Tragen

Tragen

In diesem Buch teilen siebenundzwanzig Menschen ihre Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt. Die Berichte sind unverändert, um authentisch zu bleiben. An dieser Stelle eine Triggerwarnung, um niemanden unnötig zu belasten. Danke an jede betroffene Person, die etwas beigesteuert hat.

Eins

Ich war in der dritten oder vierten Klasse, also gerade mal acht oder neun Jahre alt. Auf dem Weg von der Schule zum Hort gab es ein kleines Waldstück, wodurch man gehen musste. Ich war immer eher die Verträumte und hab gern getrödelt, deswegen waren die anderen Kinder schon weiter vor und ich bin hinterher getrottet.

Der Typ war zwischen 40 und 50 denk ich, hat von hinten seinen Arm um meinen Hals gelegt und mich gegen sich gedrückt, mir zwischen die Beine gepackt und gesagt: „Na gefällt dir das?"

Ich hab geschrien, er soll mich loslassen, hab nach meinen Freunden gerufen. Ein paar kamen zurückgerannt und er hat mich losgelassen und ist abgehauen. Es war Herbst, ich hatte also eine recht dicke Jacke an. Ich hab ein Stirnband getragen, meine damalige Lieblingshose, eine brombeerfarbene Cordhose und einen grauen Rucksack.

Zwei

Es ist fast anderthalb Jahre her. Unsere Beziehung lief schon nicht mehr so gut und wir wussten beide, dass sich etwas ändern muss, weil sonst alles in die Brüche geht. Er kam gerade von einem drei monatigen Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik zurück. Während der Zeit in der Klinik hatte er sich schon sehr verändert. Vorher war er aufmerksam und liebevoll. Hatte immer ein Auge darauf wie es mir geht und wie er mir den Tag noch ein bisschen schöner machen konnte.
Als er zurück kam war er nur noch ich-bezogen. Er hatte mich vollkommen aus den Augen verloren, was an sich zwar nicht schön war, aber ertragbar gewesen wäre, wenn er im Rahmen dieses Verhaltens sich nicht immer und überall in den Mittelpunkt gestellt hätte und sich nicht immer genommen hätte, was er gerade haben wollte ohne darauf zu achten, wie er mit seiner Umwelt umging.

Wir saßen eines Samstag Vormittags nach dem Frühstück bei ihm im Bett und haben eine Serie geguckt. Er hat immer wieder versucht mich zu küssen und ich hab am Anfang auch mit gemacht, so lange es noch nicht aufdringlich wurde. Er wollte immer mehr und hat angefangen mich an zufassen. Ich wollte in dem Moment nicht berührt werden, geschweige denn Sex haben. Also hab ich seine Hand immer wieder weg geschoben und hab ihm gesagt, dass ich lieber einfach nur entspannt die Serie gucken will, weil ich noch müde von der Nacht zuvor war.
Er hat darauf hin auch von mir abgelassen, allerdings nur kurz, dann hat er wieder versucht mich zu küssen und anzufassen, diesmal mit mehr Nachdruck. Ich hab ihn von mir weg geschoben und gesagt, dass ich das jetzt wirklich nicht will. Er hat darauf den Klischeehaftesten Satz gesagt, denn man in dieser Situation sagen kann: „Du willst es doch auch!“. Dann hat er sich auf mich gelegt und mit etwas begonnen, was er wohl als „Vorspiel“ bezeichnen würde. Trotz der Tatsache, dass ich versucht habe ihn von mir weg zu drücken, hat er weiter gemacht und sich seine Boxershorts ausgezogen.
Er hat sich nicht mal die Mühe gemacht, mir den Slip auszuziehen, sondern hat ihn einfach bei Seite gezogen. Am Anfang des Sexes hab ich noch versucht ihn von mir runter zu rollen, danach lang ich einfach nur noch da und hab ihn machen lassen. Es war komplett anders als sonst. Ich habe in der Art wie er sich bewegt hat gemerkt, dass ihm scheißegal ist, wie ich das gerade finde. Das er mich nur benutzt um sein Bedürfnis nach Sex zu befriedigen. Es tat weh, weil er sehr grob war. Als er fertig war, ist er auf gestanden und im Bad verschwunden. Ich bin einfach im Bett liegen geblieben.

Als er wieder ins Zimmer kam hatte er geduscht, und zog sich gerade ein T-Shirt über. Dann sagte er einen Satz den ich niemals vergessen werde. „Wenn du nur so da liegst wie eine Leiche, dann macht Sex mit dir echt keinen Spaß. Fühlt sich an, als würde man dich vergewaltigen.“

Darauf hin bin ich ohne einen Kommentar auf gestanden und bin auch duschen gegangen. In der Dusche ist mir aufgefallen, dass ich zwischen den Beinen geblutet habe, auch wenn es nicht viel war.
Ich habe in diesem Moment nicht wirklich realisiert was passiert war. Es war zwar das letzte Mal, dass ich mit ihm Sex hatte, aber ich hätte in diesem Moment nicht von sexueller Gewalt gesprochen, weil ich immer noch so sehr in ihn verliebt war, dass ich es nicht als solche gesehen habe. Wir haben dann zwei einhalb Wochen später Schluss gemacht, allerdings nicht deswegen.

Ich habe die gesamte Geschichte lange verdrängt. Erst als ich die ersten deiner Bilder zu dem Thema auf Instagram gesehen habe ist mir das Thema sexuelle Gewalt wieder präsent geworden. Ich habe das zu nächst nicht mit mir verbunden. Erst vor zwei Wochen, als ich in einer Serie eine Vergewaltigungsszene gesehen habe kam die Erinnerung plötzlich zurück, als ich danach bei Instagram deinen Aufruf nach Kleidung gehen habe ist mir klar geworden, dass das damals nicht einfach nur nicht okay war, sondern sexuelle Gewalt. Ich persönlich habe nicht das Bedürfnis ihn dafür anzuzeigen, und ich glaube auch, dass er sich vermutlich an die Situation gar nicht mehr erinnert. Es wäre nur eine Geste des Nachtreten, wenn ich es machen würde und vermutlich müsste er sich, auf Grund unserer tollen Rechtslage, nicht mal verantworten. Ich glaube, es wäre schlimmer für mich, wenn ich ihn damit

konfrontiere und er davon kommt, und ich wohl möglich noch Prozesskosten tragen muss, als wenn ich ihn einfach ziehen lasse.

Allerdings habe ich in letzter Zeit gemerkt, dass die ganze Situation mich verändert hat. Nicht in meinem Umgang mit Sex, sondern in meinem Umgang mit Vertrauen. Mir fällt es nun sehr schwer die Verantwortung und die Führung an jemand anderen, mit dem ich etwas habe, abzugeben. Ich muss immer unabhängig sein, damit ich, wenn etwas passiert, gehen kann ohne verletzt zu werden.

Ich glaube aber auch, dass mich die Situation auch stärker gemacht hat. Wenn mich noch einmal jemand gegen meinen Willen berührt oder versucht Sex ein zuvordern oder zu erzwingen, wenn ich das nicht will, dann würde ich demjenigen, ohne Zuzögern auch körperliche Schmerzen zu fügen um ihn davon ab zuhalten. Das lasse ich nicht nochmal passieren.

„Fühlt sich an, als würde man dich vergewaltigen.“

Drei

Es war ein Abend im Januar 2012, als ich wie gewohnt auf ein paar Getränke mit ein paar Freunden in die sehr nahgelegene Stammkneipe, dem Domizil, gegangen bin. Wir saßen gemeinsam in der Gruppe verteilt an 2 Tischen und zwischenzeitlich saß ein junger Mann an unserem Tisch. (Der Teil des Abends ist etwas verschwommen). Allerdings fragte ich nach dem Abend ein paar Freunde und ließ mir bestätigen, dass er bei uns saß und sich mit ein paar Freunden unterhielt. Er unterhielt sich wohl auch mit mir, aber daran kann ich mich nicht mehr erinnern, weil er mir scheinbar K.O.-tropfen ins Glas getan hatte. Das Getränk habe ich nicht ausgetrunken, das weiß ich noch. Noch im Domizil wurde ich total müde und habe mich auf die Bank gelegt und kurz geschlafen. Als ich aufwachte war ich immer noch etwas müde, aber mir ging es nicht schlecht - dennoch wollte ich einfach nur nachhause. Ich sagte einem Freund Bescheid, dass ich gehen möchte und er bot mir noch an mich nachhause zu bringen. Da das Domizil aber nur ca. fünf Gehminuten von meinem Haus entfernt ist und ich immer alleine nachhause ging, bestand ich darauf, dass er dort bleibt. Nun ging ich also raus und machte mich auf den Heimweg zu meinem Elternhaus. Ich fühlte mich betrunken. Irgendwie hatte ich schon ein mulmiges Gefühl als ich die Ausgangstür hinter mir nochmal hörte. Kurze Zeit später blickte ich nach hinten und dort war ein junger Mann. Ich ging schneller und wurde das Gefühl nicht los verfolgt zu werden. Als ich unweit meiner Haustür um eine Kurve ging - fast rannte - bemerkte ich das auch er schneller wurde. Das war ein ganz, ganz furchtbares Gefühl. Ich guckte kurz auf mein Handy und sah das mein Akku nur noch 1% hatte, wusste aber das ich in ein paar Sekunden zu Hause war. Er verfolgte mich bis an die Haustür. Drückte mich an die Wand - ich muss sagen ich war wohl irgendwie noch ein wenig bedeppert, weil ich nicht auf die Idee kam zu schreien oder sonstiges. Ich sagte ihm aber er solle gehen, er versuchte mich zu küssen. Dann habe ich geklingelt, allerdings nicht oben bei meinen Eltern sondern unten bei meiner Oma. Sie machte mir die Tür auf - er kam mit in den Flur (!!!) und ich sagte ihm nochmal „er solle sich verpissen", meine Oma sagte sie würde sonst die Polizei rufen. Sie war schockiert, ich auch, er ging. Wir haben nicht die Polizei gerufen. Ich war in einem Zustand den ich bis heute nicht beschreiben kann und hätte ihn im Leben nicht wiedererkennen oder beschreiben können, da es kalt war und er sehr vermummt war. Ich war einfach so unendlich froh das nichts passiert ist und wollte mich damit nicht weiter beschäftigen. Meine Freunde haben ihn aber auch nie wieder im Domizil gesehen. Ich kann wirklich von Glück reden, dass ich nur einen kurzen Heimweg hatte und dass ich durch seinen Versuch mich zu betäuben nicht noch ausgeknockter auf dem Heimweg war, denn ich möchte mir nicht vorstellen zu was er fähig gewesen wäre.

Es gibt sogar zwei Bilder, eins entstand als

es mir noch gut ging. Bei dem anderen lag ich auf der Bank um mich auszuruhen. Die Jungs haben sich natürlich zu dem Zeitpunkt noch über mich lustig gemacht. Später natürlich nicht mehr und sie haben mich seither immer nachhause gebracht.

Ich kann dir das Adidas Oberteil schicken, die Hose und die Mütze habe ich nicht mehr. Ob mein Parker den ich draußen anhatte noch existiert muss ich am Wochenende in der Eifel mal schauen.

Hoffe ich kann dir mit dem Beitrag weiterhelfen. Übrigens auch wenn das ein prägendes Erlebnis war gehe ich hier in Köln immer alleine nachhause. Immer mit Vorsicht, aber bisher habe ich mich hier noch nie unsicher gefühlt. In Mechernich schon. Dort fühle ich mich seit dem Nachts nicht mehr sicher.

Vier

Also kurz zu mir, ich heiße Svenja und bin mittlerweile 23 Jahre alt. Das, was mir damals passiert ist, ist jetzt mittlerweile 6 Jahre her. Und ich kann sagen, dass ich mittlerweile gut damit leben kann und mich meinen Problemen gestellt habe, was ich zu Beginn jedoch nicht konnte. Aber nun mehr zum Geschehen.

Ich war damals in der 11. Klasse und hatte seit einem guten halben Jahr meinen ersten Freund. Ich war wirklich das erste Mal richtig verliebt und konnte das gar nicht wirklich glauben, weil ich in dem Alter echt unzufrieden mit mir war. Hatte ein paar Kilos zu viel und fühlte mich dadurch sehr unwohl.

Ich hatte mit meinem Freund damals den Geschichtskurs gemeinsam und lernte durch ihn einige Leute aus seiner ehemaligen Klasse kennen. Ich hatte mich echt gefreut neue Leute kennen zu lernen, weil ich nie so viele Kontakte hatte. Mit einigen aus dem Kurs verstand ich mich wirklich gut, was ich jetzt im Nachhinein bereue. Mein damaliger Freund warnte mich nämlich vor einer Person, einem Jungen aus seiner damaligen Klasse. Ich verstand aber nie warum. Er hat jedes Mal auf mich eingeredet, dass er auf mich steht, aber ich wollte meinem Freund nicht glauben und war der Meinung, dass ich alt genug bin um das zu erkennen und auch um auf mich selbst aufzupassen. Dann kamen die Sommerferien. Mein Freund war mit seiner Familie im Urlaub und zuvor hatte es auch bei uns ein bisschen gekriselt, dennoch habe ich ihn wirklich vermisst.
Der besagte Junge hatte das alles mitbekommen und wusste, dass mein Freund im Urlaub ist. Da ich vielleicht ein bisschen blind oder naiv war, dachte ich mir nichts dabei, als er mich fragte, ob man mal was unternehmen wolle. Ich willigte ein, weil wir auch viele gemeinsame Interessen besaßen. Anfangs waren die Treffen auch nicht aufdringlich seinerseits. Ich hatte einfach nicht das Gefühl, dass er überhaupt irgendwelches Interesse an mir hatte. Irgendwann hatte er mich soweit und ich bin zu ihm nach Hause gegangen. Wir waren allein. Anfangs war alles noch ganz normal, ein bisschen Smalltalk, ein bisschen zocken. Naja irgendwann wurde es komisch. Er fragte mich komplett über meinen Freund aus und wollte vor allem sexuelle Fragen beantwortet haben. Ich habe ihm versucht klar zu machen, dass ich darüber nicht reden will. Als er nicht locker gelassen hatte, sagte ich, dass es vielleicht besser sei, wenn ich gehen würde. Und dann nahm alles seinen Lauf. Er sprang auf und meinte ich sollte mich doch nicht so anstellen. Es sei doch nichts dabei über sowas zu sprechen. Dann ging er auf mich zu und ich bekam leicht Panik. Ich wollte an ihm vorbeigehen, doch er hielt mich fest. Ich habe ihm gesagt, dass er mir Angst mache und ich gehen will. Er wirkte irgendwie komplett neben sich und faselte was, dass er sich die Nähe

zu mir schon lange gewünscht habe und ich mich fallen lassen sollte. Ich wurde aggressiver und ersuchte mich loszureißen. Doch er war einfach viel größer, kräftiger und vor allem stärker als ich. Innerlich staute sich eine riesen Panik an und ich hatte es im Gefühl was gleich passieren würde. Ich habe alles versucht mich loszureißen und redete auf mich ein. Dass er das nicht tun will, dass er mich gehen lassen will.
Dann fing er an mich zu küssen, am Hals, am Kinn und auch auf den Mund. Ich habe meine Lippen eingerollt und versuchte mich wenigstens wegzudrehen.
Er drückte mich wieder runter, sodass ich wieder auf seinem Bett saß. Ich habe wieder versucht ruhig auf ihn einzureden, dass das nicht richtig sei, dass ich das nicht will.
Dann wurde er sauer. Er schrie mich an und sagte immer wieder, dass ich es auch will und ihm ja das Gefühl gegeben hätte, dass ich es auch will.
Ich sei eine Schlampe und solle mich nicht anstellen. Ich fing an zu weinen. Dann setzte er sich über mich und drückte meinen Oberkörper aufs Bett. Er machte seine Hose auf und zog sich diese dann auch direkt aus, wobei er es tatsächlich irgendwie schaffte auf mir hocken zu bleiben. Ich hatte das Gefühl, dass es für mich keinen Ausweg mehr gab.
Da ich nur eine Leggings trug, war es für ihn ziemlich einfach mir diese vom Körper zu ziehen.
Nun lag ich da, halb nackt und wollte einfach nur versinken. Ich wusste nun was passiert und dass ich nicht wegkomme.

So grausam es klingt, ich ließ es einfach über mich ergehen. Ich glaube es hat nicht lang gedauert, aber für mich kamen die Minuten wie Stunden vor. Ich weinte durchgehend und ließ meine Augen geschlossen. Ich hörte ihn nur atmen und aufstöhnen. Diese Geräusche werde ich auch niemals vergessen. Als er fertig war und von mir aufstand, öffnete ich langsam die Augen. Er sah mich an und sagte, dass es doch nicht so schlimm gewesen sei. Ich war am Ende. Ich wollte einfach nur noch weg. Ich hab mir die Hose hochgezogen und bin rausgerannt. Er versuchte wieder mich aufzuhalten doch diesmal war ich schneller und er rief mir noch hinterher, dass ich es bereuen werde, dass ich verschwinde. Ich bin dann sofort nach Hause. Ich wollte einfach nur noch allein sein. Als ich ankam war zum Glück niemand da und ich war direkt unter der Dusche. Ich glaube ich stand einfach gefühlt Stunden einfach nur regungslos unter der Dusche. Ich wusste nicht, was da passiert war und was ich tun sollte. Nachdem ich aus der Dusche kam, sah ich die Kleidung da liegen und habe sie weggeworfen. Ich wollte das alles nicht mehr sehen. Ich dachte : „aus den Augen, aus dem Sinn“ Daher auch meine Entscheidung nach ein paar Tagen: schweigen. Ich konnte und wollte einfach mit Niemanden darüber sprechen. Ich wollte allein sein und fühlte mich leer. Dann kam mein Freund aus dem Urlaub zurück und merkte sofort, dass mit mir was nicht stimmte. Ich habe es tagelang versucht zu verschweigen, aber es gelang mir nicht. Irgendwann platzte es dann aus mir heraus. Doch die Reaktion von meinem Freund war.. naja nicht wirklich hilfreich.

Er warf mir vor, dass er mich immer wieder gewarnt habe und es selber Schuld sei, wenn ich nicht höre. Es hat mir einfach den Boden unter den Füßen weggezogen. Ich dachte mir „wenn dein Freund so reagiert, wie reagiert dann erst der Rest?“ ich beendete die Beziehung und wollte nur noch allein sein. Ich zog mich weiter zurück und verlor dadurch einige meiner wenigen Kontakte. Aber das war mir egal. Ich versuchte nach außen normal zu sein, auch wenn ich es innerlich keinesfalls war.

Dann ging die Schule wieder los. Ich war erleichtert, als ich sah, dass ich keine gemeinsamen Kurse mit dem Mistkerl hatte. Einige fragen sich jetzt bestimmt, warum ich nichts gegen ihn getan habe. Und die Antwort kann ich geben, aber es wird sicherlich nicht verständlich sein: Ich wollte es nicht. Und ich konnte es nicht. Ich wollte mich nicht mit Fremden darüber unterhalten. Ich habe mich geschämt und mir Vorwürfe gemacht.

Ich weiß ehrlich nicht, wie ich die 12. und 13. Klasse mit dieser Person in einer Stufe verbringen konnte. Ich war froh, dass er mich komplett in Ruhe ließ, auch wenn seine Blicke wie Salz in einer Wunde waren. Doch irgendwann konnte ich meinen

Schein nicht mehr wahren und war ein Wrack. Ich musste daraus kommen aber wollte immer noch nicht mit Fremden darüber sprechen. Also habe ich das alles selber und allein aufgearbeitet. Ich habe mich meinen Ängsten gestellt. Ich hatte Angst vor neuen Leuten, Angst das Haus zu verlassen und Angst vor den meisten männlichen Mitmenschen. Einer Person öffnete ich mich dann doch. Meinem bis heute besten Freund. Er hörte mir zu und schien mir keine Vorwürfe zu machen und verstand auch alles. Er wollte in keine Entscheidung reinreden und ließ mich machen. Er half mir dann einfach bei allem. Er ging mit mir mal wieder unter Menschen. Wurde es mir zu viel, sind wir direkt gegangen. So ging es weiter und ich muss sagen, mir geht es mittlerweile gut. Ich habe vielleicht eine andere Einstellung zu Liebe und vor allem zu Sex durch all das, aber ich denke nicht mehr an all das und kann auch Leuten wieder vertrauen. Ich habe für mich gesagt, dass ich keinen Sex außerhalb einer Beziehung möchte, damit komm ich einfach nicht klar. Aber das macht mich auch in keinster Weise unglücklich. Ich bin zur Zeit Single und wäre natürlich froh darüber, wenn ich mal wieder jemanden finden würde.

Ich erzähle meine Geschichte meist nach einer gewissen Zeit, weil ich das durchaus wichtig finde. Meist rennen die Männer dann sofort weg oder ich werde behandelt, als würde ich morgen sterben. Und das will ich nicht. Ich will weiterhin normal behandelt werden, da ich dieses Thema verarbeitet habe und es mir auch nicht schlecht geht.
Das wünsche ich jeder Person, die sowas durchmachen musste. Ich wünsche jeder Person Freunde, die sie bei allem unterstützen und für sie da sind. Und ich wünsche mir, dass die Leute wieder ein unbeschwertes Leben führen können. Denn es ist wichtig, dass diese Tat nicht das Leben bestimmt. Dann haben diese ekelhaften Menschen gewonnen und das verdienen sie nicht.

**„Denn es ist wichtig,
dass diese Tat nicht
das Leben bestimmt.“**

Fünf

Ich war in meinen Vergewaltiger verliebt.

Eine ganze Weile, bevor S. das erste Mal ohne meine Zustimmung sexuelle Handlungen an mir ausübte, und einige Wochen, bevor S. merkte, wie er mich durch bewusste oder unbewusste emotionale Erpressung unter Kontrolle bringen konnte, war ich wirklich richtig verknallt.

Es war im Herbst 2011. Die Beziehung mit meinem damaligen Freund C. war am Ende, ohne beendet zu sein, und da traf ich S. S. war aufregend, höflich, gebildet, 9 Jahre älter als ich (ich war 20) – so vieles, was ich mir wünschte. Und er machte mir den Hof. Er trug mich mit Worten auf Händen, ohne mich dabei körperlich zu berühren. Ich war fasziniert. Ich verknallte mich und trennte mich von C. Nicht mit der Absicht, eine Beziehung mit S. einzugehen, sondern in dem Bewusstsein, dass ich andere Dinge brauchte, als C. mir geben konnte.

Kurz vor Weihnachten 2011 traf ich mich das erste Mal mit S. zu einem Date, wir küssten uns, hielten Händchen, flirteten. Alles war ganz normal. Wie es eben bei Dates ist. Er bedrängte mich nicht.

Den Weihnachtsabend verbrachte ich aus irgendeinem Grund mit einer Freundin in einer Kneipe. Ich hatte S. gefragt, ob er auch käme, doch er wollte nicht. „Komm doch vorbei", schrieb er mir. Und „Du traust dich ja eh nicht." Er forderte mich heraus. Und ich gewann. Dachte ich. Am Weihnachtsabend 2011 schlief ich das erste Mal mit S. Und ich bemerkte, dass er körperlich behindert war. Ihm fehlte die linke Hand – zuvor hatte ich das einfach nicht gesehen. Oder nicht sehen wollen. Ich achtete ja auf andere Dinge – auf sein Lächeln und darauf, wie ich mich fühlte, wenn er mich mit diesem einen Blick ansah. Doch, dass er behindert war, versetzte mir einen Stich. Ich hatte immer Berührungsängste mit Behinderten gehabt. Und nun schlief ich mit einem. Der Sex war aufregend, aber ich dachte mir, dabei sollte es dann auch bleiben. Ein paar Mal treffen, ein bisschen Sex, mehr nicht. Ich konnte mich nicht damit arrangieren, dass ihm eine Hand fehlte.

Einen Monat später trafen wir uns immer noch. S. hatte mittlerweile ganz genau durchschaut, wie er mich kriegen konnte: Indem er mir sagte, dass ich in diesem oder jenem Punkt wie jede andere sei, brachte er mich dazu, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht wollte. Eine Beziehung mit ihm eingehen, beispielsweise. Ich war noch nicht so weit. Aber er bekniete mich, stieß mich von sich weg, lullte mich wieder ein, sagte mir, dass er mich liebte, wollte hören, dass ich ihn auch liebe, „Nein, du liebst mich nicht, niemand liebt mich!" – ich war ja doch ein bisschen verknallt, reichte das nicht für eine Beziehung? Ich willigte ein. Wenn ich mir das jetzt so vor Augen führe, klingt es total lächerlich. Wieso habe ich mich darauf eingelassen, wenn ich es doch nicht wollte? Ich hatte

Angst. Erstmal hatte ich nur Angst, schlechter zu sein als andere. So fing alles an.

„Ich will dich in den Arsch ficken!“ war eine seiner häufigsten Aussagen. Ich wollte nicht. Ich sagte ihm immer, dass ich jemandem dafür mehr vertrauen müsse. „Du bläst meinen Schwanz, du lässt mich dich ficken, aber in deinen Arsch darf ich nicht? Bah, du bist so prüde. Muss ich halt eine andere finden, die ich in den Arsch ficken kann.“ Das saß. Das saß so sehr, dass ich ihn ließ. Ich schrie und weinte, weil ich verspannt und verkrampft war, weil ich das nicht wollte. Bis ich nach einigen Malen nicht mehr konnte, weil etwas gerissen war, blutete und entzündet war. Waren das die ersten Vergewaltigungen? Ich weiß es nicht. Wir waren in einer Beziehung. Ich fühlte mich verpflichtet.

Ich durfte nie keine Lust haben. Immer, wenn ich nicht wollte, drohte er mir damit, eines der Groupies seiner Band zu vögeln. Ich ging mit zu Konzerten, Backstage blies ich ihm einen. Der Bassist sah zu. Ich fühlte mich schäbig. Und ich fühlte mich verpflichtet.

Nach einigen Monaten fing er an, so behauptete er zumindest, zu „schlafwandeln“. Schlafwandeln bedeutete im Falle von S., dass er sich mitten in der Nacht auf mich legte und mich fickte. Kein Vorspiel. Kein Gleitgel. Keine Einwilligung. Wie auch? Ich schlief ja immer, wenn es anfing. Wenn ich wach wurde und versuchte, ihn von mir herunterzuwerfen, ihn zu schlagen und

zu treten, interessierte es ihn wenig bis gar nicht. Er machte weiter. Bis er fertig war. Oder einschlief. Waren das Vergewaltigungen? Ich weiß es nicht. Ich ertrug es.

Im Sommer 2012 versuchte ich das erste Mal, mich von ihm zu trennen. Ein halbes Jahr waren wir da zusammen. „Pah, mit dem Kerl, der dich betrogen hat, warst du dreieinhalb Jahre zusammen! Und mich willst du verlassen? JETZT SCHON? Ich war nur dein Sprungbrett! Du liebst mich nicht!" Er zerriss seine Kleidung. Schmiss Dinge durch die Gegend. Hatte diesen irren Blick. Diesen irren Blick, der mich immer daran erinnerte, wie er mir erzählte, dass er seine Exfreundin mal krankenhausreif geprügelt hatte, als sie nicht tat, was er wollte. Beim Erzählen hatte er genau diesen Blick, mit dem er mich wütend anstarrte, als ich ihm eröffnete, nicht mehr seine Freundin sein zu wollen. Ich hatte Angst. Ich merkte, dass ich erpresst wurde, ich merkte, dass er mir nicht gut tat, doch ich blieb. Aus Angst.

Unser Sexualleben schlief ein. Ich wollte nicht mehr freiwillig mit ihm schlafen, also beschränkte sich sein Vergnügen auf das, was er sich beim „Schlafwandeln" holte. Der Herbst kam. Konzerte kamen. „Ich müsste den Jungs mal zeigen, wie viele Groupies ich ficken kann!" kam auch. Ich brach in immer kleinere Einzelteile, während ich mich verbog und verkrampfte.

Irgendwann schliefen wir wieder miteinander. Ich musste bestimmte Dinge tun, sonst war ich prüde, langweilig, austauschbar. Seinen Schwanz bis zum Anschlag in meinem Hals versenken, den Stumpf seines Armes in meiner Vagina aufnehmen, mich anpissen lassen. Nichts war gut genug, alles zu verkrampft und zu langweilig für ihn. Er erzählte mir immer von seinen spannenden sexuellen Abenteuern, die er vor mir erlebt hatte. Die er wieder haben könnte.

Ich hätte gehen sollen.

Erst im Mai 2013 schaffte ich den nächsten Versuch. Eine Woche lang hielt ich es aus. Eine Woche lang zwischen „Ich will nicht mehr mit dir zusammen sein" meinerseits und Beteuerungen „Ich ändere mich, ich höre dir zu, ich mache was du willst" seinerseits.

Er hielt sich daran. 2 Wochen vielleicht. 2 Wochen war er nett zu mir, war gut zu mir, war der clevere Mann, den ich 2011 in einer Kneipe getroffen hatte. Der nette Ingenieur, der Doktorand, der aufregend und sensibel und freundlich war. Doch nach dieser Zeit wiederholte sich alles. Ich war nicht genug und er war mir zu viel.

Am 19. Juli 2013 trennte ich mich endgültig von ihm. Ich sagte „Ich liebe dich nicht mehr", während ich mir die Frage stellte, ob ich das je getan habe. Ob er das je getan hatte oder ob er mich nur besitzen wollte. Ich ließ mich nicht auf Diskussionen ein, sondern packte meine wenigen Sachen, die bei ihm lagen, und verschwand. Nur meine Schlüssel vergaß ich.

Die Zeit danach verschwimmt. Er versuchte, mich zurückzubekommen, das weiß ich noch. Aber ich wollte nicht. Doch ich war zu nett.

Am Abend des 14. August 2013, ich glaube jedenfalls, dass es dieser Tag war, stand er vor meiner Wohnungstür. Er wolle seine Sachen abholen. Ich reichte ihm eine Tüte, die ich bereits gepackt und neben die Tür gestellt hatte. „Was, ich darf nicht mal kurz reinkommen? Ich will doch nur reden." Und ich habe nachgegeben. Ich ließ ihn herein. Wir setzten uns auf die Couch und redeten. Wir redeten eine Weile und es war okay. Bis er mich küsste. Bis er anfing, mich zu betatschen. Ich wollte das nicht und stieß ihn weg, doch er drückte mich auf die Couch. Ich glaube, er schlug mich. Ich erinnere mich verschwommen daran, dass er irgendwann seine rechte Hand um meinen Hals legte und den Stumpf von der anderen Seite an meinen Hals presste. Und mich schüttelte. Und sagte: „Ich muss dir weh tun, weil du mir weh getan hast." Er hat mich ausgezogen, hat sich ausgezogen, und hat angefangen, mich zu ficken. Ich hab um mich geschlagen und getreten, habe geschrien und geweint, doch er hat immer weiter gemacht. Irgendwann habe ich aufgegeben. Ich erinnere mich verschwommen daran, dass er mich drehte und wendete, wie es ihm passte, und dass ich sogar irgendwann auf ihm ritt, weil er das so wollte. Immer seine Hand an meiner Kehle. Oder er schlug meine Brüste. Schlug mir auf die Wange. Ich weinte die ganze Zeit, nur das Schreien gab ich irgendwann auf. Es dauerte Stunden, bis er fertig war – so fühlt es sich jedenfalls in meiner Erinnerung an. Ich glaube, zwischendurch hat er auch geweint.

Er tauchte unter. Für ein paar Tage fuhr er in die Schweiz, in das Haus seiner Eltern. Abstand für sich, Abstand für ihn. Er versprach, sich nicht bei mir zu melden. Ich wollte mich eh nicht melden. Nie wieder. Nach seinem Urlaub und nach meinem Urlaub ignorierte ich seine Kontaktversuche. Er sah das, was geschehen war, nicht als Vergewaltigung. Ich hätte nicht mitspielen dürfen, wenn ich es nicht gewollt hätte. Also war es meine Schuld.

Es folgten Anrufe. SMS. Er tauchte überall auf. Vor meiner Arbeitsstelle. Er rief im Büro an. Bei meinen Kolleginnen. Ließ sich vom Empfang zu mir durchstellen. Er drohte mir damit, Nacktfotos von mir an alle Kollegen zu versenden, wenn ich nicht einwilligte, ihn nochmal zu treffen. „Übrigens… Ich habe deine Schlüssel." Nach diesem Satz fing ich an zu heulen. Ich stürmte aus dem Büro auf die Damentoilette und brach weinend zusammen. Eine Kollegin fand mich, ich weiß nicht mehr genau, was ich ihr erzählte, aber sie versuchte, mich zu beruhigen. Alles würde gut werden.

Am Mittwoch, den 11. September 2013, traf ich meinen Exfreund. Meinen Vergewaltiger. Wir trafen uns öffentlich, mitten in Düsseldorf, im Hofgarten. Meine Mutter wusste vom Treffpunkt. Ein Freund ebenfalls. S. sollte mir mei-

ne Schlüssel geben und verschwinden. Das war der Plan. „Warum bestehst du auf einen öffentlichen Treffpunkt?

Ich könnte dich auch hier vergewaltigen, wenn du davor Angst hast. Interessiert doch keinen." Natürlich hatte ich davor Angst. Ich zitterte am ganzen Körper. Er zwang mir ein letztes Gespräch auf. Wir liefen eineinhalb Stunden kreuz und quer durch den Hofgarten. Er hatte keinen Schlüssel von mir dabei. Ich sollte mit zu ihm nach Hause fahren, dort wäre der Schlüssel. Ich sollte mit rein kommen, dann würde ich den Schlüssel bekommen. Ich wollte nicht. Ich weigerte mich. Er warf mir Dinge an den Kopf: „Deinen nächsten Freund bringe ich um. Ich bringe dich um. Wenn du auf die Idee kommst, mich anzuzeigen, bringe ich deine Eltern um, sobald ich aus dem Knast bin. Ich bringe alle um, die du liebst, und dann ficke ich dich und bringe dich um." Dieses letzte Gespräch war voller Drohungen. Voll von Gewalt. Voll von Versuchen, mich wieder, mich weiter zu erpressen. Ich blieb standhaft. Ich habe den Schlüssel nie wieder bekommen. Aber ich habe auch meinen Ex nie mehr gesehen.

Seitdem sind nun vier Jahre vergangen. Und ich trete auf der Stelle. Ich denke jeden Tag an ihn, an die Dinge, die er gesagt hat. Es ist wie ein Zwang. Es ist nicht so, dass ich an ihn denken will, ich muss es einfach. Er hat mittlerweile seinen Doktortitel, wahrscheinlich arbeitet er in irgendeinem Ministerium, ich weiß es nicht. Ich hingegen schlage mich durchs Studium, versuche irgendwie, ein paar Stunden am Tag zu arbeiten, doch schaffe es nur selten. Meine letzte Beziehung ging in die Brüche, weil ich meinen Partner nicht an mich heran lassen konnte und wollte. Ich habe seit der letzten Vergewaltigung ungefähr 20 Kilo zugenommen, vielleicht weil S. immer sagte „Wenn du fett wirst, will ich dich nicht mehr". Ich habe seit einem Jahr keinen Sex mehr gehabt, obwohl ich erst seit dreieinhalb Monaten wieder Single bin.

Sechs

Es ist mittlerweile ein paar Wochen her, als ich nach einem langen Arbeitstag nachhause kam - eigentlich wollten meine Freundin und ich noch weggehen, aber ich war so müde, dass ich mich nur auf die Couch legen und Essen bestellen wollte. Ich bin dann also baden gegangen, hab mich in meinen kindischen aber kuscheligen Simba-Onesie geschmissen und habe mit meiner Freundin über eine dieser Apps bei unserem Stammitaliener bestellt.

Keine 30 Minuten später klingelte mein Handy, weil der Fahrer vor meiner alten Wohnung stand und verzweifelt meinen Namen an den Klingeln suchte. Nach ein paar Späßchen, dass sie doch endlich mal die Adresse, die hinter meiner Telefonnummer hinterlegt ist ändern sollten, machte er sich dann auf den Weg und war kurze Zeit später da.

Wir wohnen in der fünften Etage ohne Aufzug also ist es selbstverständlich für uns, dass wir dem Lieferboten entgegenkommen, daher sagte meine Freundin an der Gegensprechanlage, dass sie eben das tut, aber der Herr (ungefähr Mitte 60) hat darauf bestanden, ganz hoch zu kommen. Während ich also in meinem Onesie auf der Couch saß, hörte ich meine Freundin den Herrn nett begrüßen, ihn fragen, wo ich denn sei und schon stand er in unserem Wohnzimmer. Ich bin höflich aufgestanden, hab mich für meinen Aufzug entschuldigt und habe ihm das Essen abgenommen. Als ich grade das Essen abgestellt hatte, hatte er auf

einmal die Hand an dem Reißverschluss meines Onesies und zog ihn runter - ich muss nicht dazu erwähnen, dass ich nach dem Baden darunter komplett nackt war.. Nachdem ich den Reißverschluss wieder hochgezogen und ihn (noch relativ freundlich) angepampt habe, hat er es etwas aggressiver nochmal versucht - ich konnte aber zum Glück schnell abwehren. Von ihm folgte keine Entschuldigung, nur der Kommentar „lass einen alten Herrn wie mich doch auch mal gucken"!

Meine Freundin hat das ganze nicht wirklich mitbekommen, kam auf uns zu und gab ihm das Geld inkl. Trinkgeld, woraufhin er sich mehrfach bedankte und sagte, dass er jetzt beim Kiosk eine Flasche Wein holt, damit wir drei uns einen „schönen Abend" zusammen machen können. Glücklicherweise hat meine Freundin in dem Moment gecheckt, was los war und konnte ihm klar machen, dass wir das nicht wollen - ich konnte in dem Moment gar nichts mehr sagen. Er hat dann unsere Wohnung verlassen, allerdings nicht ohne mich (die wie angewurzelt war) noch zu umarmen und mir dabei ordentlich an den Hintern zu fassen.

In den nächsten Tagen habe ich mehrfach Anrufe von einer (mir fremden) Handynummer erhalten, teilweise zu „seltsamen" Zeiten wie Sonntagabend nach 22 Uhr. Als ich am Montag doch neugierig war und ans Handy gegangen bin, als die Nummer wieder und wieder anrief, meldete sich dann „Antonio" der Pizzabote..ich glaube ich habe ein Telefonat noch nie so schnell beendet und eine Nummer blockiert.

Was mich wirklich erschrocken hat, ist dass ich bis zu diesem „Telefonat" tatsächlich darüber nachgedacht habe, dass er das ja vielleicht nicht so gemeint haben könnte, dass das ja vielleicht einfach ein Missverständnis war, dass ich vielleicht hätte besser reagieren müssen, dass meine Freundin vielleicht hätte früher einschreiten sollen und und und..
Am Ende ist das alles aber nicht der Fall, denn ER hat sich nicht richtig verhalten.

Seit diesem Montag, an dem dann klar war, dass der Herr mich nicht nur sexuell belästigt hat, sondern auch noch immer wieder Kontakt gesucht hat und teilweise wirklich Telefonterror gemacht hat (teilweise kamen 5 Anrufe in 3 Minuten), habe ich immer wieder Angst, wenn es unangekündigt an der Tür klingelt und ich nicht weiß, wer es sein könnte - und das macht mich tatsächlich unfassbar sauer, weil ich einfach keine Angst haben will.

THE
LION
KING

Chel

Sieben

Zunächst einmal möchte ich sagen, dass ich noch nie so offen und ehrlich darüber geschrieben hab. Bin gerade mega aufgeregt, aber das ist ein gutes aufgeregt sein. Die Sicherheit, dass es anonym bleibt, ist glaub ich, das was mich darüber schreiben lässt.

Das ganze fängt schon viel früher an als der „Abend". Ich war 22 Jahre alt und hatte davor noch nie wirklich Sex. Immer wieder Sachen ausprobiert, aber es ist nie zum wirklichen Akt gekommen. Warum? Ich bin islamisch aufgewachsen, sprich Sex nach der Ehe. Sex war immer was besonderes für mich. Ich muss ehrlich sagen, dass ich nie wirklich an den Islam geglaubt hab, sprich das war nicht der ausschlaggebende Grund. Ich hab's solange ausgehalten, ich wollte es einfach mit dem „Richtigen" tun .. aber ich wollte es tun und das am besten sofort. Da hat halt jeder von gesprochen und ich wollte „dazu" gehören. Der besagte Abend, meine Eltern waren im Urlaub. Sturmfrei. Ich durfte nie Typen einladen und bin halt wild geworden, sobald ich die Möglichkeit hatte. Der Typ von dem wir sprechen, hatte Interesse an mir und ich wollte der Sache eine „Chance" geben. Ich kenne ihn, kennen ist ein riesiges Wort aber so wie man halt Bekannte kennt. Ich hab ihn zum Fernsehabend eingeladen, welchen Film wir genau geguckt haben keine Ahnung mehr auf Anhieb. Irgendeinen Hip Hop Film. Und ganz ehrlich gesagt, möchte ich auch nicht mehr so intensiv darüber nachdenken. Back to Story. Wie es halt so ist beim Fernsehabend - hier in Amerika nennen wir es Netflix and chill (rummachen). Ich kann mich erinnern das ich gesagt hab, das ich es gerne versuchen wollen würde. Ich bin mit ihm ins Zimmer meines Bruders gegangen, war das einzige Zimmer mit Riesen Bett und Fernseher. Es hat ganz harmlos angefangen, bis es zum eigentlichen Act ging. Es hat so weh getan, das ich versucht hab es abzubrechen. Gesagt, dass ich es nicht möchte und dass es weh tut. Er hat aber nicht aufgehört und meint das „muss" so. Ich war aber so unentspannt, dass wirklich alles weh getan hat. Ich bin wirklich die übelste NICHT Sportskanone aber mein Vagina Schließmuskel ist wie kein zweiter. Ganz lange Zeit hab ich das als negativ angesehen, dazu kommen wir später. In der besagten Nacht, hab ich angefangen mich zu wehren, immer wieder Nein gesagt. Ich bin mir zu 100 Prozent sicher, das meine komplette Körpersprache NEIN gesagt hat und ich hab's auch gesagt. Wie Mann halt so ist, wenn er bereit und hart ist, möchte er es durchziehen - egal um welchen Preis. Vielleicht nicht jeder, aber unangenehm werden sie alle, wenn's doch nicht klappt. Das aller schlimmste für mich war, dass er auch über Nacht geblieben ist und Psychospiele mit mir gespielt hat. Doch wieder nett und lieb in der einen Sekunde und in der anderen böse und hart. Du weißt halt gar nicht, wie du dich zu verhalten hast. Warum hast du ihn nicht rausgeschmießen? Keine Ahnung. Die ganze Nacht ist sehr blurry und ich bin ein Mensch, der dazu neigt zu vergessen.

Ich weiß, dass ich kaum geschlafen hab. Ich weiß, dass ich ihm Frühstück machen musste und das Brot zufeste auf den Tisch geknallt hab und er völlig ausgeflippt ist. Er mochte die Angst in meinen Augen und die Macht, die er da gerade über mich hatte. Ich erinnere mich, ihn nachhause gefahren zuhaben, es hat stürmisch geregnet und ich hatte meinen Führerschein neu. Aufjedenfall war das eine Höllenfahrt, ich hab alles falsch gemacht, er hat permanent geschrien und gemeckert. Die ganze Zeit dachte ich mir nur, warum lässt du das mit dir machen? Und der Typ hat auch nicht aufgehört, ekelhafter Bastard! Excuse my language! Ich erinnere mich knallhart auf die Bremse getreten zu haben und einfach nur verpiss dich, raus raus geschrien hab. Ich hatte Glück die Straße war voll mit Leuten, sodass er ausgestiegen und gegangen ist. Nicht das ich darauf geachtet hätte. All das hätte ich verhindern können, wenn ich vorher lauter für mich selber gesprochen hätte. Ich hatte sowenig Erfahrung im Bereich Typen und Sex, dass ich meine Grenzen nicht kannte. Danach (3-4wochen) bin ich voll Crazy gegangen, ich wollte ihn aus meiner Erinnerung boxen, egal zu welchem Preis. Ich habs mit SO VIELEN Typen probiert, es hat nie geklappt. Vagina Schließmuskel plus Angst ergibt definitiv NO Sex. Sobald es angefangen hat weh zu tun hab ich aufgehört, diesmal war ich stärker und ich wusste, ich lass sowas nicht nochmal über mich ergehen. Koste es was es wolle. Ist es krank/krass zu sagen, das ich bereit bin zu töten? Vermutlich. That's how I feel about it tho. Seit dem Abend, hab ich keine Angst mehr und bin auch bereit zu kämpfen. War ich vorher nicht und deswegen ist es MIR passiert. Ich versuche immer positiv zu sein also sehe ich, das mittlerweile als, ,,ich kann meine Person besser beschreiben" und hab Stärke und Bewusstsein dazu gewonnen. Hattest du denn richtigen Sex jetzt? Ist bestimmt `ne Frage, die dir durch den Kopf geht. Die Antwort ist JA - vor einigen Wochen das aller erste mal ,,gewollt und auch geklappt" es musste ne Person sein der ich zu 89% vertraue und auch da hatten wir höllische Probleme. Der, der das mit mir durchmacht, musste ein guter Mensch sein. Das Wort zum Sonntag.

„Wie Mann halt so ist, wenn er bereit und hart ist, möchte er es durchziehen - egal um welchen Preis. Vielleicht nicht jeder, aber unangenehm werden sie alle, wenns doch nicht klappt.“

Acht

Laut Wikipedia ist Vergewaltigung „nicht einverständliches, sexuell bestimmtes vaginales, anales oder orales Eindringen in den Körper einer anderen Person".

Ich frage mich bis heute, 1,5 Jahre nach meinem Erlebnis, ob dies auf mich zu trifft, da ich meiner Meinung nach eine Mitschuld trage.

Letztes Jahr im Mai besuchte mich meine Freundin Vanessa. Wir wollten uns ein schönes Wochenende machen. Wir waren shoppen, haben Essen bestellt und natürlich wollten wir auch abends zusammen feiern gehen.
Ich war beim Vortrinken schnell beschwipst und kam auf die Idee, noch eine Freundin aus dem Studium und einen guten Freund von ihr (Sebastian) einzuladen. Meine Freundin hatte jedoch keine Zeit, sodass nur Sebastian kam. Das fand ich aber nicht schlimm, ich war schon öfter mit ihm feiern und wusste, mit ihm kann es nur ein guter, unterhaltsamer Abend werden. Er folgte meiner Einladung und brachte auch noch etwas zu trinken mit. Wir drei verstanden uns super und zogen stark angetrunken in die Altstadt. Dort tranken wir weiter und ich spürte wie ich langsam meine Hemmungen verlor und mich zu Sebastian hingezogen fühlte. Wir gingen noch in einen Club und dort küsste er mich. Wir knutschten ziemlich viel rum, was aber für mich nicht bedeutete, dass auch noch mehr gehen würde. Eine Stunde später war ich so betrunken, dass ich einfach nur noch ins Bett wollte. Vanessa ging es ähnlich und wir beschlossen nach Hause zu laufen. Sebastian war verzweifelt, da er weit außerhalb wohnte und eine Stunde auf seinen Bus hätte warten müssen. In Absprache mit Vanessa beschlossen wir, ihm einen Schlafplatz anzubieten, mein Bett sei ja schließlich groß. So gingen wir zu mir. Als wir bei mir ankamen, machte ich mich zuerst im Bad fertig, danach meine Freundin. So war ich mit Sebastian alleine im Zimmer. Er küsste mich und fasste mir an die Brüste. Ich schob seine Hand weg, lachte und sagte, dass mehr nicht gehen würde, meine Freundin wäre ja schließlich da. Aber selbst wenn Vanessa nicht da gewesen wäre, hätte ich nicht mehr gemacht, dass ist einfach nicht meine Art. Mehrmals fasste er mir in den Schritt oder an die Brüste und trotz meiner Versuche seine Hand wegzuschieben, tat er es immer wieder. Da kam auch meine Freundin schon wieder ins Zimmer. Ich war sehr dankbar, das sie da war, da er dadurch aufhörte. Sie legte sich an die Wand, Sebastian lag in der Mitte und ich rechts. Ich ging davon aus, dass wir jetzt einfach schlafen würden, aber es kam anders. Obwohl Vanessa mit im Bett lag, versuchte er es weiter. Ich glaube ich habe mich in meinem ganzen Leben noch nie so einsam und verloren gefühlt und das obwohl sogar zwei Menschen mit in meinem 15m² Zimmer, in meinem 1,40x2,00m Bett lagen. Ich war verzweifelt. Wieso habe ich nur so viel getrunken? Ich konnte keinen klaren

Gedanken fassen. Ich wollte nicht weiter von ihm berührt werden, ich wollte ihm nicht das geben was er wollte. Ich wollte aber auch keine große Szene machen. Ich fühlte mich so beschämt, auch vor Vanessa, die aber scheinbar schon fest schlief. Ich wollte Sebastian auch nicht verletzen in dem ich ihn abweise. Und dann tat ich das, was mich heute noch vor Ekel und Scham erschaudern lässt. Ich gab nach, ich ließ zu, dass er mit mir schlief. In dem Moment fühlte ich nichts, einfach nur Leere. Mein Körper fühle sich nicht mehr nach meinem Körper an, er wurde plötzlich zu einem Objekt, zu einem Gegenstand, über den ich keine Kontrolle hatte. Ich kniff die Augen zusammen und hoffte, dass es schnell vorbei ist und dass Vanessa nichts davon mitbekommt.
Als es vorbei war, war ich einfach nur erleichtert, es überstanden zu haben. Ich schlief tatsächlich auch direkt ein und schaffte es nicht mal mehr mir den Slip hochzuziehen.
Am nächsten Morgen verabschiedete Sebastian sich schnell von uns und Vanessa erzählte mir, wie lustig sie den Abend fand und wie cool Sebastian sei. Ich war erleichtert, dass sie von all dem nichts mitbekommen hatte.

Seitdem habe ich keinen Kontakt mehr zu Sebastian. Ich sehe ihn zwar manchmal auf Partys von meiner Freundin aus dem Studium, aber mehr als ein ‚Hallo' wird nicht gesagt. Ich habe aber das Gefühl, dass er mich jedes Mal entschuldigend anschaut. Ich glaube er weiß, dass er Mist gebaut hat.

Darüber gesprochen, habe ich bisher nur mit einer Freundin. Sie ist noch nicht einmal eine besonders gute Freundin. Aber sie geht mit ihrem Sexleben sehr offen um und ich ging davon aus, dass ich ohne Scham mit ihr darüber reden kann. Außer ihrem Kommentar „Oh das ist ja richtig scheiße", haben wir aber nicht weiter darüber geredet.

Seit dem Vorfall habe ich mit niemandem mehr geschlafen. Im Alltag komme ich mit den ganzen Geschehnissen sehr gut klar, ich bin auch ein Mensch der Dinge gut verdrängen kann. Wenn ich aber am Feiern bin, oder in eine Kneipe gehe und Alkohol fließt, merke ich häufig, dass ich aggressiv und zeitgleich todtraurig werde, wenn Männer mich berühren. Das machen diese teilweise unbeabsichtigt, da es zum Beispiel sehr voll ist und sie sich nur durch die Menschenmasse kämpfen wollen. Ich kann jedoch diese Berührungen kaum ertragen, rege mich total über die Typen auf und gehe dann weinend nach Hause.

Dennoch gebe ich mir eine Mitschuld an all dem was mir passiert ist. Ich habe Sebastian zu mir eingeladen, Ich habe mich freiwillig so betrunken, Ich habe ihm erlaubt bei mir zu schlafen und Ich habe ihm erlaubt, mit mir zu schlafen. Ich weiß dass viele Opfer von Vergewaltigung glauben, dass sie schuld sind, obwohl sie es nicht sind. Dennoch fühle ich mich schuldig.

„Mein Körper fühlte sich nicht mehr nach meinem Körper an, er wurde plötzlich zu einem Objekt, zu einem Gegenstand, über den ich keine Kontrolle hatte.“

Neun

Es war das Jahr 1986. Ich war gerade 7 Jahre alt. Früher Herbst. Schön warm. Die letzten 3 Wochen habe ich in einer Kur aufgrund meiner Allergien verbracht, deshalb machte ich mich auf den Weg in die Schule, um den Plan und alle wichtigen Infos zu holen. Meine Mutter war wie immer arbeiten.

Ich hatte ein chinesisches Oberteil (die waren hässlich) und ein blaues Plisseerock. Lief durch den Park, hatte nur noch etwa 100 Meter bis zu Schule. Da ich die Zeit bisschen vertrödelt und keine Uhr hatte, wollte ich die nächste Person, die kommt, nach der Uhrzeit fragen. Da kam mir ein Mann entgegen. Alter...etwa 30 vielleicht? Blond. Durchschnittlich groß. Er sagte mir die Uhrzeit, danach versperrte mir den Weg. Ich dürfte weder links, noch rechts an ihm vorbei. Außer uns war niemand da. Er fing an mit mir leise zu reden und fragte, ob ich mit ihm gehen will. Als ich verneinte, schnappte meinen Arm und zog mich ins Gebüsch (davon war reichlich an der Seite da). Mit einer Hand hielt er meinen Mund zu, mit der anderen zog mir die Unterhose runter. Fasste zwischen meine Beine, hechelte und dann machte seine Hose auf. „Fass ihn an...das wird dir gefallen. Los, fass ihn an...hübsches Mädchen". Er wurde immer erregter. Puhhhh. Ekel und Angst breiteten sich in mir aus. Wollte, dass er aufhört. Ich wollte nichts anfassen. In einem Moment wurde er unaufmerksam und ich stolperte aus dem Gebüsch raus. Rannte so schnell ich kann und schrie. Links auf dem Weg ging ein anderer Typ lang und fragte mich, ob alles gut wäre. Da rannte ich noch schneller und schneller. Bis ich an der Schule ankam.

Ich habe ihn ein paar Wochen später auf der Strasse gesehen. Er hat mich so ekelig angeschaut und mir zugezwinkert. Da hab ich es meiner Mutter erzählt. Die hat mir nicht geglaubt....in der Schule hat sie es zwar erzählt, aber niemand hat es wirklich ernst genommen.

Ich glaube, ich würde ihn Heute noch erkennen. Dieses hässliche, verzerrte Gesicht voller Lust auf kleine Mädchen....

Cheil

Zehn

Mit 14 Jahren hatte ich meinen ersten richtigen, festen Freund. Wenn ich mich an die Geschichte zurück erinnere ist es eigentlich ziemlich kitschig: Es war Liebe auf den ersten Blick. Nachdem wir uns zum ersten Mal getroffen hatten, schrieben wir SMS, chatteten und telefonierten jeden Tag. Nach nur einer Woche waren wir zusammen. Ich war wirklich glücklich. Die Probleme in der Schule wurden nicht weniger, aber ich hatte jemanden der mich mochte und den ich mochte und es lief einfach nur perfekt. Natürlich war Sex dann auch ein Thema. Der erste Junge, der sich für mich interessiert hatte, hatte mir einen Korb gegeben, weil ich nicht mit ihm schlafen wollte. Also stand ich unter einem gewissen Druck, es endlich durchzuziehen - schließlich wollte ich nicht, dass mir das selbe Dilemma mit meiner ersten großen Liebe passiert. Das erste Mal war sogar schön. Leider dauerte es nicht lange bis es das erste Mal kriselte. Mein Freund knutschte an meinem Geburtstag mit meiner besten Freundin. Er flirtete ständig mit anderen Mädchen aus unserem Bekanntenkreis, tauschte Nummern aus und traf sich mit einigen auch heimlich. Warum ich mich damals nicht getrennt habe, weiß ich bis heute nicht. Er hat sich nicht mal besonders angestrengt oder groß entschuldigt. Vielleicht hing ich zu sehr an ihm, weil der Großteil meines Lebens sich in der Schule abspielte, die für mich meistens eher die Hölle war und mit ihm endlich etwas wirklich Positives in meinem Leben passierte.

Ich war eine ganze Zeit lang untergewichtig und als mit ihm zusammen kam, setzte ich endlich ein paar Kilo mehr an. Meinem Freund gefiel das nicht. Er war der Meinung ich müsse abnehmen, ich sei ja ganz schön fett geworden. Mein neues Hobby belächelte er, machte sich drüber lustig und sagte mir stets wie schlecht ich in dem sei, was ich tat. (Fun Fact: Heute verdiene ich damit mein Geld.) Mir verging die Lust auf Sex mit ihm. Das war ihm egal. Ein Nein konnte er immer mit überreden umgehen. Irgendwann machte er selbst das nicht mehr: über mein Nein wurde sich grundsätzlich hinweg gesetzt. Wenn ich keinen Sex mit ihm wollte, trat er mich auch aus dem Bett. Wollte mich vor die Tür setzen.

Es kam immer und immer wieder zu solchen Situation. Die Gewalt kam häufiger. Selbst eine Wasserschlacht endete darin, dass er auf meinen Armen kniete, seine Hand fest meinen Hals umpackte und mir Wasser in die Nase laufen ließ. Ich bekam keine Luft mehr. Als ich danach einen totalen Zusammenbruch hatte und weinte, verdrehte er nur die Augen und sagte ich solle mich nicht so anstellen. Das war doch nur Spaß.

Was soll ich sagen? Ich habe keine Ahnung warum ich das Alles über mich hab ergehen lassen. Ich war jung und dumm und wusste es nicht besser? Das war die erste große Liebe und ich konnte noch überhaupt nicht definieren wie eine Beziehung

auszusehen hatte. Dass es definitiv nicht so sein sollte, wusste ich wohl doch, denn sonst hätte ich vielleicht mal Jemandem erzählt, wie er mich behandelte. Vielleicht dachte ich, ich könne das Alles ertragen, weil ich ja wusste, dass er mich liebt. Geliebt zu werden war wohl das wonach ich mich am meisten gesehnt hatte. Nach zwei einhalb Jahren passierte das Beste was mir hätte passieren können: Er schlief mit einem Mädchen aus seiner Klasse und sagte mir er würde mich nicht mehr lieben. Er bereute es nach zwei Tagen und wollte mich zurück. Tatsächlich war das für mich der Punkt wo ich endlich einen Schlussstrich ziehen konnte. Ich traf mich ein letztes Mal mit ihm um über alles zu reden und machte Schluss. Wie es kommen musste, wollte er auch hier mein Nein nicht akzeptieren. Er wollte ein letztes Mal Sex mit mir und riss mir die Klamotten runter. Es war ihm egal, dass ich immer und immer wieder sagte, dass ich es nicht wollte, wimmerte und weinte. Selten habe ich mich so ekelhaft und benutzt gefühlt wie in diesem Moment. Das war nur der Höhepunkt, die Spitze des Berges. Ein Jahr lang habe ich so gut wie jeden Abend geweint. Aber: Ich war endlich frei.

Ich vermied Orte an denen er sich aufhielt. Hörte auf Musik zu hören und auf Konzerte zu gehen aus Angst er könnte da sein. Den Kontakt zu Menschen, die viel mit ihm zu tun hatten, beendete ich. Alles was ich tat war um so gut es ging zu verdrängen. Mein Hirn schützte mich vor

vielen Sachen sogar gut, denn ich habe an diese Zeit ziemlich starke Erinnerungslücken. Bei vielem, wenn ich versuche mich zu erinnern, ist da nur ein Rauschen in meinem Kopf. Leere. Ich vermied sogar den Schlaf. Es gab Zeiten, da schlief ich nur einige Stunden. Schlafen bedeutete für mich Albträume und alles was mein Kopf so sorgsam weg packte am Tag, kam in der Nacht wieder zum Vorschein. Ich leide bis heute unter enormen Schlafstörungen. Es gibt kaum eine Nacht in der ich keine Albträume habe oder durchschlafe ohne Herzrasen aufzuwachen.

Ich konnte alles was passiert war nicht begreifen. In meiner Vorstellung spielte sich Vergewaltigung in dunklen Gassen ab mit Fremden. Das mein eigener Freund, den ich ja liebte, mir das an tat, konnte ich nicht begreifen. Es hat fast zehn Jahre gedauert, bis ich überhaupt erst begriffen habe, um was es sich dabei gehandelt hat. Einer meiner besten Freundinnen habe ich erst letzte Woche davon erzählt.

Hätten meine Freunde mich nicht zum psychiatrischen Notdienst geschleppt, würde es mich heute nicht mehr geben. Ohne Antidepressiva und Therapie wäre ich aufgeschmissen. Natürlich leide ich immer noch. Nichts wird das, was passiert ist, jemals ungeschehen machen.

Aber es ist besser, ich weiß, dass ich mich auf die Zukunft freuen kann. Denn ich bin nicht mehr das hilflose junge Mädchen. Dieses unglaubliche Gefühl von Machtlosigkeit verschwindet. Und bin stetig auf dem Weg der Besserung: ich kann wieder lachen und genießen. Ich kann glücklich sein. Dieser Mensch wird nicht mit seinen Taten, den Rest meines Lebens bestimmen. So viel Herrschaft werde ich ihm niemals wieder einräumen.

„In meiner Vorstellung spielte sich Vergewaltigung in dunklen Gassen ab mit Fremden. Das mein eigener Freund, den ich ja liebte, mir das an tat, konnte ich nicht begreifen.“

Elf

Puh! Ich habe jetzt schon mehrmals angefangen und immer wieder gerate ich an ganz bestimmten Punkten ins Stocken. Die ganze Sache ist schon ca. 15 Jahre her und auch wenn ich mittlerweile genau weiß was mir damals passiert ist fällt es mir natürlich einigermaßen schwer das in Worte zu fassen. Sexuelle Gewalt und Vergewaltigung innerhalb einer fester Beziehung. Lange hab ich mir das schön geredet, mich selbst verantwortlich gefühlt und mir die Schuld gegeben. Immerhin war ich ja nicht gefügig, hab rebelliert und ihn provoziert. Die Worte kamen mir auch überhaupt nicht in den Sinn. Man kann das ja auch als Fehltritt empfinden oder redet sich ein, dass man ja vielleicht doch irgendwo tief in sich drin Spaß dran hatte. Aber von Anfang an.

Ich habe diesen Mann kennen gelernt mit 19 glaube ich. In einer Disco. Meine Freundin kannte ihn schon und hat ihn mir vorgestellt. Ich war total fasziniert, weil er so gut aussah und so stark war und irgendwie so selbstsicher. Er hatte einfach eine wahnsinnige Ausstrahlung auf mich. Wir hatten einen super netten Abend und haben uns auch relativ schnell wieder gesehen. Eigentlich sind wir dann auch sehr schnell zusammengekommen. Ich war sofort sehr verliebt! Er musste dann für vier Wochen in Haft. Die Umstände wie ist dazu gekommen ist habe ich bis heute nicht so richtig verstanden. Letztendlich ging es wohl um einen Unfall mit Fahrerflucht und diverse andere kleinere Delikte, die sich dann eben aufgestaut haben. Eigentlich hätte mir da schon auffallen müssen, dass er einfach nicht zu mir passt. Dass er Dinge verheimlicht und mir gegenüber nicht offen ist. In diesen vier Wochen hat sich ein Freund von ihm sehr um mich gekümmert. Ich war überfordert mit der Situation und wusste nicht wie ich damit umgehen soll. Meinen Eltern habe ich das zuerst verheimlicht. Eine Exfreundin von ihm hat mich dann in einer Disco zu Seite genommen und mich bedroht. Mir gesagt, dass sie ihn wieder haben will und dass ich nur ein Spielzeug für ihn bin. Er sich austoben muss. Ich mir aber keine Hoffnung machen soll, dass er mich tatsächlich lieben würde. Ich war eingeschüchtert und erschüttert in meiner kleinen heilen Welt.

Es hat sich rausgestellt, dass sie eine Prostituierte ist und dass auch er sich in diesem Milieu aufhält. Aber auch das habe ich alles ignoriert, weil ich einfach furchtbar verliebt war. Meine Mutter hat die Sache mit dem Gefängnis rausbekommen und war von Anfang an sehr skeptisch. Aber sie hat es geduldet und versucht mir Kraft zu geben von alleine darauf zu kommen. Das erste Jahr war fantastisch. Wir hatten einen tollen Urlaub, haben viel Zeit miteinander verbracht. Er hat sich von seinen falschen Freunden distanziert und versucht Fuß zu fassen.

Ehrlich gesagt kann ich bis heute noch nicht nachvollziehen was dann passiert ist. Ein Freund von ihm sagte, dass er wieder angefangen hat zu koksen. Bis dahin

wusste ich nicht dass er das überhaupt jemals getan hat. Ich war so verblendet und dumm! Plötzlich haben wir nur noch gestritten. Es gab Misstrauen und er war fest davon überzeugt, dass ich Ihn in diesen vier Wochen in denen er im Gefängnis war betrogen habe. Sein Freund hat ihm das erzählt. Natürlich hat er ihm mehr geglaubt als mir. Ab da wurde es einfach nur noch schlimm. Wir haben viel gestritten, er hat mir verboten auszugehen, ich habe mich von meinen Freunden komplett isoliert um keinen Streit mehr zu haben. Er hat meine Eltern bedroht, hatte Hausverbot bei mir, ich hatte Hausverbot bei ihm, weil seine Mutter schwer krank war. Er hat mir meinen Abi-Ball versaut aus Eifersucht und hat einfach dafür gesorgt, dass ich komplett an meinem Selbstwert zweifel bis im Prinzip keiner mehr da war. Da wir gegenseitig Hausverbot hatten, und beide noch zu Hause gewohnt haben, haben wir uns fast ausschließlich im Auto getroffen. Ich hatte zu dem Zeitpunkt schon des Öfteren angemerkt, dass ich diese Beziehung so nicht mehr weiterführen kann. Er hat mir die Schuld gegeben, dass es ihm schlecht geht; dass er leidet und versucht es mir recht zu machen. Ich hab ihm geglaubt.

Es gab einen Tag an dem seine Eltern nicht da waren und wir uns bei ihm zu Hause getroffen haben. Wir hatten einen furchtbaren Streit und danach ziemlich krassen Sex. Ich hab mich unglaublich unwohl gefühlt und habe mehrfach versucht das zu beenden. Aber er war wie im

Rausch. Hat mich in ganz seltsame Position gebracht mich fixiert und festgehalten, mir den Mund zu gehalten als ich protestieren wollte. Mir gedroht. Als er fertig war und ich einfach nur noch weg wollte hat er meine Klamotten versteckt. Ich bin total ausgerastet und hysterisch geworden. Eigentlich war ich zu dem Zeitpunkt soweit auch nackt nach Hause zu fahren. Aber er hat mich bedroht und mir die Kamera gezeigt. Er hatte alles aufgenommen. Plötzlich ergaben die komischen Stellungen Sinn. Er musste mich in Position bringen. Ich war sprachlos und wie gelähmt. Er hat gedroht den Film anderen zu zeigen. Meiner Familie. Ich hab gelacht und gesagt es sei mir egal. Dafür habe ich die erste Ohrfeige meines Lebens kassiert.

Die Zeit danach ist düster und sehr verschwommen. Ich habe nur noch reagiert und war handlungsunfähig. Die Gewalt nahm zu. Er hat mich an den Haaren aus einem Club gezerrt, weil ich einem Mann Feuer gegeben habe, auf der Straße auf mich eingeschlagen. Mir auf der Autobahn die Windschutzscheibe eingeschlagen, weil ich ihn nicht mehr fahren wollte. Auch wenn das alles sehr schmerzhaft war, ich war wie tot. Habe das alles ertragen, aber ihm auch trotzdem immer wieder widersprochen. Auch um mir selbst zu beweisen, dass ich noch ich bin. Manchmal kam er danach mit Geschenken. Musiktapes oder Blumen. Briefen in denen er sich entschuldigt. Krasse Situationen gab es zu genüge, aber die sind ja nicht Thema.

Nach ca. 2,5 Jahren kam es dann zum Showdown. Ich war soweit mich zu trennen. Hatte irgendwie Kraft gefunden und wollte das durchziehen. Hatte meine Eltern eingeweiht, mir Hilfe geholt. Eine Therapie angefangen. Er hat um ein letztes Treffen gebeten und ich habe eingewilligt. Dachte das sei ich ihm schuldig! Bräuchte das selbst als Abschluss. Ich hab ihn abgeholt und wir sind auf den Schulhof meines alten Gymnasiums gefahren. Wir haben dann vor meinem Wagen im Scheinwerferlicht gestanden. Ich habe keine genauen Erinnerungen mehr daran was dann passiert ist. Erst wieder daran, wieder er immer und immer wieder seinen harten Schwanz in meinen Mund rammt. Wie er mir Anweisungen gibt ich soll aufpassen dass ich ihn nicht mit den Zähnen verletze, wie er mich an den Haaren packt. Mir sagt ich solle ihn ansehen. Irgendwann habe ich aber die Augen geschlossen, hab das Würgen unterdrückt und Blut geschmeckt. Meine Zähne hatten sich von innen in meine Lippen gebohrt und meine Mundwinkel waren eingerissen. Er war voll auf Droge und es hat eine Ewigkeit gedauert. Ich habe mich so sehr geschämt. Als er fertig war und von mir abgelassen hat bin ich zusammengesackt und saß auf der nassen Wiese. Er hat mich von oben angesehen und gelacht. Mich dann hochgezogen und in den Arm genommen. Mir gesagt, dass wir das schon wieder hinkriegen.

Ich hab ihn nach Hause gefahren.
Es war nicht unser letztes Treffen.
Es gab noch ein, zwei mehr bis ich endlich genügend Mut hatte.
Im Nachhinein habe ich oft gedacht, dass mich das stark gemacht hat. Aber seit ein paar Monaten weiß ich, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Ich war so viele Jahre unsicher, befangen und alles andere als stark. Konnte keinen Sex haben, oral schon mal gar nicht. Hab meinen Körper gestraft und verachtet, hab mich selbst gehasst und verantwortlich gefühlt. Jetzt,

15 Jahre später, als verheiratete Frau und Mutter von zwei Kindern kann ich nicht mehr. Hab keine Kraft mehr und hab angefangen das aufzuarbeiten. An deinem Projekt teilzunehmen ist Teil davon. Mich nicht mehr zu verstecken und zu realisieren was passiert ist, ist Teil meines Heilungsprozesses. Ich hoffe du kannst damit was anfangen! Ich finde es sehr gut was du tust!!!

Zwölf

Bastian. Dieser Name löst noch heutzutage Ekelzustände in mir aus. Aber fangen wir von vorn an. Er war mein zweiter fester Freund. Vor ihm hatte ich nur kurz eine Beziehung zu einem Sandkastenfreund, wo aber auch nie mehr als ein Kuss lief. Als ich ihn kennen lernte, war ich 15 Jahre alt und stand kurz vor meinem ersten Schulwechsel. Er war bei der freiwilligen Feuerwehr und allein aufgrund dessen war ich wahnsinnig fasziniert von ihm. Ansonsten war er eher unscheinbar, er war nicht unbedingt der Hübscheste, geschweige denn der Stärkste oder Größte. Er war ein 18-jähriger rothaariger Junge, der Diabetes hatte.

Ich kam mit Bastian zusammen und ich fühlte mich wie die Prinzessin auf Erden. Ich hatte einen Freund, der volljährig war UND Uniform trug. Das war für mich der Sechser im Lotto, schließlich erwarb ich durch diese Beziehung auch ein gewisses Ansehen bei Mädchen in meinem Alter, so dachte ich zumindest. Ich fuhr mit ihm zur Schule, ich holte ihn von der Feuerwehr ab, wie trafen uns mit Freunden ... ein paar Mal versuchte er, mir unter mein Shirt zu fassen ... aber dabei blieb es. Er wusste ja schließlich, dass ich noch Jungfrau war und betonte immer wieder, wie wichtig es ihm sei, auf den richtigen Moment zu warten, damit es etwas ganz besonderes für mich würde. In meinem Kopf klang das alles so wundervoll, wir würden ewiglich zusammen bleiben und es würde alles bestimmt ganz toll werden. Ich dummes Ding. Natürlich kam es anders. Seine Aufforderungen wurden deutlicher, seine Berührungen fordernder, seine Stimme schroffer. Wir seien ja schließlich schon ganze acht Wochen zusammen und so langsam müsste doch auch ich wollen. Ja? Musste ich? Ich glaubte ihm. Hatte ja auch niemanden, mit dem ich darüber hätte reden können, keine Vergleiche zu anderen Freundinnen.

Ich hatte zu wollen. Ich weiß es heute noch, als wäre es gestern gewesen. Es war ein Nachmittag, an dem meine Eltern zu einem Konzert ausgingen. Bastian und ich hatten uns verabredet, hatten vorher auch darüber gesprochen, dass es an dem Tag soweit sein sollte. Ich war komplett verunsichert und wollte es dennoch irgendwie gemütlich machen, also stellte ich Kerzen in meinem Schlafzimmer auf, bezog das Bett neu, zog mir selbst meine Lieblingsklamotten an. Ich stellte mir vor, wie er das Zimmer betreten würde und wir im Kerzenschein ganz langsam und zärtlich zueinander finden würden. Hatte ich schon erwähnt, dass ich ein dummes Ding war?

Er betrat mein Zimmer, meine Mutter hatte ihn ins Haus gelassen und rief uns noch hoch „Viel Spaß, wir sind dann mal weg“. Er betrachtete mich wie ein Stück Fleisch und fing direkt an, sich auszuziehen. Dieses Bild, wie er seine Insulinpumpe ab stöpselte, die kleine Nadel aus seinen Bauch herauszog, es hat sich in meinem Kopf eingebrannt. Danach verschwimmen die Bilder. Ich sehe ihn über mir, ich höre mich reden „Hör auf, ich will das nicht.“. Ich spüre

**„Der Ekel
aber blieb.“**

seine Hände überall, während er immer und immer wieder meinen ersten Vornamen „Anne“ in mein Ohr stöhnt. Seit diesem Moment hasse ich diesen Namen. Ich kann ihn nicht mehr hören, er widert mich an.

Ich versuche Bastian von mir weg zu drücken, ich will das alles nicht ... daraufhin reißt er meine Arme nach oben, hält sie mit einer Hand fest und ... ja, er vergewaltigt mich. Ich schreie ihn an, dass es weh tut, woraufhin er nur noch fester zupackt, noch mehr stöhnt. Es geilt ihn an, mir Schmerzen zuzufügen. Irgendwann resigniere ich, lass es einfach geschehen. Ich fange an, das ganze wie eine Außenstehende zu beobachten. Sehe uns mal von der Seite, mal von oben, sehe dieses arme Mädchen dort unter dem Jungen, wie sie schreit und weint, das arme Ding. Ich hoffe und bete, dass es bald vorbei ist, dass er von mir ablässt. Wie lange das alles dauerte, weiß ich heute nicht mehr – mir kamen es vor wie Stunden.

Als er fertig mit mir ist, rollt er sich von mir runter, zieht sich wieder an, stöpselt seine Insulinpumpe wieder ein. Ich liege dort, zusammen gekauert auf meinem Bett, diesem wunderschönen Eisenbett, welches ich mir so sehr gewünscht hab. Mein Unterleib pulsiert, es fühlt sich an als zerreiße es mich innerlich. Meine Blicke wenden sich von ihm ab, ich sehe das Blut zwischen meinen Beinen. „Na du kleines Fickstück, war doch gar nicht so schlimm, hm?“ - seine letzten Worte, bevor er das Zimmer verließ. ch kugelte mich weinend auf dem Bett zusammen, die Zeit verstrich und ich kam erst wieder zu mir, als meine Mutter aus dem Erdgeschoss verkündete, dass sie wieder da seien. Also schleppte ich mich in das Badezimmer und stellte mich unter die Dusche. Das Wasser ronn kochend heiß meine Schultern herunter und meine Hände versuchten wie besessen, die Berührungen von ihm abzuwaschen. Der Ekel aber blieb.

Che

FIDELITY
RISE AND SHINE

Dreizehn

Heute war ich das erste Mal beim Psychologen und ein paar Stunden später, sitze ich auf dem Sofa und scrolle durch Instagram. Da sehe ich dein Profil und lerne deine Story kennen. Ich finde es großartig, dass du das machst. Ich habe durch dich ein Sprachrohr gefunden, bei dem ich mich traue. Meine Geschichte ist schon 2 1/2 Jahre her...

Ich war durch ein Praktikum in einer anderen Stadt - weit weg von zu Hause und bin vorüber gehend in eine Wohngemeinschaft eingezogen. Nach zwei Wochen sind wir damals feiern gegangen und ich hab mich mit einem der Mitbewohner unglaublich gut verstanden. Wir haben uns immer mehr angenähert und naja. Wir hatten Sex. Soweit so gut. Das war der schöne und angenehme Teil der Nacht. Zu dem Zeitpunkt waren wir, also die Gruppe von circa 3-4 Mädchen und drei Kerlen, schon wieder im Wohnheim angekommen. Als ich mich so gegen halb Sechs morgens zurück in mein Zimmer schleichen wollte, öffnete sich eine Tür im Flur und ein anderer Mitbewohner, zufällig der beste Freund des Kerls, mit dem ich Sex hatte, kam heraus. Er meinte zu mir, dass man mich den ganzen Flur runter gehört hätte und ihn das ziemlich angemacht hätte. Er wollte das ich es ihm auch besorge und das wir doch gemeinsam etwas Spaß haben könnten. So zog er mich in sein Zimmer. Er hielt mich mehr an der Hand und ich trottete ihm nach. Ich war noch angetrunken und ich war verwirrt, fertig und kaputt. Meine Sinne überreizt. Er fing an mich zu küssen und meine Lippen machten mit - ich nicht. Ich wollte das nicht. Er zog mich mit aufs Bett und ich meinte, er solle das lassen, ich wolle schlafen. Er hielt das für einen Spaß und fing an mir die Hose herunterzuziehen. Ich wehrte mich nicht wirklich, außer das ich ihm sagte, dass ich das nicht wollte - immer lauter. Er steckte seine Finger in meine Muschi und merkte, dass ich nicht feucht war, also holte er eine Sprudelwasserflasche und schüttete sie auf meinen Unterkörper... Dann packte er seinen Schwanz aus und rieb sich an mir. Ich fing an ihn weg zu drücken und sagte immer lauter, dass ich keinen Sex wollte. Ich sprang endlich auf und hielt mir meine Hose vor den Unterleib, rannte in mein Zimmer und schloss ab. Damit begann die Phase des Vergessens und Verdrängens. Ich wohnte noch zwei Wochen dort und alle verhielten sich normal, machten Späße und dann zog ich aus. Wie es mir in der Zeit noch ging? Keine Ahnung... Mittlerweile wohne ich in der Gegend in der ich einer versuchten Vergewaltigung zum Opfer gefallen bin. Ich hab den Kerl schon ein paar mal hier im Clubs gesehen und mit wem hab ich bisher über alles gesprochen? Meiner Mama habe ich es circa ein Jahr danach erzählt. Meiner besten Freundin etwas früher und meinem jetzigen festen Freund mit dem ich grade mal ein halbes Jahr zusammen bin, habe ich es ziemlich zu Beginn der Beziehung erzählt. Es muss viel mehr darüber geredet und aufgeklärt werden, weil ich nicht mal glaube, dass der Kerl sich seines Verschuldens bewusst ist.

Vierzehn

Ich bin ein 17-jähriges Mädchen, welches ihre Ausbildung zur Erzieherin grade erst im Sommer diesen Jahres begonnen hat. Als ich das erste Mal sexuell belästigt wurde, weiß ich sicher nicht mehr. So ist das halt, habe ich im Gefühl. Wenn mich jemand anfasste und ich es nicht wollte, war es laut anderen immer nur ein Späßchen und ich sollte mich nicht anstellen. Über den Begriff „sexuelle Belästigung" habe ich mir aber auch nie Gedanken gemacht. In meinem Kopf war ein sexueller Übergriff meist eine Szene aus Special Victims Unit oder direkt eine Vergewaltigung. Was eine sexuelle Belästigung oder ein sexueller Missbrauch tatsächlich ist, habe ich dann eines Tages leider selbst erfahren müssen.

Als ich das erste Mal sexuell missbraucht/belästigt wurde, war ich 16 Jahre alt. Ob das früh oder spät ist weiß ich nicht und auch wenn dieser unwirkliche Moment nun fast ein Jahr zurück liegt bin ich immer noch schwer schockiert und angewidert, wenn ich über die Situation nachdenke. Es war der 18. Geburtstag eines Freundes von mir auf den ich eingeladen war und ich fühlte mich sicher. Wie ich es immer gerne tat, machte ich mich schick. Ich mochte es mich zurechtzumachen und tatsächlich bestand ich nach einer Diskussion mit meiner Mutter darauf hohe Schuhe zu tragen. Es war zwar eine kleine Party, aber ich hatte Spaß. Meine beste Freundin und ich tranken haufenweise Sekt und tanzten ausgelassen (Zur Info wir waren nur 3 Mädels auf der

Party). Ich kann mich gut erinnern, dass wir beide betrunken waren, aber wir kannten unsere Grenze und wir konnten noch klar denken und handeln. Irgendwann bemerkte ich dass ich echt müde war, ob das vom Alkohol oder der guten Torte kam, ich weiß es nicht.

Bei der Location gab es einen Raum in dem man sich entspannen konnte, das weiß ich noch genau. Es war dunkel und ich entschied mich dort ein wenig zu entspannen, ich wollte noch nicht nachhause. Eine Person, die mir bis heute unglaublich unschuldig vorkommen würde trat ein. Er war der Cousin des Geburtstagkindes. Er war älter als ich und schien am Anfang der Party eher zurückhaltend und lieb, aber mehr als seinen Namen kannte ich nicht. Er setzte sich zu mir, und ich dachte nicht nach. „Was soll schon passieren?" dachte ich vielleicht. Was er sagte oder was ich sagte weiß ich nicht mehr, ich hatte zwar Alkohol getrunken und war ein bisschen daneben aber ich war bei vollem Bewusstsein. Als er seine Hand unter mein Hemd und meinem BH streckte und anfing meine Brust zu berühren war ich wie versteinert. Auch wenn ich wollte und platzen hätte können vor Schreck und Ekel, konnte ich mich weder bewegen, noch einen Laut rausbringen. Zu schockiert war ich davon, dass dieser Mensch sowas tat.

Einige Minuten nach diesem Grauen tat er etwas was mir bis zum heutigen Tag immer noch schreckliche Angst einjagt. Er setzte sich komplett auf mich, so dass ich auf dem Bauch lag und mich auch wenn ich wollte nicht mehr bewegen konnte. Schreien konnte ich nicht, warum weiß ich nicht, zu groß war meine Angst. Seine Hände lagen auf meinem Rücken, ich bekam kaum Luft. Dies war der Moment als ich es schließlich auch wagte: Ich sagte Nein. Ich bat ihn aufzuhören, runter von mir zugehen, mich nicht mehr zu berühren. Doch er tat es nicht. Seine Stimme forderte mich dazu auf mich zu entspannen und locker zu werden. Sein Akzent steckt noch heute tief in meinem Kopf. Ich wollte das alles nicht, ich hatte keine Kontrolle und keine Macht mehr. Er hat mir alles genommen.

Ich sagte ihm immer öfter und lauter er solle mich in Ruhe lassen und dass ich es nicht wollte. Es vergingen einige Minuten, die bis heute eine der schrecklichsten in meinem Leben sind, bis er losließ und ich gehen konnte. Wir hatten nie Sex und auch wenn es „nur" meine Brust war die er berührte, fühlte er sich an als hätte er ein Stück meiner Seele genommen. Er hat mir soviel genommen.

Ich habe wenigen Menschen davon erzählt, zu sehr habe ich mich geschämt obwohl ich das Opfer war. Tagelang lag ich im Bett und weinte. Niemals mehr wollte ich diese Person sehen. Ich fühlte mich in diesem Zeitraum fremd in meinem eigenen Körper und hatte das Gefühl als hätte ich jegliches Selbstbewusstsein und jegliche Willenskraft verloren. Es dauerte Wochen bis ich mich ablenken konnte.

Anfangs war es schwer daran zu denken ohne sich zu schämen oder sich selbst schuldig zu sprechen, aber mit der Zeit lernte ich viel und immer schneller fühlte ich mich besser. Das heißt nicht, dass es mir gut geht wenn ich daran denke, oder dass ich es vergessen habe. Nein, ich bin immer noch angewidert und schockiert aber ich fühle mich nicht schuldig. Es ist schwer darüber zu reden und am schwersten fällt es mir mich damit abzufinden dass dieser Mensch keine Strafe bekam, weil ich Angst hatte.

Ich wünsche keinem Menschen sowas schreckliches und bin froh, dass ich es geschafft habe wieder zu mir zu finden und dir vielleicht helfen zu können.

Fünfzehn

Ich war damals 14 und das erste Mal „verknallt" in einen Jungen aus ein paar Klassen über mir. Er war, glaube ich, 16. Ich war natürlich richtig froh als er sich mit mir treffen wollte und es auch zu dem ein oder anderen Kuss kam. Die ersten Treffen waren auch richtig schön. Dann fing er an mich jedes mal zu beleidigen: ich wäre nicht hübsch genug, nur die Notlösung, weil ich leicht zu haben wäre. Er hat mir danach aber immer wieder Komplimente gemacht, weswegen ich mich immer wieder mit ihm getroffen haben. Es wurde nur jedes mal schlimmer, vor allem wenn er bei den treffen gekifft hatte. Irgendwann fing er an mich auszuziehen und anzufassen. Ein „Nein" von mir fand er nur lustig und hörte nie drauf. Als ich mich dann anfing zu wehren, hielt er mich einfach nur fest, sodass ich meine Arme nicht mehr benutzen konnte und saß so auf meinen Beinen das ich auch diese nicht nutzen konnte um mich zu wehren. Einmal kam es zum Sex. Das andere Mal steckte er mir nur seinen Schwanz in den Mund und befriedigte sich. Was ich viel schlimmer fand. Ich weiß selber nicht warum aber das ist das einzige was bei mir noch regelmäßig ins Gedächtnis kommt. Mit dem Rest komme ich relativ gut klar. Das ganze zog sich ungefähr über ein halbes Jahr bis meine Freundin blaue Flecke an meinen Armen bemerkt hat und mich „wachgerüttelt" hat... Ich glaube, ich hab mir das so lange gefallen lassen weil seine dauerhaften Beleidigungen sich so bei mir eingebrannt haben, dass ich wirklich dachte niemand will mich, ich wäre eine Schlampe und hätte nichts Besseres verdient.
Zu den Belästigungen kam es fast über all. In der Schule, bei ihm zuhause, bei mir oder auch irgendwo draussen bei einem Spaziergang. Zum Sex kam es bei ihm. Der Oralsex in einem Keller Raum bei mir zuhause, wo wir nur kurz für meine Mutter etwas holen sollten.

Sechzehn

Oktober 2016 auf einem Oktoberfest.
Ich trug ein Dirndl.

Viel weiß ich davon nicht mehr, da mir KO-Tropfen ins Glas gekippt wurden. Ich weiß nur das ich mit dem Bassisten der Band des Abends zum Rauchen nach draußen gegangen bin. Ab da hat mich niemand für ca. eine halbe Stunde gesehen. Nach Hause gebracht hat mich dann der Vater eines Freundes der mich gefunden hat. Meine Strumpfhose, die ich an hatte, war weg, sowie meine Jacke.

Meine Eltern haben darauf hin direkt die Polizei gerufen und ich wurde dann am nächsten Tag im Krankenhaus komplett durchgecheckt.
Die Untersuchungen danach sind der Horror, weil wirklich alles nach Spuren untersucht wird. Da hab ich dann halt auch die Bestätigung bekommen, dass etwas passiert ist. Außerdem musste ich dann ein halbes Jahr lang regelmäßig zu Blutuntersuchungen für HIV. Da die Polizei sicher gehen wollte, dass ich nichts bekommen habe.

Meine Klamotten liegen noch bei der Kripo. Das Verfahren wurde allerdings letzten Februar eingestellt.
Diese ganze Geschichte war für mich aber leichter zu verarbeiten, da ich keine Erinnerung an das Ereignis habe...

Siebzehn

Heute kam plötzlich die Erinnerung an die WG Party meines damaligen Freundes letzten Sommer wieder hoch. Es war an einem Sommerwochenende vor der letzten Prüfungsphase. Wir hatten viel getrunken und es waren nicht mehr viele Gäste da. Gegen vier Uhr ging ich aus dem Wohnzimmer in das Zimmer meines Freundes, um mich schlafen zu legen. Die Zimmertür, die sich direkt neben dem Bad befand, machte ich hinter mir zu, schloss sie aber natürlich nicht ab, sodass sich mein Freund später auch in sein Bett schlafen legen konnte. Ich war bereits eingeschlafen und bemerkte schlaftrunken, dass sich eine Person neben mich legte. Ich ging davon aus, dass die Party vorbei war und sich mein Freund neben mich gelegt hatte. Plötzlich fing diese Person an sich nah an mich zu schmiegen und mich mit seinem Finger untenrum zu befummeln. Ich wollte dringend schlafen und dachte nur: „was macht er da?". Plötzlich drang ein Finger in meine Vagina ein! Ich drehte mein Gesicht zu der Person und schaute ihr direkt in die Augen. Ich konnte sein Gesicht klar erkennen, da es bereits hell wurde. Es war einer seiner langjährigen Kumpels, gerade knappe 30 Jahre alt. Ich war damals 22. Ich sah ihm deutlich in die Augen, der Alkohol war wie weggeblasen. Adrenalin schoss in mir hoch. Ich winkelte meine Knie an und rückte so weit wie möglich weg von ihm in die Ecke zwischen Bett und Fenster. Sehr bestimmt kamen folgende Worte aus mir heraus: „Geh bloß weg! Du bist nicht ... ! Raus hier!". Er glotzte mich mit seinen riesigen Augen an und erwiderte: „ Was denn?" und ging aus dem Raum als wäre nichts geschehen.

Ich war wie gelähmt und zitterte am ganzen Körper. Ich versuchte einen Freund über Handy zu kontaktieren der ebenfalls auf der Party war. Er war bereits auf dem nach Hause Weg. Dennoch sagte ich ihm das ich Hilfe brauche. Im gleichen Moment kam mein damaliger Freund ins Zimmer gestürmt und sah mich weinend und zitternd auf dem Bett. Ich weiß nicht mehr was ich sagte, jedenfalls war es nicht viel. Er rannte daraufhin wieder ins Wohnzimmer. Zwei Mädels, ebenfalls Partygäste, kamen daraufhin zu mir ins Bett und fingen an mich zu trösten. Sie sagten, dass mein Freund ihm sofort ins Gesicht geschlagen hätte. Die Party war vorbei.
Als wir nur noch zu zweit waren sagte ich, dass ich keine Minute länger in diesem Bett bleiben möchte und suchte die nächste Bahn raus. Er begleitete mich mit zu mir in meine WG. Ich war völlig neben der Spur und zitterte den gesamten Weg. Ich duschte mich gründlichst ab als ich zuhause ankam. In meinem eigenen Bett angekommen fing ich an mich zu beruhigen. Ich erinnere mich noch, dass mein damaliger Freund mir vielleicht etwas Gutes tun wollte und mich anfing zärtlich zu berühren und mich versuchte vaginal zu befriedigen. Ich entschuldigte mich bloß bei ihm und sagte: „Es tut mir Leid, ich muss einfach immerzu an das Denken was passiert ist und sehe seine großen Augen und sein Gesicht

vor mir, wenn Du mich so berührst."
Jetzt im Nachhinein denke ich, wie konnte er mich überhaupt kurz danach so berühren, hat er überhaupt gar nicht verstanden was passiert ist.

Wir schliefen ein paar Stunden. Als wir aufwachten war ich mir schon gar nicht mehr sicher über Realität und Traum. Was ist passiert, was ist nicht passiert. Er erzählte nur davon wie schlimm er sich fühle, dass er seinen „guten Freund" so massivst geschlagen hatte. Plötzlich war ich mir wirklich unsicher, ob die Situation wirklich passiert ist. Eines der Mädels von der Party meldete sich bei uns und fragte wie es mir ginge. Ich erzählte ihr, dass ich mir nicht mehr sicher sei, ob ES wirklich passiert ist. Sie versicherte mir meinen zittrigen Angstzustand und sagte, dass der Typ bei Frauen immer sehr auf Tuchfühlung geht. Ich erzählte ihr von meiner Überlegung ihn anzuzeigen.
Sie gab mir zu bedenken, dass er der Vater eines kleinen Mädchens sei. Mit seiner Frau habe er wohl eine Art offene Beziehung. Ich machte keine Anzeige. Mein Ex erzählte ohne meine Einwilligung seiner Schwester von dem Vorfall. Sie sagte, so sei das Leben, sie kenne viele solcher Vorfälle im Bekanntenkreis. Es schien als wüssten viele Bescheid. Wobei die letzten Partygäste dachten, er habe sich einfach nur neben mich gelegt. Das wars. Ich habe es nicht richtig gestellt. Nur mit meiner Familie darüber geredet.
Meine Brüder reagierten wütend und hilflos, weil sie mich gerne unterstützt hätten. Auf meine Bitte hin kündigten sie dem Typen sofort die Freundschaft auf Facebook. Mein Vater reagierte nach meinem Rumgedruckse mit "Achso, und ich dachte schon es sei etwas Schlimmes passiert". Dennoch unterstützten mich meine Eltern darin eine Sitzung bei einer Therapeutin zu machen. All die Lösungsvorschläge, die sie machte, fand ich sehr gut. Als ich sie meinem Ex erzählte stieß ich jedoch auf wenig Verständnis und Unterstützung. Er war noch zwei Monate mit ihm auf Facebook befreundet. Zudem erhielt er von dem Typen eine SMS, in dem er sich bei ihm entschuldigte. Eine Entschuldigung an mich blieb aus. Ich schrieb einen Brief an den Typen den ich nie abschickte.
Ab und zu läuft er mir in Köln mit seinen Kumpels über den Weg. Es scheint so als wäre ich für ihn unsichtbar.

DU hast eine Grenze überschritten und das schlimmste ist, dass du mir mein Sicherheitsgefühl genommen hast! Die WG Party und das Bett deines Partners sollte ein Ort sein, an dem Du dich sicher fühlst. Wenn nicht hier, wo dann?

Achtzehn

Laura Catalina, 24, Jahre wohnhaft in Berlin. Zum damaligen Zeitpunkt ein halbes Jahr Auslandssemester in Barcelona gemacht. Ich bin bilingual spanisch/ deutsch aufgewachsen.
Es war in meinem Auslandssemester in Barcelona – und bis heute neige ich dazu, diese Sache runterzuspielen und mir selbst die Schuld dafür zu geben. Doch ich kann euch die Geschichte ja einfach erzählen und dann macht ihr euch selbst ein Bild davon.

In meinen ersten Monaten war ich permanent pleite. Ich hatte eine viel zu teure Wohnung bezogen und konnte mir teilweise nicht einmal das Ticket zur Uni leisten. Trotzdem wollte ich mein Spanisch verbessern und kam auf die Idee mir Bücher auszuleihen. Da ich jedoch immer noch keinen Studentenausweis hatte, fiel das Ausliehen in einer Bücherei für mich weg. An einem Erasmus Abend lernte ich dann einen Typen kennen, der, wie auch ich, Wurzeln in Argentinien hatte. Irgendwie neige ich dazu diese Menschen automatisch als nett zu empfinden, weil ich da dann direkt eine Connection sehe – So nach dem Motto: „Wow wir haben beide den gleichen Akzent, das vereint uns". Naja. Auf jeden Fall bot er mir an, sein Buch „1985" welches er grade selbst las, auszuleihen und nach einem Tag am Strand in Barcelona mit ihm und Freunden, ging ich glücklich mit diesem Buch nach Hause.
Es vergingen ungefähr zwei Wochen. Ich hatte das Buch zur Hälfte durch – da wurde sein Bitten immer dringender, ihm das Buch doch schnell wieder zurück zugeben. Ich willigte ein ihm am Samstag in seiner WG zu besuchen und es ihm zurück zugeben. Immerhin konnte ich nicht erwarten, dass er es bei mir abholen würde; schließlich hatte er mir ja einen Gefallen getan.

Da ich den Tag davor feiern und deswegen noch ziemlich verkatert war, wollte ich ihm eigentlich absagen. Ich kann mich noch erinnern, dass ich bei Burger King draussen saß, mich heimlich ins WLAN eingeloggt hatte und ihn irgendwie davon überzeugen wollte, es ihm doch einfach in der Uni zu geben. Er ließ jedoch nicht locker, machte mir wirklich die ganze Zeit ein schlechtes Gewissen, dass ich in seiner Schuld stehen würde.. blablabla. Also stieg ich in den Bus in dem mindestens 400 Grad waren und fuhr zu ihm nach Hause. Er hatte ein ziemliche Bonzen Bude. Seine Eltern und er waren im Kunsthandel tätig. Das wusste nicht nur ich, das wussten auch alle anderen, die ihn nicht danach gefragt hatten. Als ich ankam, saßen er und sein Mitbewohner im Wohnzimmer. Sein Mitbewohner musste aber direkt los als ich ankam und verabschiedete sich hektisch von mir. Anscheinend hatte er das letzte Mal als er mir das Buch geben hatte gesagt, dass ich ihm zur Entschädigung was kochen sollte – was ich aber vergessen hatte und ich auch bis heute der Meinung bin, dass das nicht stimmt; da ich weder kochen kann, noch würde ich jemals jeman-

dem meine 0%Kochkünste anbieten. Das machte ihn ein wenig launisch, er meinte er hätte total Hunger und nur auf mich gewartet. Ich derweilen hing auf der Couch, wirklich verkatert, fertig und versuchte mich irgendwie zu rechtfertigen und einigermaßen ordentlich zu sitzen. Und dann passierte alles ziemlich schnell eigentlich. Ich hatte immer wieder die Augen zu weil mir schwindelig war und das nutzte er aus um mich hochzuheben und auf ihn drauf zu setzen. Ich konnte mich wirklich nicht wehren, ich hatte einfach keine Kraft und in der Sekunde, nicht mal einen wirklichen Willen. Er fing an mich auszuziehen, doch irgendwie schaffte ich es mich zu wehren und knallte auf den Boden. Daraufhin hob er mich hoch und transportierte mich in sein Zimmer – auf sein Bett. Es war sehr dunkel und warm im Zimmer, weil er die Klimaanlage nicht angemacht hatte. Zu dem Zeitpunkt war es Hochsommer in Barcelona. Mir wurde durch die Hitze wieder sehr schlecht und schummrig, doch dieses Mal sprang ich auf und wollte in Richtung Tür. Erst ab dem Zeitpunkt wo er sich vor die Tür stellte und mich nicht vorbei lassen wollte, wurde mir bewusst in was für einer Situation ich war. Dieses Gefühl ist so schrecklich – Dieses Bewusstsein: „Hey – ja ich bin einfach schwächer als du und du nutzt diese Macht gerade aus". Da wurde mir alles zu viel und ich begann zu schreien. Erst da bemerkte auch er, was er getan hatte und ging beiseite. Ich finde man sieht Menschen in den Augen an, wenn das ES überhand nimmt. Der Blick verändert sich und wird einfach unheimlich und unberechenbar. Wenn ich diesen Blick sehe, bekomme ich immer Angst. Angst, dass ich mich nicht wehren kann und ausgeliefert bin. Während ich rausrannte sagte er zu mir (auf Spanisch): „ Du bist doch Deutsch, Deutsche sind immer so tough und wollen die Kontrolle haben. Aber eigentlich wollen sie das garnicht, sie können es nur nicht sagen". Super dachte ich mir, so kann man sich das natürlich alles schön zurecht legen. Aus irgend einem Grund entschuldigte ich mich (mehrmals sogar) dass ich gehen musste und rannte aus der Wohnung.

„Wenn ich diesen Blick sehe, bekomme ich immer Angst. Angst, dass ich mich nicht wehren kann und ausgeliefert bin.“

Neunzehn

Hatte das mal in Köln, nach dem Feiern mit einer Mädchengruppe, dass wir zum Auto gelaufen sind und ich stehen geblieben bin um mein Feuerzeug raus zu holen. Ich such so rum, guck hoch weil plötzlich wer einen Meter vor mir steht und sehe nur dass es ein Typ ist, der sich grade einen runterholt. In dem Moment in dem ich das sah, ist er gekommen. Das einzige was ich raus gebracht habe war „Das war ja jetzt eher nicht so cool ne" - er meinte auch nur „Nee." und ist dann weg gerannt.

Alles halb so wild, fand ich halt traurig aber auch lustig und wäre jetzt nichts was ich noch nicht gesehen habe. ABER als ich dann zurück zu den Mädchen bin (der Typ ist noch an denen vorbeigerannt) hab ich denen das erzählt und die meinten alle nur „Melina, du laberst doch Scheiße, du bist betrunken, das stimmt nicht, blabla" und das hat mich so fertig gemacht, dass mir in dem Moment nicht geglaubt wurde und erst dann hat sich das richtig ekelhaft und unfassbar schrecklich für mich angefühlt, weil WARUM sollte ich mir sowas ausdenken und WAS WÄRE wenn mich sonst irgendwie ein Typ jetzt richtig bedrängt hätte, würden die mir auch sagen ich labere nur scheiße? Bin ich so unglaubhaft und unglaubwürdig? Da zweifelt man halt einfach generell an sich, wenn gerade sowas nicht geglaubt wird. Hab dann anderthalb Stunden im Auto durch geweint, weil das halt auch einfach meine „beste" Freundin zu dem Zeitpunkt gesagt hat. Weiß auf jeden Fall noch genau den Tag, da es der Geburtstag von einer war und was ich an hatte. Es war letztendlich Zufall, dass es mich „getroffen" hat, weil ich stehen geblieben bin. Sonst wäre der wahrscheinlich unbemerkt hinter uns irgendwann gekommen: wegen 4 Mädchen in Strumpfhosen.

THE
LION
KING

Zwanzig

Mir ist wieder eine Situation ins Bewusstsein gelangt, die ich vermutlich verdrängt hatte. Als ich noch etwas jünger war, war ich mit einem Typen zusammen. Er hatte getrunken und wie schliefen miteinander. Irgendwann wurde mir die Situation zu viel und ich sagte ihm dies. Er meinte ich solle mich nicht so anstellen und machte weiter. Ich lag da und weinte. Er hörte nicht auf. Anschließend bin ich aus dem Zimmer gegangen und wollte nach Hause fahren. Er überredete mich zu bleiben und sagte Entschuldigung. Danach haben wir nie wieder darüber gesprochen und waren noch eine Zeit zusammen. Ein paar Jahre später war ich mit einem anderen Mann zusammen. Er hatte etwas getrunken, als er mich dann so im Bett küsste, hatte ich auf einmal einen Flashback und die Tränen stiegen mir in die Augen. Die beiden Situationen/ Menschen hatten objektiv betrachtet nichts gemeinsam, aber mein Unterbewusstsein hat auf die ähnlichen Umstände reagiert.
Als ich noch heute, einige Jahre später, nochmal damit auseinandergesetzt habe, dank dir, ist mir aufgefallen dass noch hinzu kam, dass ich es damals Personen anvertraut habe. Diese kannten aber auch ihn und hielten die Situation für nicht so schlimm. Dementsprechend habe auch ich den Vorfall abgetan und dachte ich hätte mich nur angestellt. ABER das ist nicht wahr! Es war nicht meine Schuld und ich wünschte ich hätte damals anders danach reagiert.

Einundzwanzig

Meine Exfreundin hat mich bedroht indem sie sagte, ich müsse Sex mit ihr haben, sonst sagt sie der Polizei ich habe sie vergewaltigt. Sie hatte diesen seltsamen Fetisch, sie mochte harten Sex und verlangte ständig Vergewaltigungs-Rollenspiele mit mir. Zu der Zeit hab ich sie noch sehr geliebt, also habe ich ihre diesen Wunsch erfüllt, obwohl ich mich unglaublich unwohl dabei gefühlt habe. Sie sagte mir, dass sie uns dabei gefilmt hat und drohte mir, dass sie es rumzeigen würde.

Zum Glück habe ich es aus dieser Situation geschafft, aber das hat mich wirklich kaputt gemacht und ich habe seit dem keine ernsthafte Beziehung mehr führen können. Ich vertraue Frauen nicht mehr und ich weiß nicht wie ich darüber hinweg kommen soll.

Zweiundzwanzig

Es gab da diese Person in meinem Freundeskreis, die unheimlich scharf auf mich war. Da ich das schnell bemerkt habe, habe ich sofort gegen gesteuert und immer wieder betont, dass es schön ist, dass man auch mit jemandem des anderen Geschlechts so gut befreundet sein kann. Trotzdem wurde nicht locker gelassen und ständig kamen neue Annährungsversuche, die ich ebenfalls immer wieder abgewiesen habe. An einem Abend waren wir auf der gleichen Party und ich wurde einfach komplett abgefüllt. Ich habe so gut wie keine Erinnerung an den Abend, am nächsten Tag bin ich nackt in ihrem Bett aufgewacht. Ich hab noch verschwommene Erinnerungen, dass sie auf mir saß und ich sagte sie soll von mir runter gehen und das ich keinen Sex will.

Ich bin mir nicht wirklich sicher, ob das eine Vergewaltigung war. Ich habe einfach so oft gehört, dass Männer keine Opfer und Frauen keine Täter sein können. Als meine Freundin meinte wie ich die Situation bewerten würde, wenn die Geschlechter vertauscht gewesen wären, wäre die Situation für mich eindeutig ein sexueller Übergriff. So bin ich mir einfach nicht sicher.

„Ich bin mir nicht wirklich sicher, ob das eine Vergewaltigung war. Ich habe einfach so oft gehört, dass Männer keine Opfer und Frauen keine Täter sein können.“

Dreiundzwanzig

Ich war 18. Im März 2010, zu einer Zeit zu der es mir ohne hin nicht gut ging - zuhause war es nicht auszuhalten, da meine Mutter ständig irgendwelche cholerischen Anfälle bekam. Ich hatte keinen Rückhalt und war für meine damaligen Verhältnisse ziemlich selbstzerstörerisch unterwegs. Ich war feiern mit meiner besten Freundin. Jemand aus meiner Stufe kontaktierte uns, wollte wissen was ich mache und was so geht. Zu der Zeit hatte ich eine Beziehungspause mit meinem Freund und habe mich bei dem Typen gemeldet. Ich hatte mit 16 oder Anfang 17 mal etwas mit ihm. Und eigentlich war das schon mehr oder weniger gezwungen. Er hatte eine Freundin und war so etwas wie der Bad Boy der Stufe. An Karneval hat er mich gefragt, ob ich mit zu ihm komme - ich war total naiv. Zu dem Zeitpunkt hatte ich erst mit zwei Jungs geschlafen, mit denen ich auch fest zusammen war. Ich bin nicht davon ausgegangen, dass etwas läuft oder dass er mich überhaupt attraktiv findet, weil ich immer nur mit Jungs befreundet war. Als wir dann bei ihm waren, hat er mich total bedrängt und ich sagte ihm, ich will das nicht und ich mach sowas nicht außerhalb einer Beziehung. Irgendwie hatte er mich dann doch überredet bekommen. ,,Du bist doch keine Oma, jetzt stell dich nicht so an.“ - dass ich ihm einen blase. Mit ihm geschlafen habe ich nicht. Danach hat er mich zum Essen eingeladen und ich dachte noch: wow, wie nett von ihm. Total verstrahlt. Danach hab ich mich noch zweimal mit ihm getroffen und da hat er mich auch überredet. Wir waren in einem Schwimmbad und er hat mich wieder bedrängt, ich habe mich richtig räudig gefühlt mit ihm im Schwimmbad ohne Kondom Sex zu haben. Ich hatte auch totale Angst, dass er schlecht über mich redet. Ein paar Wochen später habe ich meinen damaligen Freund kennen gelernt und sagte ihm, wir können uns nicht mehr treffen. Er hat sich immer und immer wieder bei mir gemeldet und meinte ich solle mich nicht so anstellen und er hätte Lust mich nochmal zu ficken. Ich sagte jedes mal nein. Als ich dann mit meinem Freund die Beziehungspause hatte, habe ich den Kontakt wieder zugelassen. Und ich weiß gar nicht warum, ich das zu gelassen habe. Wie konnte ich das so erfolgreich ausblenden, dass das jemand ist der mir nicht gut tut und mit dem ich mich absolut nicht wohlfühle? Ich denke mein Selbstwertgefühl hat das irgendwie so her gegeben.

Zurück zu dem Abend an dem ich mit meiner besten Freundin feiern war: Er rief mich an und meinte sein bester Freund sei mit dabei und noch ein anderer Freund und dass wir in die Wohnung von ihm fahren würden, da was trinken und dann wieder in die Stadt. Wir haben an der Tankstelle noch eine Flasche Wodka geholt. Als wir in der Wohnung waren, haben die mir ein ziemlich starke Mische gegeben. Ich kann gar nicht sagen wie der Übergang war, ich kann mich an einen Großteil nur fetzenweise erinnern, aber auf einmal hat einer seiner Freunde an mir rumgefummelt. Das war der, den ich gar nicht kannte. Ich hab noch rum-

gealbert, war mir dem ernst der Lage gar nicht bewusst. Ich war komplett überdreht. Dann war ich auf einmal nackt. Ich habe absolut keine Erinnerung daran wie es dazu gekommen ist. Und dann haben die mit mir gemacht, was sie wollten. Ich weiß nicht mehr genau wie es dazu kam, aber mir wurde schwindelig und mein Herz hat gerast. Ich hatte Panik und meine Vagina hat unglaublich weh getan. Der eine den ich gar nicht kannte, hat mich in die Badewanne gelegt und mit kaltem Wasser abgespült. Und die anderen beiden haben sich in aller Seelenruhe angezogen und es hat sie überhaupt nicht interessiert, dass es mir da gerade wirklich schlecht ging. Als ich dann wieder etwas klarer war, hab ich mich angezogen. Und dann haben sie mich zu meiner besten Freundin gefahren. Im Auto meinte er noch zu mir: Sag das niemandem, meine Freundin darf das nicht rauskriegen. Dabei hat er damit in der Schule rumgeprahlt.

Als ich bei meiner besten Freundin war, konnte ich überhaupt nicht schlafen, war komplett überdreht. Vielleicht habe ich zwei Stunden geschlafen und war dann wieder hellwach. Im Nachhinein kenne ich die Symptome davon, wenn man Drogen nimmt. Das war mir damals aber nicht klar.

Ich hab das ganze komplett von mir fern gehalten. Ich hab meiner besten Freundin total verwirrt gesagt, dass ich mit allen was hatte

und dass es total seltsam war. Damals habe ich hysterisch gelacht und hab ihr das so verkauft, dass ich total crazy drauf war.

Unter Schock habe ich das ganze komplett runter gespielt. Ich konnte das nicht wahr haben. Ich habe nicht gerafft, was da eigentlich los war. Ich habe sogar am nächsten Tag noch mit dem besten Freund des Typen geschrieben und ihm gesagt sein Penis habe mir am besten gefallen.

Ein paar Tage später beim Pinkeln, fiel ein Stück Kondom aus meiner Vagina. Das hat das ganze plötzlich real gemacht: da war Sex. Und das war Sex den ich so überhaupt nicht haben wollte. Ich hab es trotzdem von mir fern gehalten. Dann hab ich dem Typen aus meiner Stufe geschrieben, wer das war. Ich habe damals nicht die Pille genommen. Er meinte es sei nicht sein Problem. Er schrieb mir, dass er es geil fand mir die Unschuld zu rauben. Das hätte ihn immer an mir gereizt, dass ich so unschuldig und unerfahren wirkte und er habe mir das jetzt genommen. Ich war wütend. Komischerweise nur auf ihn.

Aus Wut hab ich mich nochmal mit seinem besten Freund getroffen und mit ihm geschlafen. Er hat sich mega widerlich verhalten.

Ein paar Wochen später, war ich auf einer Party, wo die beiden auch waren. Ich habe einfach versucht sie zu ignorieren. Auf der Party habe ich dann gemerkt wie sie mit anderen Typen über mich geredet, auf mich gezeigt und gelacht haben.

Ich dachte nur: die sagen jetzt was ich für eine Schlampe bin. Und ich habe mich auch so gefühlt.

Daraufhin habe ich mit zwei Jungs, mit denen ich befreundet war, darüber geredet. Ich sagte ihnen da ist etwas passiert und ich kann das nicht richtig einordnen und das ich nicht freiwillig mit drei Typen schlafen würde. Vielleicht hab ich was ins Glas bekommen oder einfach nur zu viel getrunken, aber eigentlich hatte ich kaum was getrunken. Die beiden sagten mir, sie wüssten schon alles. Die Typen hatten alles gefilmt und zeigten es in der Schule rum. Da ist alles zusammengebrochen.

Ich hab auf einmal immer mehr Erinnerungsfetzen wieder bekommen. Ich hatte so vieles ausgeblendet. Als ich mich damit beschäftigte kam es wieder hoch.

Dann habe ich erfahren, dass man auf dem Video sieht wie ich bewusstlos bin und die drei mir ins Gesicht geschlagen haben um mich wieder wach zu kriegen. Als ich wach war, war ich wohl komplett hyperaktiv und bin da rumgesprungen. Ich kannte mich überhaupt nicht mit chemischen Drogen aus, aber es hörte sich danach an, oder? Ich war also nicht komplett passed out besoffen. Ich

war mir trotzdem immer noch unsicher,
denn alles was ich über KO-Tropfen
wusste war, dass man ausgeknockt ist
und nichts mehr weiß, so wie man
es in jeder Broschüre darüber liest.
Aber ich konnte mich ja teilweise erinnern.
Ich habe dann echt an mir gezweifelt und
habe mich gefragt bin ich SO ein Mensch?
War das eine dunkle Seite in mir die
sowas insgeheim vielleicht wollte?
Nein. Definitiv nicht.
Meine Kumpels haben mir relativ we-
nig Verständnis entgegen gebracht.

Am nächsten Tag sind meine Eltern
aus dem Urlaub gekommen. Meine
Mutter schrie mich an wie schlimm
das Haus aussehe, es war nicht ganz
sauber, aber nicht so dramatisch.
Ich konnte die ganze Nacht
nicht schlafen und hatte noch an
was ich auf der Party trug.
Meine Mutter schrie mich an was mit mir
los sei, ob ich etwas genommen habe
und das ich aussähe wie eine Schlampe.
Ich sagte ganz leise: „du, Mama.. ich muss
dir was sagen, glaub ich. Ich glaube mir
ist etwas passiert. Und ich glaube ich
habe KO-Tropfen oder soetwas be-
kommen. Ich weiß es nicht genau."
Alles was sie sagte war, ich müs-
se mich nicht wundern, so wie ich
rumlaufe, sei ich ja selber schuld.
Das war für mich richtig, richtig
krass. Und ist es immer noch.

Das nächste was sie tat, war mich
zu zwingen das Haus zu putzen.

Ich wollte einfach nur Geborgenheit und Sicherheit. Sie schrie mich dann noch an, dass ich die Typen anzeigen sollte, wovor ich richtig Angst hatte. Der Typ hatte immer damit angeben, dass er viele kriminelle Freunde hat und ich dachte wenn ich die jetzt anzeige, passiert mir irgendwas. Ich hatte panische Angst. Das ganze war dann schon 3 oder 4 wochen her. Bei einer Untersuchung hätte man also sowieso nichts nachweisen können.

Mit letzter Kraft habe ich geputzt und habe meinen Exfreund angerufen es sei etwas Schlimmes passiert und ob er mich abholen könnte. Im Auto habe ich dann ihm und seiner Mutter erzählt was war. Seine Mutter hat weder Fragen gestellt, noch mir Vorwürfe gemacht. Sie sagte nur ,, wir fahren jetzt erstmal zu uns, dann überlegen wir uns einen Plan. Wir können zur Polizei fahren, wenn du das nicht möchtest, musst du das nicht, aber ich finde du solltest.“
Ich stand ziemlich unter Druck. Mir ist das erst die Nacht davor wirklich klar geworden und ich musste eine Entscheidung treffen, von der ich wusste, dass sie einigen Einfluss auf mein Leben haben würde.

Ich bin mit ihr zur Polizei gefahren. Sie haben mich dann gefragt was alles passiert ist. Ich konnte und wollte nicht viel sagen. Ich sagte ihnen die Namen, bei dem einen kannte ich nur den Facebook-Namen. Ich sagte auch, dass es davon Handyvideos gibt. Ich habe mich nicht getraut zu sagen, dass ich danach noch Kontakt zu denen hatte und das ich mich auch nochmal mit dem einen freiwillig getroffen und mit ihm geschlafen habe. Ich dachte, wenn ich das erzähle, glauben sie mir nicht. Dann stellen sie mich in Frage. Ich hatte absolut kein Vertrauen zur Polizei, da auch so Fragen gestellt wurden wie ,,wie viel haben sie denn getrunken?“ - also hätte das irgend einen Einfluss darauf, ob ich das wollte oder nicht. Deswegen habe ich mich total unter Druck gesetzt gefühlt.

Danach habe ich mich komplett von meinem (Ex)Freund getrennt, weil ich einfach keine Nähe zulassen konnte und ein schlechtes Gewissen hatte, dass ich ihn betrogen hatte. Hab ich ja mehr oder weniger auch, als ich mich mit dem einen nochmal freiwillig getroffen habe. Aber die komplette Sache gab mir das Gefühl unehrlich und schmutzig zu sein, ich habe mich so schlecht gefühlt.

Kurz danach bin ich zu Hause raus geflogen.
Die Polizei kam nicht weiter. Sie konnten das Handy mit dem Video nicht finden. Die Polizistin meinte auch, ich solle es nicht vor Gericht bringen. Weil oft bei so Fällen Show-Verteidiger engagiert werden, die dann das Opfer fertig machen und unglaubwürdig erscheinen lassen.

Um einen richtigen Beweis zu bekommen, klaute ein damaliger Freund das Handy von einem der Täter. Das Video war nicht auf dem Handy, die

Speicherkarte wurde entfernt.
Das war letztendlich für mich aber der Beweis, dass ihnen bewusst war, dass sie etwas Schlimmes getan haben. Wenn sie keine Angst gehabt hätten, dass sie belangt werden könnten oder es für kein richtiges Beweismittel gehalten hätten, hätten sie das bestimmt nicht getan. Denn man sieht eindeutig auf dem Video, dass ich nicht Herr der Lage bin. Letztendlich weiß ich, dass das geklaute Handy sowieso nicht als Beweis durchgegangen wäre und ich nachher wahrscheinlich noch die Konsequenzen dafür hätte tragen müssen. Aber man klammert sich in dieser Lage an jede noch so kleine Hoffnung.

Ich war an einem Punkt an dem ich gar nicht mehr konnte.
Ich konnte nicht mehr zur Schule gehen und ihn jeden Tag sehen müssen. Meine Mitschüler haben auch ziemlich widerlich reagiert. Weiber, mit denen ich noch nie geredet hatte, sagten Sachen wie: „Als ob die das nicht wollte, ich schätze die so ein, dass die sowas freiwillig macht.“
Ich hatte auch einen großen Streit mit einer Freundin aus der Schule, denn ihr Freund hatte das Video gesehen und ich ihn als Zeugen genannt. Er erachtete es als zu gefährlich und wollte keine Aussage machen. Sie unterstütze ihn dabei und meinte es sei nicht meine Entscheidung, ob jemand dieses Risiko eingeht.

Aber wie viel Gewicht will man einer Nacht in seinem Leben tatsächlich geben? Die Frage habe ich mir irgendwann gestellt. Ist das, was passiert ist, wirklich so wichtig? Wäre es anders gewichtet, wenn ich ein stabiles, gutes Umfeld gehabt hätte, dass mich aufgefangen hätte und was mir das Gefühl gegeben hätte, dass es nicht meine Schuld ist? Dass meine Empfindung, die ich hatte, richtig sind und ich wütend sein darf? Und zwar nicht auf mich. Ich glaube, dann wäre vieles anders gekommen. Aber: ich habe es auch so hingekriegt. Das ist glaube ich eigentlich das, warum es mir so wichtig war, bei deinem Projekt mitzumachen. Egal wie schlimm die Umstände sind und egal wie schlimm und grausam das, was dir passiert ist, war, du kannst das schaffen. Man kann durch sowas auch stärker werden. Das dauert eine Weile bis man das als Stärke sehen kann, aber man sieht wie viel man aushalten kann. Mir würde nichts einfallen, was mich je wieder so runterreißen könnte, wie das damals. Ich bin daran gewachsen, und das ist wichtig, dass man das vermittelt bekommt. Mir wurde immer nur gesagt, das kriegt man sein ganzes Leben nicht verdaut. Das finde ich nicht richtig. Man sollte Menschen nicht eine schwarze Zukunft voraus sagen, die impliziert, dass man sich nie wieder von einer scheiß Nacht erholen kann.

Vierundzwanzig

An Halloween vor ein paar Jahren war ich ziemlich betrunken. Ich wollte nach der Party einfach nur noch nach Hause und habe das nächste Taxi genommen. Da ich ziemlich wankte und ich nicht besonders gut auf dem Kopfsteinpflaster gehen konnte, kam ein Typ, den ich nicht kannte, und bot seine „Hilfe" an. Er ist dann aber einfach zu mir ins Taxi gestiegen, hat mir mein Handy weg genommen und angefangen mich zu bedrängen. Obwohl ich geheult habe und um Hilfe gefleht habe, ist der Taxifahrer einfach weiter gefahren. Der Typ hatte ihm seine Adresse genannt und er hat uns dahin gefahren. Ich bin dem Kerl hinterher bis in sein Haus, um mein Handy zurück zu bekommen. Ich ließ es einfach über mich ergehen. Er hat alles mit mir gemacht, außer seinen Schwanz in mich zu stecken, ich habe ihm vorher mein Handy abgenommen und bin raus gerannt, fast dabei hingefallen, da er versucht hat mich festzuhalten. Ich bin in das nächste Taxi gesprungen das kam und konnte endlich nach Hause.

Der Typ hat danach noch öfter versucht mit mir Kontakt aufzunehmen.

Leider war das nicht meine einzige Erfahrung dieser Art. An diese erinnere ich mich nur am besten. Ich habe auf einer Party KO-Tropfen in mein Getränk bekommen, in der Nacht kam es auch zur Penetration, aber ich habe keine richtige Erinnerung daran, nur noch Fetzen. Ich hatte an dem Abend nur ein Bier getrunken, mehr nicht. Die Tropfen müssen hinter der Bar schon in meine Flasche getan worden sein, ich achte egal wo ich bin extrem gut auf mein Getränk.

Ebenfalls habe ich durch zwei meiner Exfreunde Übergriffe innerhalb der Beziehung erlebt.

Fünfundzwanzig

Ich war damals ca. 2 Jahre alt und das ging so knapp ein halbes Jahr. Zum Glück habe ich aktiv keine Erinnerung mehr daran, nur nachts manchmal habe ich noch Alpträume, da kommen dann Bilder und nachts habe ich noch immer Angst und habe ein einziges Bild vor Augen: wie jemand mit einer Sturmhaube an meinem Bett steht, dieses Bild entspricht auch der Realität. Wenn meine Mutter geschlafen hat, kam mein Vater mit seiner Sturmhaube immer in mein Zimmer , mehr muss ich glaube ich nicht dazu sagen. Ich hab auch nichts gesagt, weil ich ja viel zu klein war, meine Mutter hat gesagt ich hab nachts mich aber immer geweigert ins Bett zu gehen und hab geweint und mich gewehrt aber sie hatte ja keine Ahnung. Nach ca. einem halben Jahr hat er sich dann umgebracht und dann kam ich raus mit „Papa hat aua gemacht". Man, ich könnte glaube ich noch 10 Seiten schreiben. Aber das ist so zusammengefasst meine Geschichte. Und obwohl das schon so lange her ist, wird diese „Narbe" immer bluten, sowohl bei mir als auch bei meiner Mutter.

Sechsundzwanzig

Als ich ganz klein war, sind wir umgezogen. Das war ein ziemlicher Asi-Stadtteil, wir hatten Nachbarn, eine kleine Familie genau so wie unsere: Mutter, Vater, Kind. Ich kann es nicht genau einschätzen, ich war vielleicht drei oder vier; der Sohn war sieben oder Acht. Auf jeden Fall war er schon in der Schule. Dadurch, dass wir Nachbarn waren, fingen wir, trotz des Altersunterschieds, an miteinander zu spielen. Er war mein einziger Freund damals, denn die Kinder aus dem Kindergarten wohnten alle in einem besseren Stadtteil.
Ich musste immer zum Spielen hingehen, habe da nicht aktiv drüber nachgedacht., das war halt so. Er war auf jeden Fall, da er älter war, ein ganzes Stück größer und stärker als ich. Und ich weiß nicht genau, wie das angefangen hat, das ist für mich ein großer Erinnerungmischmasch.

Es war halt schon immer so, dass er gemacht hat, was er wollte. Ich musste immer tun, was er wollte. Das klingt so banal, aber das waren dann so Sachen, wie das wir Fußball gespielt haben und ich hasse Fußball. Er hat mich dabei ausgelacht und runtergemacht. Weißt du, er war damals mein einziger Freund. Das Übergriffige, das ich ja jetzt erst als übergriffig definieren kann, waren so viele Sachen, wie dass ich immer zum ihm nach Hause musste und er verlangte, dass ich bei ihm schlafe. Er hat einfach meine Eltern gefragt, ob ich bei ihnen schlafen darf und ich habe mich nicht getraut etwas zu sagen.

Es gab viele merkwürdige Demütigungen. Er hat mich geschubst und geschlagen, zwar nicht so, dass es geblutet hat, aber es hat wehgetan. Er war immer der Mensch, der so viel Macht über mich hatte.
Ich weiß nicht mehr, wie es angefangen hat, aber er war für so ein kleines Kind hypersexualisiert, er war ja nicht mal in der Pubertät.. Wenn ich bei ihm gepennt hab, hat er mir die sexy Sportclips im TV gezeigt. Als kleiner Pisser weißt du ja gar nicht, was da los ist, und findest das ganz komisch.

Er hat dann immer auf so eine gewisse Art eingeleitet. Wir haben gespielt, und er meinte „fass mich mal da an". Als Kind macht man das, man weiß zwar vielleicht, dass das irgendwie komisch ist, aber nicht warum. Ich hab mich damals immer sehr unwohl gefühlt und wenn ich da pennen musste, wusste ich, dass ich ihn wieder anfassen musste. Weil wir Nachbarn waren, kam er jedes mal rüber und fragte meine Eltern ob ich bei ihm pennen darf. Ich hab fast jede Woche da geschlafen und es ist andauernd passiert.

Wenn wir gespielt haben und ich irgendetwas nicht gemacht habe, das er wollte, hat er mir wehgetan. Ich hab immer irgendwas falsch gemacht. Immer wenn wir ein Fort aus Pappkartons gebauten haben, und darin spielten, lief es darauf hinaus, dass er wollte, dass ich ihn anfasse. Als Kind konnte ich das gar nicht in Worte fassen und habe meinen Eltern nur gesagt, ich will nicht mehr zu ihm. Sein Haus war fünf Meter von meinem Haus entfernt.

Nach gefühlt ewiger Zeit hab ich meiner Mutter gesagt, dass ich auf keinen Fall mehr zu ihm möchte. Ich hab geheult und meine Mutter meinte nur: „Geh doch zu ihm, ihr seid doch Freunde.“ Er stand am nächsten Tag bei uns vor der Tür und hat gefragt, ob ich spielen kann. Meine Mutter sagte, dass es mir nicht so gut ginge. Ich habe gesehen, wie wütend er aussah und aus Angst, bin ich dann doch zu ihm gegangen.

Die Geschichte ging bestimmt über vier Jahre. Als ich ihm sagte, dass ich nicht mehr zu ihm will, hat er mir gedroht. Ich habe geglaubt, er hätte die Macht mich umzubringen.

Ich denke, vielleicht war er sogar noch älter, weil ich später auch gesehen habe, wie er ejakuliert hat. Ich weiß es nicht genau. Es war so super beschissen, weil unsere Familien befreundet waren und direkte Nachbarn.

Das Schlimmste daran war für mich, dass ich irgendwie versucht, hab meinen Eltern es zu erklären. Natürlich hat mir der Wortschatz gefehlt, um wirklich zu erklären, was bei ihm passierte. Dadurch hab ich ein ganz komisches Verhältnis zu Vertrauen zu Menschen. Ich hab jeden Tag dagestanden und geheult und wollte nicht mehr zu „meinem besten Freund.“ Ich bin inzwischen selbst Vater und hoffe, dass ich so einen Scheiß begreifen würde. Das hätte ich mir von meinen Eltern gewünscht, dass sie sich

Gedanken gemacht hätten, was da los ist.

Der Vater von ihm war Alkoholiker und die hatten so ne komische Gartenhütte mit einer Bar drin. Ständig mussten wir dort hin, wo sein Vater und seine saufenden Freunde waren, das war alles super seltsam.

Es war alles immer komplett seine Entscheidung. Das Schlimmste war, dass er mir jeden Tag gezeigt hat, dass ich nur für das da bin, was er mir sagt. Als Kind checkst du nicht, ob das normal ist oder was daran falsch ist. Das ist eine Sache, die mich auch krass verfolgt in meinem Leben. Ich habe immer noch Angst Anderen unterlegen zu sein. Gewalt habe ich immer so erlebt, dass ich der bin, der sie erleidet. Es tut immer noch weh, dass ich das Gefühl hab, etwas gesagt zu haben und keiner hat mir geholfen.

Er hat mir auch erklärt, was Sex ist, das wusste ich dann schon im Kindergarten. Irgendwo muss er es aber ja auch herhaben. Ich weiß, dass sein Vater ihn immer mit dem Gürtel verprügelt hat und ich weiß auch nicht genau, was in dieser Scheiß Gartenhütte abgegangen ist. Da war irgendwas ganz komisch.

Wir sind weggezogen, als ich in der zweiten Klasse war, und da wurde es weniger. Ich hatte immer noch das Gefühl, ich könnte ihm nicht ganz ausweichen.

Dann hatte ich aber auch neue Freunde und konnte auch sagen, nee ich mach lieber was mit den anderen. Ganz aufgehört hat es dann, als ich in der vierten Klasse war.

Man fühlt sich so krass machtlos. Weil ich so oft zu meinen Eltern gesagt hab ich will das nicht. Irgendwann hörst du halt auf was zu sagen. Du nimmst es halt hin. Du weißt ja nicht, dass es nicht so sein muss.

Ich hab gebraucht, bis ich 26 war, bis ich es jemandem erzählt hab. Das hat also über 20 Jahre gedauert, weil ich mich so geschämt hab. Das war die krasseste Notsituation meines Lebens und meine Eltern haben mir nicht richtig zurück gehört. Sie hätten doch irgendwas sehen müssen. Aber Eltern schicken Jungs zu Jungs und denken es passiert nichts.

Er hat sich vor ein paar Jahren über Facebook bei mir gemeldet und scheint keine Ahnung zu haben, was er mir angetan hat. Vielleicht ist er auch ein Opfer gewesen. Sonst kommt ein Kind doch nicht auf solche Ideen. Er war lange für mich eine Hassfigur, aber durch diese Gedanken, wird er menschlicher für mich. Ich wurde von einem Kind missbraucht, und das ist schräg und nicht normal. Ich möchte nicht davon ausgehen, dass Menschen von Grund auf schlecht sind.

„Ich habe immer noch Angst Anderen unterlegen zu sein. Gewalt habe ich immer so erlebt, dass ich der bin, der sie erleidet.“

Cheí

Siebenundzwanzig

Als ich noch klein war fing es eigentlich schon an. Mein vier Jahre ältere Bruder nahm mich als sein Versuchskaninchen. Mädchen und Jungen sind halt verschieden, da guckt man schon mal. Kindliche Neugier, ganz unschuldig. Später wurde es dann etwas spezieller. Im Spiel wurde ganz nebenbei mein Körper missbraucht. Nichts schlimmes. Hier mal Fesselspiele oder er war der Doktor und ich der Patient. Kinder halt. Und ich erinnere mich dass ich es mochte. Er war dann lieb zu mir und alles war besser als seine launische, tyrannische Art. Und ich wusste ja auch nicht dass er das nicht machen sollte. Das war okay, nur aus erwachsener Sicht, heute nicht mehr. Aber für mich ist es ausgeklammert. Aber dann ging es darum, dass er mir pornografische Sachen gezeigt hat und mich fragte wie ich mich dabei fühlte. Und ich glaube heute, dass das eigentlich Schädliche daran nicht das Material war, sondern eben diese Frage und das Wissen, dass ich das nicht sehen sollte und nicht zugeben wollte, was das mit mir macht. Sexualität wurde also zu etwas, das peinlich ist und ein Geheimnis, dessen ich mich schämen musste. Vor allem weil ich ohnehin schon nicht aus meiner verkopften Welt treten und äußern konnte, was in mir vorging. Zuzugeben, dass mir die Nähe gefällt oder dass ich die Filme aufregend fand, wäre gleichbedeutend mit Schwäche zeigen. Und das Gegenüber meinem Bruder zudem immer ein gespanntes Verhältnis bestand. Entweder Krieg oder Waffenstillstand. Frieden gab es nicht. Er war der selbsternannte Herr im Haus. Ich sein Ventil. Aber so war das zwischen uns und es war alles was ich kannte. Und immerhin sagt doch jeder, dass er oder sie das Geschwisterkind hasst. Und ich war immer noch in der Grundschule und ein schüchternes, introvertiertes Kind.

Ein Freund unserer Mutter war öfters in unserem Leben. Was genau für eine Rolle er gespielt hat, weiß ich nicht mehr. Nur, dass er ab und zu auf uns aufgepasst hat, weil unsere Mutter immer ziemlich alleine dastand. Aber ich erinnere mich gut daran, dass ich ihn nicht mochte und er mich mehrmals mit seiner Guter-Onkel-Tour versucht hat, zu etwas zu nötigen, das ich nicht wollte. Meistens ging es darum, mit ihm nackt baden zu gehen. Es sei ja nichts dabei und versuchte mir ein schlechtes Gewissen zu machen weil er ja auch dies und jenes ermöglicht hätte (ich glaube wir waren Reiten und sind einmal mit einem Segelflugzeug geflogen. Und meine Mutter hätte nie das Geld für solche Extras gehabt). Aber davon abgesehen, dass ich kein Problem damit hatte, ging es mir sehr wohl gegen den Strich überredet zu werden. Ich war glücklicherweise nicht nur schüchtern, sondern auch stur und ebenso misstrauisch gegenüber Männern. Sei es wegen des Fehlens einer Vaterfigur oder meines Bruders. Aber ich blieb wo ich war, an Land, in Sicherheit. Ohne zu wissen, dass ich überhaupt in Gefahr war. Das wusste ich erst Jahre später. Und an einem Abend, ich ging immer noch zur Grundschule, kam der Herr zu uns nach Hause in dem Wissen, dass unsere Mutter nicht da

war. Mein Bruder sollte auf mich aufpassen, was ich natürlich doof fand. Aber er tat es. Als der Herr rein wollte, versperrte mein Bruder ihm den Weg. Er schaffte es trotzdem. Und ich weiß nicht mehr, ob es Smalltalk gab, aber ich erinnere mich an die Frage, ob ich nicht lieber bei ihm nächtigen wollte. Und ich hätte auf jeden Fall zugesagt, wenn es nach mir gegangen wäre. Denn alles wäre besser als mit meinem Bruder allein zu sein. Dachte ich zumindest. Aber es ging nicht nach mir. Mein Bruder hat ihn abgewimmelt und war völlig außer sich. Ich auch, denn ich wollte ja nicht bleiben. Aber mein Zorn schwang um in pure Verwirrung als Mama nach Hause kam und davon erfuhr. Ihre Reaktion war so völlig anders als ich es wohl erwartet hatte, denn ich weiß bis heute noch, dass sie erleichtert war und meinen Bruder lobte. Aus heutiger Sicht ist das alles so klar, aber als Kind wäre ich doch nie darauf gekommen, dass die Männer vor denen sie mich schon sehr früh zu warnen begann und mir eintrichterte, dass ich mich nicht gegen meinen Willen anfassen lassen müsste und vor allem wo und dass ich laut schreien und weglaufen solle; dass es Menschen sind, die ich kenne; „Freunde" der Familie, Bekannte, Geschwister. Statt eines Fremden der aus dem Gebüsch springt.

Ich finde es wichtig dass man Wege findet sich von der Sache zu distanzieren ohne es zu verdrängen um es aufarbeiten zu können. Und Opfer zu sein heißt ab einem gewissen Punkt auch einfach die Kontrolle abzugeben statt sie sich

wiederzuholen. Das soll natürlich nicht heißen, dass Menschen, die darunter noch jahrelang leiden, schwach sind. Zumal ja auch nicht alles nur psychischer Natur ist, wenn man ein Trauma erlebt hat.

Und statt des Mitleids für mich selbst habe ich lieber Mitleid für die arme Seele, die so kaputt ist, dass sie anderen schaden muss, um sich selbst besser zu fühlen. Oft genug geht's ja nicht um Sex sondern um Kontrolle und Macht. Das was diesen Menschen in ihrem eigenen Leben fehlt und dass sie über andere zurück erhalten wollen, auch wenn es nur temporär ist und das eigentliche Problem nicht tilgt.

Ich kann über mich selbst entscheiden „wie Arm dran" ich bin. Wenn ich hinfalle und mir wehtu, kann ich fluchen, lachen, heulen oder an Schicksal glauben. Aber wie ich mich entscheide, beeinflusst wie ich mich wirklich fühle und wie meine Einstellung für die Zukunft sein wird. Werde ich jetzt immer Angst haben hinzufallen und jede Bordsteinkante meiden? Oder werde ich eines Tages einfach nur denken, dass es jedem hätte passieren können und es nichts mit mir zu tun gehabt hat. Es kann trotzdem jederzeit passieren, aber die Einstellung ist eine andere.

Ein Opfer bin ich nur in diesem einen Moment indem mir ein anderer Mensch etwas antut. Nicht davor und nicht danach.

„Ein Opfer bin ich nur in diesem einen Moment indem mir ein anderer Mensch etwas antut. Nicht davor und nicht danach.“

Impressum

Bachelorarbeit von Celina Dolgner
„Tragen - Sexualiserte Gewalt:
Konzeption, Entwurf und Realisation
eines Kommunikationsmittels“

Hochschule Düsseldorf
Fachbereich Design
Studiengang Kommunikationsdesign

Marteikelnummer: 646399

1. Prüferin: Mareike Foecking
2. Prüferin: Nina Ditscheid