nahestehender Onkel, ein Erwachsener eben. Und ich bewundere ihn, vor allem, wenn er an unserem alten, ächzenden Harmonium sitzt und seinen Improvisationen freien Lauf lässt. Dabei kommt mir eine Erinnerung, die mich im Nachhinein amüsiert. Wenn Peter völlig in die Musik versunken am Harmonium – später an der Orgel oder am Klavier – sitzt, ist er ganz und gar seinem Spiel hingegeben. Das zeigt sich auch in seiner Körperhaltung, besser gesagt, in seinen Körperbewegungen. Dann ermahne ich ihn als kleine Schwester: »Wackle doch nicht immer so herum!« Zu der Zeit ahne ich ja noch nicht, wie sehr ich später einmal selbst »wackeln« beziehungsweise herumspringen und tanzen würde. Wie dem auch sei, ich bin stolz, ihn als großen Bruder zu haben.

Mit meinem zweiten Bruder Diethelm verbringe ich die längste Zeit. Im Rückblick empfinde ich ihn fast als meinen Krisenmanager. Als ich mit knapp zwei Jahren mit schweren Verbrennungen beider Hände monatelang im Krankenhaus verbringe, getrennt von meinen Eltern, die mich nicht besuchen dürfen, ist er es, der kommt und mir von der Tür aus zuwinkt. Selbstverständlich habe ich daran keine Erinnerung, aber es wurde mir so erzählt.

Mit dreizehn Jahren liege ich wieder im Krankenhaus zu einer Nachoperation meiner Hand. Als ich aus der Narkose aufwache, mit dröhnendem Kopf und extremer Übelkeit, steht Diethelm an meinem Bett und setzt mir ein undefinierbares Tier aus sehr weichem, biegsamem Leder, gefüllt mit irgendwelchen Kügelchen, aufs Bett: »Guck mal«, sagt er, »wenn du traurig oder wütend bist, wirfst du das Tier einfach auf den Boden. Dann sieht es ganz komisch aus, und du musst wieder lachen.« Bis vor einigen Jahren hatte dieses undefinierbare Wesen immer noch einen Platz bei mir, bis es ganz und gar unansehnlich wurde.

Tatsächlich ist Diethelm mir immer ein Zufluchtsort gewesen, jemand, an den ich mich mit meinem Weltschmerz wenden kann, vor allem in der Teenagerzeit. Er ist es auch, der mein Interesse für Dinge weckt, die mir von meinen Eltern nicht mitgegeben wurden, zum Beispiel meine Liebe zur Barockmusik. Ich sehe uns noch gemeinsam auf dem Sofa sitzen. Wir hören die Wassermusik von Händel, und er malt mir ein Bild vor Augen von großen Gärten, Frauen in bunten, prächtigen Kleidern und Männern mit weißen Perücken.

Eines Tages bringt er dann eine Schallplatte des Musicals *Hair* in deutscher Fassung mit nach Hause. Ich bin fasziniert, einerseits von der Musik, andererseits von den Texten und dem Flair der damaligen Hippiebewegung. In diesen Momenten spüre ich auch eine Abgrenzung unseres »Teams« zu meinen Eltern, mit denen wir uns über so etwas nicht austauschen können. Diethelm gibt mir auch hin und wieder Nachhilfeunterricht, in Mathe allerdings wenig erfolgreich.

Seltsamerweise habe ich gleichzeitig immer das Gefühl, ihn beschützen zu müssen, irgendwie verantwortlich für ihn zu sein. Meine Schwägerin Edelgard hat mir mehrfach eine Begebenheit erzählt, in der Diethelm auf einem Gerüst herumklettert. Ich bin ein kleines Mädchen und völlig verzweifelt. Flehe ihn an: »Komm sofort da herunter. Nachher fällst du, dann bist du tot, und ich krieg geschimpft.« Wenn ich mitbekomme, dass er von anderen kritisiert wird, mutiere ich bei aller Schüchternheit zur Löwin. »So sehr liebst du deinen Bruder?«, bemerkt einmal eine Frau aus der Gemeinde, als sie meinen ausgeprägten Beschützerinstinkt im Blick auf Diethelm bemerkt.

Dann wäre da noch meine Schwester Bärbel mit ihren langen, blonden Zöpfen. Es ist herrlich, eine Schwester zu haben – auch eine große. Allerdings wünsche ich mir immer noch eine kleine Schwester und beneide Bärbel sehr. Sie hat es gut, sie hat mich. Sie kann wunderbar spielen und erzählen, hat viel Fantasie. Oft bin ich mit ihr unterwegs, um ihre Freundin Monika zu besuchen. Dann werde ich in einer Ecke des Zimmers abgesetzt, zusammen mit einem kleinen Puppenhaus, mit dem ich mich beschäftigen darf. Es ist nicht immer angenehm für meine Schwester, mich im Schlepptau zu haben. Und sie hat manchmal ein schlechtes Gewissen deswegen. Doch mir macht es nichts aus, im

Gegenteil: Ich finde es schön, dabei zu sein und mit einem fremden Puppenhaus spielen zu dürfen. Denn ich weiß, meine Schwester hat mich lieb, auch wenn ich sie manchmal nerve.

Gerade erst sieben Jahre bin ich alt, da verlässt auch meine Schwester unser Zuhause, um eine sogenannte Pflegevorschule, ähnlich einer Hauswirtschaftsschule zur Vorbereitung ins Berufsleben in der Bleibergquelle bei Velbert zu besuchen. Von nun an bilden Diethelm und ich ein Zweierteam. Er ist der große Bruder, ich als seine kleine Schwester bin und bleibe das Nesthäkchen.

So sehr ich die Vorzüge des Nesthäkchendaseins genieße, fühlt es sich auch manchmal seltsam an. Da erinnere ich mich zum Beispiel an folgende Szenen: Ich sitze neben meiner Schwester im Auto. Soweit ich weiß, hat sie ein paar Tage Urlaub zu Hause verbracht und muss nun wieder zurück zur Bleibergquelle. Sie ist in Tränen aufgelöst, während mein Vater auf sie einredet. Ich sitze zwischen den beiden, verstehe nicht wirklich, um was es geht, fühle mich aber äußerst unbehaglich und zerfließe vor Mitleid. Ebenso erinnere ich mich an eine Szene, in der Peter mit toderntem Gesicht im Wohnzimmer steht. Er ist durch eine Fahrprüfung gefallen, was in seiner Situation einem Fiasco gleichkommt. Meine Eltern und ein Freund stehen um ihn herum. Es herrscht Weltuntergangsstimmung. Ich beobachte das alles aus einem gewissen Abstand, verstehe nicht, was die Erwachsenen gerade umtreibt, habe aber meine kindlichen Antennen weit ausgefahren und nehme die eigenartige Stimmung wahr. In solchen Situationen meldet sie sich manches Mal ganz leise in mir, die Frage, die mir später so vertraut sein wird: »Bin ich schuld an dieser seltsamen Stimmung?«

Meine Mutter möchte ich durch folgende Begebenheit beschreiben: Als sie bei einer ihrer Schwangerschaften sozusagen auf den letzten Drücker im Kreißaal erscheint, fragt die Hebamme etwas ungehalten: »Warum sind Sie denn nicht früher gekommen?« Darauf antwortet meine Mutter: »Ich wollte nicht stören!« Damit ist fast alles gesagt. Meine Mutter bleibt am liebsten unscheinbar im Hintergrund, arbeitet hart, erfüllt ihre Pflichten als Ehefrau und Mutter. Sie dient im wahrsten Sinne des Wortes ihrer Familie und der Gemeinde, auf die ich noch zu sprechen komme. Was ich erst sehr viel später wahrneh-

me und was mich traurig macht, ist die Tatsache, dass meine Mutter eigentlich eine sehr kreative, künstlerisch begabte Frau war. Vor ihrer Heirat arbeitete sie als Kinderpflegerin in einem Ronsdorfer Kinderheim. Während dieser Zeit schrieb sie Gedichte. Ich weiß noch, wie erstaunt und überrascht ich bin, als ich meine Mutter auf einem Foto als junges Mädchen mit einer Gitarre entdeckte. So vieles, was sie selbst ausmacht, was sie an Begabung in sich trägt, gibt sie mit ihrer Heirat auf, lebt es nicht mehr. All das zerbröselt nun mehr oder weniger in einer Fülle von notwendigen Aufgaben und Pflichten.

Als ich auf die Welt komme, ist meine Mutter bereits 42 Jahre alt. Sicher ist es nicht leicht für sie, noch einmal ein Kind großzuziehen. Einerseits erlebe ich sie als warmherzige, liebevolle Mutter, die mir ihre Zuneigung zeigt, mich tröstend in den Arm nimmt, mich lobt, wenn ich etwas geschafft habe. Andererseits ist sie kränklich, immer überfordert, ständig am Limit ihrer Kraft. Meine Mutter leidet an massiven Krampfadern. Später hat sie sogenannte »offene Beine«. Stoße ich versehentlich daran, stöhnt sie auf. »Sei schön lieb zu deiner Mutter!«, höre ich oft von Erwachsenen, oder: »Pass auf, dass du nicht an Mamis Beine kommst.« Doch ich bin ein kleines, quirliges Mädchen, möchte auf ihren Schoß klettern und dabei nicht immer auf der Hut sein müssen. Von Erwachsenen werde ich auch hin und wieder ermahnt: »Deine Mami hat so viel zu tun. Sei schön lieb zu ihr!«

Eigentlich wäre ich das sechste Kind meiner Eltern. Noch vor meinem ältesten Bruder Peter war meine Mutter schon einmal schwanger mit einem Zwillingsspärchen. Der Älteste ist tot geboren, der Jüngere kurz nach der Geburt gestorben. Ich habe immer noch im Ohr, was mir zumindest eine Person aus unserer Gemeinde einmal sagte: »Wenn deine älteren Brüder überlebt hätten, würde es dich sicher nicht geben!«

Angesichts meiner vielen Schulprobleme – vor allem später auf dem Gymnasium – betont meine Mutter mehr als einmal: »Ich habe keine Kraft mehr für so etwas. Das wird mir alles zu viel!« Wenn sie völlig mit ihren Nerven am Ende ist, und das ist sie sehr oft, rutscht ihr sogar der Satz heraus: »Ich habe keine Kraft mehr für dich.« Deshalb versuche ich einmal, ihr mit kindlicher Logik das Leben zu erleichtern.

Meine Mutter hat ein festes Ritual. Jeden Mittag legt sie sich eine halbe Stunde ins Bett, um auszuruhen und für den Rest des Tages neue Energie zu tanken. Für uns Kinder heißt das, leise zu sein.

Einmal ist es wieder so. Meine Mutter schläft. Ich bin allein in unserer Wohnküche. Da kommt mir eine ausgezeichnete Idee. Ich habe zwei lange Zöpfe. Beim Durchkämmen und Flechten stöhnt meine Mutter nicht selten, vor allem wegen meiner Überempfindlichkeit, wenn es zieht. Um diesem Drama ein Ende zu setzen, hole ich mir die große Küchenschere aus der Schublade, öffne meine geflochtenen Zöpfe und beginne, mir meine Haare nach und nach abzuschneiden. Zugegeben, das Resultat ist nicht gerade ein Meisterwerk. Zwischen neu entstandenen Kratern baumeln ungleich lange Haarsträhnen. Doch ich bin mir hundertprozentig sicher: Mami wird sich riesig freuen. So kann ich es kaum erwarten, bis sie endlich aufsteht und mein Werk zu sehen bekommt.

Noch heute sehe ich es vor mir, das blanke Entsetzen auf dem Gesicht meiner Mutter, als sie in die Küche kommt: »Was hast du nur gemacht?« Ich verstehe die Welt nicht mehr. Warum freut sie sich nicht? Ich habe es doch nur gut gemeint.

Mein Vater

Februar 1991, die goldene Hochzeit meiner Eltern steht bevor, und ich mache mich daran, etwas Charakteristisches über die beiden aufs Papier zu bringen, das wir auf der Feier als Geschwister, Nichten und Neffen vortragen wollen. Doch diese Aufgabe gestaltet sich äußerst schwierig. Warum? Über meinen Vater könnte ich ein ganzes Buch voller Anekdoten verfassen, zu meiner Mutter fällt mir kaum etwas ein. Das typische Bild meiner Eltern. Im Vergleich zu meiner Mutter ist mein Vater so etwas wie ein schillernder Paradiesvogel – kontaktfreudig, lustig, unterhaltend, er fällt einfach auf.

Was seinen Beruf betrifft, könnte man ihn als fahrenden Bäcker

oder als backenden Fahrer bezeichnen. Vor dem Krieg hat er Bäcker und Konditor gelernt. Später ist er als Kraftfahrer bei der Zulieferfirma *Bomoro* in Ronsdorf angestellt, backt aber in seiner Freizeit immer noch mit großer Leidenschaft. Doch er hat noch ein weiteres großes Interesse. Unsere Wohnung liegt über dem Gemeindesaal der *Freien evangelischen Gemeinde*, einer Freikirche mit überschaubarer Mitgliederzahl. Meine Eltern gehören nicht nur zu dieser Gemeinde, sondern erfüllen nebenbei auch den Posten als Hausmeisterehepaar.

Vor allen Dingen aber engagiert sich mein Vater als Leiter der Sonntagsschule (Kindergottesdienst) und führt regelmäßige Kinderfreizeiten in *De Helle*, einem Freizeitheim auf der Insel Schouwen-Duiveland in den Niederlanden durch. Davon ist unser Familienleben geprägt. Überhaupt sind Familie und Gemeinde aufs Engste miteinander verknüpft.

»Papis Mädchen«

Eines Morgens, ich bin bereits erwachsen, erwache ich aus einem seltsamen Traum. Ich lag auf einem Tisch, um mich herum waren einige Menschen versammelt. Nur eine Frau konnte ich identifizieren. Es war Waltraud, die Schwägerin meines Bruders Peter. Sie sagte zu den Herumstehenden: »Es ist einfach so. Sie ist nun mal sein absoluter Liebling.« Im Traum wusste ich: Mit »sein« ist mein Vater gemeint. Ihre Bemerkung erfüllte mich einerseits mit Stolz und einem wunderbaren Glücksgefühl und andererseits mit Angst und Ekel. Als ich wach werde, sind diese Gefühle noch präsent. Ich frage mich allerdings, warum ich im Traum auf dem Tisch lag. Da wird mir bewusst: Ich war ein Baby.

Diese widersprüchlichen Gefühle im Blick auf meinen Vater durchziehen mein ganzes Leben. Sie entsprechen der Realität. Auch mein Vater hat in dieser Zerrissenheit gelebt, dessen bin ich mir heute sicher.

Als Kind bin ich fest davon überzeugt, den besten Vater der Welt zu haben. Er lacht gern und viel und macht Späße mit mir. Spaziergänge mit ihm entpuppen sich als wahre Abenteuerreisen. Wir wandern