

Um was geht es, wir planen eine Ausstellung. Eine Ausstellung in der es nicht darum geht, wie sieht Gewalt gegen Kinder aus oder wie kann man sie verhindern, sondern darum, welche Folgen hat Gewalt in der Kindheit für die Betroffenen.

Etwas das wir nun schon lange versuchen zu vermitteln, denn in der gesellschaftlichen Diskussion werden diese Folgen immer und immer wieder ausgeblendet.

Stattdessen werden die Opfer von Gewalt im Großen und Ganzen mit diesen Folgen alleine gelassen.

Aber wenn wir ernsthaft etwas gegen Gewalt tun wollen, ist der erste Schritt - unserer Meinung nach - sie zu erkennen. Zu erkennen, dass wenn ein Kind ständig aggressiv reagiert, wenn es scheinbar den ganzen Tag in sich zurückgezogen ist, kann dies auch an erlebter Gewalt in seinem Alltag liegen.

Einen ersten Ausstellungsort haben wir bereits. Die technischen Vorbereitungen sind in Arbeit, aber auch da muß noch viel geschehen. Die eigentliche Ausstellung soll nun mit Eurer Mithilfe entstehen. Ziel ist ein multimediales Ereignis. Auf der einen Seite die Bilder von Mo. Zu jedem der Bilder gibt es einen erklärenden Text, indem wir auf einzelne Aspekte der Folgen von Gewalt hinweisen. Und dann brauchen wir Eure Hilfe. Wir erklären diese Bereiche als Aussenstehende, als Beobachtende. Wir wissen aber, dass es viele Hörer gibt, die diese Beschreibungen anreichern könnten, durch ihr Erleben.

Mit anderen Worten. Was wir von Euch erbitten, ist Mitarbeit, die wir uns folgendermaßen vorstellen. Hört Euch ein Kapitel an. Schaut Euch das dazugehörige Bild dabei an. Und dann schickt uns Eure Gedanken, Assoziationen, Geschichten. Schickt sie uns als Audio oder als Text. Helft uns, diese Ausstellung mit Leben zu füllen. Ihr könnt auch gerne Kritik äußern. Fehlen Aspekte? Habt ihr noch Ideen? Immer her damit.

Das Ergebnis wird zum einen eine neue Version dieses Podcastes werden, die wir wie alle unsere Folgen frei zur Verfügung stellen, aber auf gar nicht so lange Sicht auch eine Ausstellung, mit der wir hoffen viele Besucher für das Thema zu sensibilisieren.

Wir haben noch viele Ideen, was noch alles möglich wäre, aber jetzt erst einmal Schritt für Schritt, denn nun wäre es an Euch.



### **Violence has many faces**

150x100 + Tisch 50x50

**Gewalt Hat Viele Gesichter** arbeitet zum Thema physische und psychische Gewalt.

Sich auf die physische Gewalt zu beschränken ist ein großer Fehler. Ja, sie ist beweisbar, sichtbar, an der Oberfläche. Aber jede Gewalt ist begleitet von psychischer Gewalt. Abwertung der Sprache, Blicke, Demütigungen sind im alltäglichen Sprachgebrauch an der Tagesordnung. Und haben einen großen Einfluss auf das Selbstwertgefühl, das Selbstbild, die Motivation und das Erleben der Selbstwirksamkeit. Häufig sind es die Wunden dieser Gewalt, die nicht heilen wollen, die sich ihren Weg bahnen in das Leben.

Hinzu kommt, dass gerade für Kleinkinder beobachtete Gewalt, also Gewalt an den Eltern oder Geschwistern die selben Folgen haben kann, als hätten sie die Gewalt selbst erlebt,

Anna

Durch Gewalt erhielten die Täter die totale Kontrolle über mich. Dieses Gefühl von völligem Kontrollverlust und Hilflosigkeit trat bei mir sowohl bei physischer, wie auch emotionaler Gewalt ein, weshalb ich nicht verstehe, warum Gewalt (in welcher Form auch immer) nicht als das gesehen wird, was sie für mich ist: Machtmissbrauch mit schwerwiegenden Folgen. Denn sich wie eine Marionette der übermächtigen Täter zu fühlen, hört nicht nach Ende der Übergriffe auf. Die Bewertungen der Täter haben sich eingebrannt und manchmal schaffe ich es mittlerweile, sie leiser werden zu lassen, aber da sind sie immer. Für viele mag physische Gewalt sichtbar und beweisbar sein, für mich ist sie das nicht. Die sexuelle Gewalt hat bei mir physische Verletzungen verursacht, die heute irreparabel sind. Doch als Kind ist niemandem etwas aufgefallen und heute würde eine Anzeige im Sand verlaufen, da die Verletzungen keinem der Täter zugeordnet werden können.

Stephanie

Als ich von dieser Ausstellung und der Möglichkeit mitzumachen, erfuhr, war ich begeistert. Dann sah ich die Bilder und hörte die Texte dazu – und es haute mich komplett weg, obwohl ich schon lange ein großer Fan von Momos Bildern bin.

Mir wurde schwindelig und schlecht und die Umgebung flimmerte, bis ich kaum noch etwas sah und hörte. Alles Anzeichen dafür, dass es mich furchtbar triggerte. Triggern im eigentlichen Wortsinn, Erinnerungen, Bilder, Gefühle von damals, von den Gewaltssituationen hochholend.

Momo und Kidz hatten den Nerv getroffen, was letztlich gut war und doch sah ich mich zunächst außer Stande, mich hier zu beteiligen.

Lediglich ein Satzfetzen schoss mir durch den Kopf:

Stumme Schreie verhallen ungehört.

Denn ich habe damals geschrien und tue es heute noch oft genug. Nur stumm.

Bis heute verliere ich manchmal die Sprache und zwar komplett, weil reden damals den Tod bedeutet hätte. Und zwar wörtlich. Nicht symbolisch.

Dabei gibt es so vieles was ich zu sagen hätte, sagen wollte, wie die meisten Betroffenen und doch bleiben so viele beim Schweigen, aus der Angst von damals, weil die Gefahr bis heute noch real ist, weil Täter noch leben, aber auch weil diese Gesellschaft uns nicht hören will.

Ein Aufschrei, wenn es ein großer Fall in die Medien schafft und dann setzen Vergessen und Ignoranz wieder ein.

Nur für die Betroffenen, die erwachsen geworden sind, die überlebt haben, ändert sich nichts. Wir kämpfen weiter den stillen Kampf zu überleben, den Lebensunterhalt, Therapien und so vieles mehr zu sichern. Und haben so oft die Kraft nicht dafür.

Von daher hoffe ich sehr, dass diese Ausstellung ein paar mehr Augen öffnet.



### Fragmentation

30x90 cm

#### Fragmentierung

Die Folgen von Gewalt sind oft in viele kleine Bereiche zersplittert. Eine Reaktion auf einen Trigger hier, eine Reinszenierung dort.

Da fällt das eine Wort, dass immer signalisierte, dass ich es nicht wert bin, dass ich die Schuld an allem habe, dass ich die Ursache allen Übels bin.

Hier der Geruch des Parfüms des Täter. Dort das Lächeln, das die Tat einleitete oder die Farbe des T-Shirts, das der Täter trug.

Jeder einzelne Splitter hat große Kraft, lässt mich kraftlos, wehrlos zurück. Jeder einzelne Splitter trägt mich zurück in der Vergangenheit, in das Gefühl der Wehrlosigkeit, Angst, schutzlos.

Auch diese Zersplitterung macht es schwer, das ganze Bild zu betrachten, zu verbessern.

Anna

Durch die extremen Reaktionen auf Reize, die ich gar nicht einordnen konnte, hatte ich extreme Angst den Verstand zu verlieren. Meiner Wahrnehmung wieder zu trauen, fällt mir immer noch schwer, obwohl sich die Erinnerungssplitter immer mehr zusammensetzen und dadurch die Arbeit daran erleichtert wird. Oft fühlt sich der Alltag aber an, wie wenn man über ein Minenfeld geht - man weiss nie, wann es explodiert.



#### Fighting down the inner shadow

Die Vergangenheit hat immer eine Auswirkung auf das hier und jetzt. Ihre Schatten - manche immer anwesend, andere werfen ihre Dunkelheit immer mal wieder auf die Gegenwart.

immer wieder gegen diese Schatten ankämpfen, sie zurückdrängen. Manchmal allein mit einer kleinen Kerze - manchmal gemeinsam mit anderen. Manchmal kraftvoll, manchmal ängstlich.

Aber der Kampf bleibt oft täglich präsent

So sehr präsent, dass oft selbst die schöne Überraschung zur Überlastung und Angst führt. Diese Angst, die somit auch das freudige Ereignis überschattet.

Anna

Um neben der Therapie voll arbeitsfähig zu sein, reicht es selten für schöne Momente, weil dafür schlicht keine Energie mehr vorhanden ist. Diese "Funktionsfähigkeit" aufrecht zu erhalten, fordert mich oft bis zum Anschlag.



Tree of hiding  
100x120

Tree of hiding

Sicherheit innen und außen zu schaffen ist wichtig. Es braucht einen sicheren Platz um sich zu verstecken, um das Gefühl zu haben unangreifbar, unauffindbar und sicher zu sein.

Manchem reicht ein geschütztes dichtes Gebüsch oder ein Baum, um dieses Gefühl zu entwickeln. Andere brauchen Selbstschußanlagen, Hohe Zäune und dicke Mauern in ihrer Imagination.

Aber alle brauchen Sicherheit. Alle von Gewalt betroffenen brauchen ein Versteck vor der Vergangenheit.

Es ist an uns, diese „Tree´s of hiding“ zur Verfügung zu stellen

Anna

Viele Betroffene müssen sich ihren sicheren Ort wahrscheinlich selber schaffen, weil einfach keine sicheren Personen in ihrem Umfeld vorhanden sind. Der Preis für einen sicheren Ort bedeutete für mich, ohne soziales Netzwerk dazustehen.



shut your mouth it's done

Psychologische Gewalt hinterlässt bei Kindern und Jugendlichen tiefe Spuren. Veränderungen in der Mustererkennung und -assoziation, um Selbstwirksamkeit zu erfahren, bis hin zu Überzeugungen über sich selbst und ihre Umwelt.

Gewalt hat Einfluss auf Motivationen, Erfolge, Antrieb, Selbstwertgefühl, ... auf Lernverhalten, Angst, Vertrauen, Neugier, ....

Der Kampf gegen die entstandenen Selbst-Bilder ist immer auch ein Kampf gegen die eigenen Stimmen, die den Opfern sagen: „Du bist schuld“, „Du bist es nicht wert“, „Dich kann niemand lieben“,...

Es ist ein immer wähernder Kampf, ein immer wiederkehrender Stop-Schrei - zwar unhörbar für die Umwelt, aber laut und durchdringend im Innern.

Anna

Den gut gemeinten Ratschlag, dass man doch nach vorne schauen soll, erträgt man irgendwann kaum noch. Die Taten mögen vorbei sein, die Folgen sind es nicht. Um die verpasste Entwicklung irgendwie aufzuholen, bleibt oft nichts anderes übrig, als auf die Gewalt zurückzublicken. Im Gegensatz zu Nicht-Betroffenen haben Betroffene keine Wahl, ob, wann und wieviel sie sich mit Gewalt auseinandersetzen.





**Afraid to be happy**  
150x100 cm.

Eine Konfrontation mit dem Unbekannten. Kinder aus traumatisierenden Lebenserfahrungen haben extreme Angst vor unvorhersehbaren Situationen, auch Glück kann dazu gehören. Sich auf das Ungewisse einzulassen erfordert extremen Mut und viel Kraft. Es kommt aber auch vor, dass die bisherige Belastung wieder eine Retraumatisierung darstellt oder das Kind erstarrt und sich lieber zur Wehr setzt, anstatt sich mit dem Neuen und Unbekannten auseinanderzusetzen. Wenn die Angst zu groß wird, passieren solche Dinge. Es bleibt lieber im Negativen, destruktiv gefangen. Sie kennen sich hier aus und glauben, dass sie alles können. Es akzeptiert die destruktive, schädliche Struktur, weil der andere so unsicher und unbekannt ist und die Angst übertrieben scheint. Nur das Kind weiß, welchen Weg es nimmt. Wir können nur den Weg bereiten und schmackhaft machen, Stolpersteine aus dem Weg räumen.

Anna

Die Erfahrung, dass plötzlich Bedürfnissen begegnet wird, ist für mich oftmals überfordernd. Von der eigentlich schönen Erfahrung bleibt meist nicht viel übrig, weil sie nicht mit meinen eigenen Glaubenssätzen zu vereinen ist. Wenn man gewohnt ist, es nicht Wert zu sein, dass sich um Bedürfnisse gekümmert wird, wie soll diese positive Erfahrung dann verarbeitet werden?



**Fear in the corner**  
50x60

Wer kennt sie nicht die Angst, wenn man aus einem Alptraum aufwacht und man das Gefühl hat, die Angst befindet sich in der Ecke des Raumes. Die Schatten im Raum, die sonst so vertraut sind, die einen plötzlich ängstigen und man sich mit Licht überzeugen muss, dass die Angst nicht als physischer Körper in der dunkelsten Ecke steht. Das Gefühl, es ist jemand im Zimmer, dass einen nicht mehr los lässt und sich die Bedrohung noch direkt dort im Dunkeln aufhält. Die Angst, die Dunkelheit könnte einen von einer Sekunde zur nächsten verschlingen. Kinder nach Gewalterfahrungen leiden häufig an Alpträumen, erleben in ihren Träumen das Gewesene wieder und wieder und wieder. Und auch das Aufwachen bringt ihnen oft keine Erleichterung. Das Gefühl der Bedrohung ist direkt ins das Kinderzimmer geschwappt und ist ganz greifbar, authentisch und real wieder da. Selbst uns Erwachsenen gelingt es nicht immer, das Gefühl wieder abzustreifen, Kindern gelingt dies noch viel weniger, da sie oft im jetzt verankert sind.

Anna

Oft bleibt nur die Wahl zwischen gar nicht zu schlafen, oder mit Körperschmerzen und Atemnot aufzuwachen.



### The headless women

42x59,4

Jeder meint es zu kennen, denn manchmal ist man völlig kopflos, sucht Dinge, vergisst Dinge, ist zerstreut und nicht im hier und jetzt.

Für Opfer von Gewalt ist es aber anders, es scheint Ihnen und anderen so, als ob sie ihren Kopf verloren hätten. Sie erscheinen vergesslich, nicht belastbar, ständig überlastet.

Aber in Wahrheit sind es mindestens zwei Phänomene, die hier zu beobachten sind.

Oft erscheinen die Betroffenen überlastet, weil sie in der Tat eine Aufgabe ständig erfüllen müssen. Sich schützen, sich auf alle Eventualitäten vorbereiten.

Auf der anderen Seite die Dissoziation, die die aktuelle Realität immer wieder in den Hintergrund drängt. Emotional in der Vergangenheit - wenn auch manchmal nur für Sekunden - bedeutet, nicht im hier und jetzt, nicht wirklich da.

Anna

Oft fühlt es sich so an, als ob man zwei Leben gleichzeitig führen würde. Einerseits funktioniert man auf der Arbeit und andererseits sind da aber auch immer wieder diese hochkommenden Erinnerungen. Ständig überspielen zu müssen, dass ich immer mal wieder gedanklich nicht "da" bin, oder aus dem nichts erschrecke, lässt für mich den Alltag zum Spießrutenlauf werden.



### Hurt

Schmerz, nicht nur der körperliche Schmerz, den zu ertragen so schwer fiel. Schmerzvolle Erinnerungen, weit weg, aber emotional so nah.

In Triggersituationen können all diese Erinnerungen plötzlich wieder präsent sein, können real fühlbar den Körper zerreißen. Und alles was versucht wird, das Gefühl zu betäuben, verschwinden zu lassen ist letztendlich vergebene Lebensmüh, denn die Erinnerung ist da, ist real, ist präsent. Immer, jederzeit und vor allem dann, wenn man gerade nicht damit rechnet.

Anna

Täglich zu erleben, wie die Normalität von Nicht-Betroffenen aussieht, schmerzt oft sehr. Ich sehe Kinder, die Kind sein dürfen, Jugendliche, die aus ihren Erfahrungen und Fehlern lernen und ihr Potential entwickeln dürfen und Erwachsene, die frei in ihrer Lebensgestaltung sind. Wenn 80-Jährige über tägliche Schmerzen klagen, weiss ich genau wie sie sich fühlen, nur dass ich selten weiss, ob die Schmerzen eine körperliche Ursache haben, oder durch Erinnerungen getriggert sind.



### **Anger and my Monsters**

Und da ist sie wieder, diese unbändige Wut. Der Ärger, überschäumend, alles verzerrend, zerstörerisch. Letztendlich bleiben Betroffene mit ihrer Wut allein. Selbst wenn sie von Menschen umgeben sind, die diese Wut verstehen, sie nicht verurteilen.

Aber die Wut ist da, rot, zerstörerisch und brennend. Egal, ob sie sich nach außen oder innen richtet, sie muß kanalisiert werden, sonst richtet sie böses an.

Anna

Nichts macht mir grössere Angst als wütend zu werden. Obwohl diese Wut bei mir noch nie nach aussen gerichtet war, fürchte ich die Kontrolle verlieren zu können und vielleicht doch wie die Täter zu werden, die ihre Impulse nie kontrollieren konnten.



### **Speechless**

Familiengeheimnisse, wie Gewalt jeglicher Form, insbesondere sexueller Natur oder Alkoholmissbrauch durch einen Elternteil, können oft nicht preisgegeben werden. Sie stehen unter dem Bann des Schweigens. Je jünger die Kinder sind, destomehr leiden sie unter diesen geheimnissen.

Für sie ist dieses Leben normal, sie haben keine Vergleiche. Sie fühlen, dass etwas nicht richtig ist, fühlen, dass sie schweigen müssen. Auch als Erwachsene schämen sie sich, wenn sie das Geheimnis aussprechen und mit schwerwiegenden Konsequenzen rechnen.

Es sind immer die, die das Schweigen in der Familie brechen, die ausgegrenzt werden, diffamiert werden, allein gelassen werden. Selbst dann, wenn alle Familienmitglieder sehen, dass es das Geheimnis ist, das der Gemeinschaft schadet und nicht der Überbringer der schlechten Nachricht.

Wir können und müssen diese Menschen mit offenen Armen aufnehmen, denn sie sind es letztendlich, die häufig das Schweigen von Generationen durchbrechen. Sie sind es, die unsere Gesellschaft besser machen.



<p>Anna</p>	<p>Als Kind einer ständig überlasteten Mutter lernte ich schnell "pflegeleicht zu sein". Man versucht dauernd nicht der Tropfen zu sein, der das Fass zum Überlaufen bringt, geschweige denn einen Tsunami zu verursachen, indem man die sexuellen Übergriffe in der Familie anspricht. Selbst heute fühlt sich die Scham darüber zu sprechen, oft unüberwindbar an.</p> <p>Vor allem vor Festtagen landet das Thema oft bei der Herkunftsfamilie. Da hat man wieder die Wahl sich pflegeleicht eine gesunde Familie zu erfinden, oder die versteinerten Blicke auszuhalten, wenn man zugibt, dass man den Kontakt abgebrochen hat, die gut gemeinten Ratschläge inklusive.</p> <p>Ich bin nicht der Meinung, dass die Tatsache, dass ich Inzest erlebt habe, zu Kaffee und Kuchen gehört, nur damit die Leute es "verstehen", oder ich mir nicht die "das wird schon wieder"-Parolen anhören muss.</p>
	<p><b>Inne oder Außen</b></p> <p>70,5 x 70,5 cm Acryl Kollage auf Leinwand</p> <p>Betroffene nach Gewalterfahrungen ziehen sich teilweise in sich zurück, sie dissoziieren und verlieren zum Teil den Kontakt zum Außen. Auslöser gibt es viele: Angst, Streß, Überforderung aber auch Trigger. Sich selbst wahrnehmen, fühlen, spüren, ja sogar schmecken, hören, riechen sind eingeschränkt oder nicht mehr verbunden mit ihren Empfindungen.</p> <p>Bin ich innen oder außen? Im hier und jetzt oder in der Vergangenheit? Was war gerade? Was ist passiert? Wo bin ich? Wann bin ich?</p> <p>Das sind keine bewußten Entscheidungen, sondern Überlebensstrategie.</p> <p>Und diese Strategie, die das Überleben sichert machen es den Betroffenen häufig schwer, im hier und jetzt zu agieren. Diese Strategie sorgt nicht selten für Beschämungen und Ausgrenzungen. Denn von außen betrachtet wirken sie schüchtern, vergesslich, träumend.</p>
<p>Anna</p>	<p>Die plötzlichen Wechsel zwischen "hier und jetzt" und früher machen soziale Kontakte unglaublich schwer. Oft wirke ich abwesend, aber nicht weil mich mein Gegenüber nicht interessiert, sondern weil ich irgendwie dafür sorgen muss, dass ich nicht mit Erinnerungen überschwemmt werde. Ich weiss, dass dieses häufige umschaun auf offener Strasse für den Gesprächspartner unangenehm ist, aber für mich ist es die einzige Möglichkeit in Menschenmassen überhaupt stehen zu bleiben.</p>