Kinder in das Zentrum GbR

Norderstrasse 86
24939 Flensburg

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.

## Gewalt hat viele Gesichter

**Kidz_pod:**
[0:29] Gewalt hat viele Gesichter.
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, Durchsprache, Blicke, Demütigung sind im alltäglichen Sprachgebrauch an der Tagesordnung.
Und diese 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, dieselben Folgen haben kann, als hätten sie die Gewalt selbst erlebt.

**Stephanie:**
[1:27] Als ich von dieser Ausstellung und der Möglichkeit mitzumachen erfuhr, war ich begeistert.
Dann sah ich die Bilder und hörte die Texte dazu und saute mich komplett weg, obwohl ich schon lange ein großer Fan von Momos-Bildern bin.
Mir wurde schwindelig und schlecht, 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 Gewaltsituationen hochholend.
Mumu und Kitz hatten den Nerv getroffen, was letztlich gut war, und doch sah ich mich zunächst außerstande, mich hier zu beteiligen.
Lediglich ein Satz Fetzen 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.

[2:30] Bis heute verliere ich manchmal die Sprache. 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 Angst bis heute noch real ist, weil Täter noch leben, aber auch, weil diese Gesellschaft nicht auf uns 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.

[3:19] Danke an die beiden, die diese Ausstellung realisiert haben.
Danke für Eure Arbeit, fürs Zuhören und Hinsehen. Es braucht mehr Menschen wie Euch. Vielmehr."
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.

[4:38] Violence has many faces. Das Bild erinnert mich an meine Mutter.
Es ist bedrohlich, laut und macht mir Angst.
Dabei zeigt es sie nicht direkt, sondern eher das Gefühl, was ich hatte.
Sie hat jeden Tag mit mir und meinem Bruder geschrien.
Jeden Tag mussten wir uns anhören, was wir für schlimme Kinder seien.
Die schlimmsten aus der Stadt. Monster. Wir seien undankbar, faul, und wegen uns würde es ihr schlecht gehen.

Das Bild mit dem offenen Mund, in dem etwas ist, was für mich wie ein Dämon aussieht, beschreibt gut das Böse, was aus ihrem Mund kam.
Auch heute noch, als Erwachsene, kann ich es sehr schlecht aushalten, wenn wer lauter verwirrt.
Teilweise triggert es mich so enorm, dass ich zu nichts mehr fähig bin.

**Anna:**
[5:39] Wenn ich dieses Bild anschaue, schaue ich mich an, dann sehe ich mich, wie ich voller Angst, voller Panik den Mund weit aufgerissen habe und eigentlich nur noch ganz ganz laut schreien möchte.
Meine Ängste, meine Schmerzen, meine Wut, den Ekel, den Abscheu, das Unglauben über all das, was passiert.
Und herauskommt nichts, weil es verboten ist. Ich darf nicht schreien. Ich darf nichts sagen.
Ich kann nur den Mund aufmachen und mir vorstellen, ich würde schreien.

[6:28] Aber herauskommt nichts, weil niemand es hören will, weil es niemand verstehen würde, weil niemand es hören darf, weil es niemand sehen darf, weil ich alles, was raus möchte, runterschlucken muss, in mir behalten muss.
Dabei möchte ich es am liebsten alles ausspucken, den Boden voll, tagelang, stundenlang einfach nur spucken über all das, was passiert ist, was mich dazu gebracht hat, den Mund so weit aufzureißen, voller Anstrengung zu gucken, mit ganz viel Wut, aber auch Angst in den Augen.
Wenn ich das Bild angucke, sehe ich mich, als ich klein war.

## Fragmentierung

**Kidz_pod:**
[7:32] Da fällt das Eindruck, dass ich es nicht wert bin, dass ich die Schuld an allem habe, dass ich die Ursachen allen Übels bin, lässt mich kraftlos, wehrlos zurück.
Jeder einzelne Splitter trägt mich zurück in die Vergangenheit, in das Gefühl der Wehrlosigkeit, Angst, schutzlos.
Auch die Zersplitterung macht es schwer, das ganze Bild zu betrachten, es zu verbessern.

**Stephanie:**
[7:57] 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.

**Anna:**
[8:23] Wie es ist, wenn man zersplittert, weiß ich heute.
Und es ist nicht die Erinnerung, die zersplittert, sondern es ist das eigene Ich, das zersplittert, die Seele, die zerspringt mit jeder neuen Gewalttat.
Wenn man Angst hat und wieder ein neuer Splitter abfällt, Und wenn man niemanden mehr trauen kann, weil auch niemand kommt, der diese Splitter jetzt aufsammelt und das Ganze vorsichtig wieder zusammensetzt.

[9:07] Also läuft man zersplittert durch das Leben, ohne Vertrauen, mit viel Angst, mit immer mehr Splittern, bis man sich eigentlich gar nicht mehr selber wiederfindet, weil alles so zersplittert ist.
Aber ein Stück ist noch übergeblieben. Und so langsam gibt es ein Mittel, um die Splitter wieder zusammenzufügen.
Es ist die Sprache.
Es ist das Brechen des Schweigens, das Splitter wieder zusammenfügen kann oder zumindest dafür sorgt, dass die Glitter sich wieder näher kommen und man nicht mehr wie ein heilloses Durcheinander durchs Leben läuft.

## Fighting down the inner shadows

**Kidz_pod:**
[10:07] 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, das oft selbst die schöne Überraschung zur Überlastung und Angst führt.
Diese Angst, die somit auch das freudige Ereignis überschattet.

**Stephanie:**
[10:42] 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.

**Anna:**
[10:59] Der Kampf mit den Schatten. Mein täglicher Kampf mit den inneren Schatten, wovon ich sehr viele habe.
Jeden Tag wollen sie raus und wollen ans Licht, wollen sich zeigen, wollen gesehen werden, wollen sich über mich legen, je nachdem wie diese Schatten gerade gesinnt sind.

[11:33] Es ist so schwer, gegen diese Schatten anzukämpfen, sie unter Kontrolle zu halten, sie zu beruhigen oder sie manchmal auch aufzubauen, sich zu zeigen, denn es gibt auch positive Schatten.
Aber die zu finden und zu sortieren und zu wissen, welcher Schatten jetzt was es im Sinn hat, ist ganz schön anstrengend.
Und dann gibt es durch die Realität, die draußen herrscht, auch immer wieder Momente, wo immer noch neue Schatten entstehen, die gar nicht wissen, wo sie sind, wer sie sind, wofür sie da sind oder warum sie da sind.
Die müssen erst mal wieder dazusortiert werden in das Reich der Schatten.
Helle Fatten, dunkle Fatten, rote Fatten.

[12:30] Aber auch mit guten Schatten muss man kämpfen, sie unter Kontrolle halten, weil sonst ein heilloses Chaos entstehen würde, wenn jeder einfach so an das Licht kommt, wie er möchte.
Ein Kampf, der wohl niemals aufhört.

Kinder in das Zentrum GbR

Norderstrasse 86
24939 Flensburg

**Tree Of Hiding**

**Kidz_pod:**
[12:53] 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, unaufhindbar und sicher zu sein.
Manchen 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, diesen Tree of Hiding zur Verfügung zu stellen.

**Stephanie:**
[13:31] 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.

**Anna:**
[13:48] Ein Ort der Sicherheit schwer zu finden, sehr, sehr schwer zu finden.
Zunächst einmal muss es im Außen einen Ort der Sicherheit geben, damit auch das Innen sich sicher fühlen kann, um sich dann auch noch einen sicheren Ort, je nach Vorliebe zu besorgen.

[14:15] Aber doch was ist Sicherheit?
Keine Angst mehr zu haben? Keine Übergriffe mehr zu erleben?
Die Täter nicht mehr zu treffen? In Frieden zu leben, in Sicherheit? Wie geht das?
Es ist immer alles ständig präsent. Auch wenn im Innen verschiedene Orte für Sicherheit geschaffen worden.
Es gibt eine, sogar eine Intensivstation im abgeschotteten Bereich, wo wirklich alles sicher ist.
Und trotzdem gibt es auch Innenpersonen, die dort nicht hinein wollen, weil sie Angst haben, abgeschottet zu sein.
Aber sie brauchen einen anderen sicheren Ort. Wie schafft man den? Wo findet man den?
Wie wird man jedem gerecht? Und wie kann jeder sich so sicher fühlen, dass es ihm gut geht unter den Umständen?
Ein Megakraftakt. All die Bedürfnisse der.

[15:30] Einzelnen Schatten, Anteile, Persönlichkeiten, Splitter, für jeden das Richtige zu schaffen, ist eine Jahrhundertaufgabe.
Und eigentlich gar nicht machbar, weil von außen sich die Verhältnisse auch ständig ändern. Hat man gerade im Innen die Sicherheit erschaffen, ändert sich das Verhältnis im Außen.
Und dann fällt alles wieder in sich zusammen. Man muss wieder neu aufbauen.
Es ist irgendwie nicht wirklich zu schaffen.

Kinder in das Zentrum GbR

Norderstrasse 86
24939 Flensburg

## Shut yout mouth it´s done

**Kidz_pod:**
[16:06] Shut your mouth. It's done.
Psychologische Gewalt hinterlässt bei Kindern und Jugendlichen tiefe Spuren.
Veränderung in der Mustererkennung und Assoziation zur Überzeugung über sich selbst und ihre Umwelt.
Gewalt hat Einfluss auf Motivation, Erfolge, Antrieb, Selbstwertgefühl, auf Lernverhalten, Angst, Vertrauen, Neugier.
Der Kampf gegen die entstandenen Selbstbilder 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 immerwährender Kampf, ein immer wiederkehrender Stoppschrei, zwar unhörbar für die Umwelt, aber laut und durchdringend im Innen.

**Stephanie:**
[16:54] 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 auf 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.

[17:25] Shut your mouth, it's done.
Wieder ein Bild welches mich an meine Mutter erinnert. Eine Explosion die sie oft zeigte.
Und oft auch ohne konkreten Anlass.
Es kann in einem Moment alles super gewesen sein. Im nächsten explodierte sie, schrie rum, machte uns runter.
Wir wussten nie genau, wann diese Explosion ausbrechen würde.
Ich weiß noch, dass ich immer alles versucht habe, um es ihr recht zu machen, und doch war sie nie zufrieden.
Selbst wenn ich alles gut gemacht hatte, dann war etwas bei meinem Bruder oder in ihrer Arbeit und sie explodierte.
Dabei war sie immer das Opfer, die Arme, die von niemandem geliebt wird und die alle nur ausnutzen.
Wir sind damit groß geworden, dass sie fast täglich drohte ihre Koffer zu packen und zu gehen, oder sich umzubringen.

[18:23] Einmal, ich muss zwölf gewesen sein, schrie ich sie an und sagte, dann solle sie eben gehen, ohne sie würde es uns eh besser gehen und niemand würde sie lieben.
Das war, nachdem sie mich wieder einmal für viele verschiedene Dinge runtergemacht hat und mir vorhielt, wie toll alle anderen Kinder seien.
Ich bekam dafür mehrere Ohrfeigen.
Dieses Bild steht für mich symbolisch für diese Szene.

**Anna:**
[18:58] Fassungslos, fassungslos mit offenem Mund schaut man mit einem Auge auf das Chaos vor einem, auf das Durcheinander, auf die Sachen, die da kommen und man hofft, dass es nicht passiert.
Mit dem anderen Auge blickt man nach innen, auf das, was bereits passiert ist.
Und das fühlt sich alles dunkel und grau an, während draußen alles bunt und vermeintlich lustig ist und man eigentlich sagen möchte, hey, hallo, hier bin ich, kann mich jemand sehen, Kann mich jemand hören? Könnt ihr das?

[19:52] Kommt wieder nichts aus einem heraus? Der Mund ist zwar offen, aber es kommt nichts, weil nichts kommen darf, weil die Angst aus dem Innen die Sprache auch festhält.
Die Angst vor Bellstrafungen, wenn man etwas gesagt hat.
Und draußen ist es doch wieder bunt, doch der Teil, der mit dem Auge nach vorne schaut, sieht hinter dem Bunten die Gefahr, weil er gelernt hat, dass nichts so ist, wie es scheint, dass hinter all dem Schönen und bunten doch immer noch irgendetwas wartet, was gefährlich ist.
Und so bleibt nur der Blick zwischen den bunten auf das dunkle was dahinter liegt.

## Afraid To Be Happy

**Kidz_pod:**
[21:01] Afraid to be happy Eine Konfrontation mit dem Unbekannten
Menschen mit traumatisierenden Lebenserfahrungen haben extreme Angst vor unvorhersehbaren Situationen.
Auch Glück kann dazu gehören. Sich auf das Ungewisse einzulassen, erfordert extrem 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. Das Kind bleibt lieber im Negativen, destruktiv gefangen.
Hier kennen sie sich aus und glauben, dass sie alles können.
Es akzeptiert die destruktive, schädliche Struktur, weil die andere so unsicher und unbekannt ist und die Angst übertrieben scheint.
Nur dass das Kind weiß, welchen Weg es nimmt. Wir können nur den Weg bereiten und schmackhaft machen, Stolpersteine aus dem Weg räumen.

**Stephanie:**
[22:06] 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 wehr zu sein, dass sich um Bedürfnisse gekümmert wird?
Wie soll diese positive Erfahrung dann verarbeitet werden.

**Anna:**
[22:33] Die Angst vorm Glücklichsein ist mega präsent.
Wenn man das nicht kennt, aus tiefstem Herzen glücklich zu sein, machen einem dahingehende Gefühle wirklich Angst.

Wenn man gelernt hat, dass auf kleine Momente des Glücks, wie der große Momente des Schmerzens, der Trauer, des Grauens folgen, dann bekommt man einfach nur Angst, wenn irgendetwas danach riechen könnte, das es glücklich macht.
Bedingungslose Liebe kennt man nicht, kann man nicht.
Also das Glück in der Liebe ist etwas, wofür der Glauben fehlt.
Man kann zufrieden sein, aber glücklich gibt es nur in ganz wenigen Momenten, die dann aber so intensiv sind, dass sie wirklich durchgehen.

[23:46] Und es können sich noch so viele um einen herum bemühen und einem versuchen, das Glück zu zeigen und schmackhaft zu machen.
Es bleibt immer irgendwo jemand, der leise vor sich hin murmelt und wetten, dass gleich wieder irgendwas kommt, also freut euch bloß nicht zu früh.
Also wie soll man da glücklich sein? So richtig, richtig glücklich und unbeschwert.
Wie soll es gehen, wenn du immer irgendwelche Wächter in dir hast, die es dir gleich wieder ausgeben.
Tja, das mit dem richtig glücklich sein ist schon sehr, sehr schwer.

## Fear In The Corner

**Kidz_pod:**
[24:44] Fear in the Corner Wer kennt sie nicht, die Angst, wenn man aus einem Albtraum 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, das einen nicht mehr loslässt und sich die Bedrohung noch direkt dort im Dunkeln aufhält.
Die Angst, die Dunkelheit könnte einen von einer Sekunde zur nächsten verschlingen.
Betroffene von Gewalterfahrungen leiden oft an Albträumen, 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 im Zimmer.
Es ist greifbar, authentisch, real wieder da. Selbst uns Erwachsenen gelingt real wieder da. Selbst uns Erwachsenen gelingt es nicht immer das Gefühl wieder abzustreifen.
Kindern gelingt dies noch viel weniger.

**Stephanie:**
[25:51] Bleibt nur die Wahl zwischen gar nicht zu schlafen oder mit Körperschmerzen und Atemnot aufzuwachen.

**Anna:**
[26:00] Angst, mein ständiger Begleiter, mein zweites Ich, mein zweiter Vorname ist Angst.

Angst nach dem Aufwachen, Angst am Tage, Angst vor dem Einschlafen, noch viel schlimmer, denn wenn man einpfläft, wenn sich der Körper zur Ruhe legt, kommt das im Inneren hervor und das macht Angst.
Angst, diese Dinge noch mal zu erleben.
Angst, daran erinnert zu werden, wie es war, wie es sich angefühlt hat, wie man damals Angst hatte, wie man sich versteckt hat, wie man geweint hat und gezittert hat.
Vor Angst, vor lauter Angst.
Angst vor denjenigen, die einen eigentlich beschützen sollten.
Auch heute noch ist diese Angst greifbar.

[26:59] Sie ist immer da. Sie lauert, macht zu einem sehr, sehr vorsichtigen Menschen.
Sorgt dafür, dass man nicht schlafen kann, weil man will nicht einschlafen, damit man nicht aufwacht mit all dem, was man dann wieder gesehen hat, erlebt hat.
Angst. Essen Seel auf ist ein alter Film, der so viel wahres hat.
Ich fühle mich manchmal auch aufgefressen von meiner Angst, die zu mir gehört, die ich nicht loswerde.
Trotz aller guten Versuche, trotz Therapien, trotz tausend holler nett gemeinten Sprüche, diese Angst wird immer bleiben, Weil man nicht vertrauen kann.

## Hurt

**Kidz_pod:**
[28:03] 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 gerechnet hat.

**Stephanie:**
[28:37] Täglich zu erleben, wie die Normalität von Nichtbetroffenen aussieht, schmerzt oft sehr.
Ich sehe Kinder, die Kind sein dürfen. Jugendliche, die aus ihren Erfahrungen und Fehlern lernen und ihr Potenzial 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.

**Anna:**
[29:11] Schmerzen in jeder einzelnen Zelle des Körpers, in jedem Muskel, in jeder Sehne, In jeder Pore sitzt dieser Schmerz aus all den Jahren, von klein auf an, eingebrannt, geht nicht mehr weg.
Du kannst versuchen und versuchen, es geht nicht weg.
Die Schmerzen kommen mal mehr, mal weniger, je nachdem, was gerade getriggert hat, in welcher Situation man sich befindet.

Ist es anstrengend? Hat es Ähnlichkeit mit irgendetwas? Haben wir sowas schon mal erlebt?
Sofort meldet sich der Schmerz.

[30:04] Überall, ob Tag oder Nacht, schmerzfrei, kenne ich nicht.
Es ist immer ein Schmerz. Und wenn es der Schmerz der kleinen kaputten Seelen ist, die in mir sind und weinen, ob der ganzen Schmerzen, die sie erfahren mussten, ob des ganzen Elends, des Vertrauensmissbrauchs, das schmerzt, den ganzen Körper, und man geht gebeugt und man wirkt wie versteinert, wie erstarrt, wie schlecht gelaunt, weil man all die Last mit sich trägt, all die Schmerzen.
24 Stunden schmerzfrei. Ein Traum, der nicht in Erfüllung geht.

**Anger And My Monsters**

**Kidz_pod:**
[31:03] Anger at my monsters. Und da ist sie wieder, diese unbändige Wut, der Ärger, überschäumt, alles verzehrend, 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.

**Stephanie:**
[31:37] 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.

**Anna:**
[31:53] Wut, die Wut in mir ist so immens groß, so unbeschreiblich groß.
Fast schon Hass, an einigen Stellen sogar Hass, ja.
Diese Wut, die daraus entstanden ist, dass man mich so alleine gelassen hat, dass man mir diese Schmerzen zugefügt hat, dass man mir nicht geholfen hat, dass man mich verlassen hat und dann so getan hat, als wenn das alles normal wäre und ich solle mich doch nicht so anstellen.
Diese Wut, weil ich wusste, dass es falsch ist und man mir nicht geglaubt hat, als ich es angemerkt habe.
Die Wut darüber ist das, was mich lange, lange Zeit am Leben gehalten hat.
Und ich bin froh, dass sie noch in mir ist, dass sie mir die Kraft gibt zu kämpfen.

[33:05] Zu kämpfen und rauszugehen und zu zeigen, was passiert ist und dass sich was ändern muss, dass das aufhören muss.
Das schaffe ich nur, weil ich wütend genug bin. Wütend auf alles um mich herum, auf die Politik, auf die Gesellschaft, auf alle, die mich alleingelassen haben.
Es ist schwer, mit dieser Wut zu leben und man muss aufpassen, dass sie nicht ausbricht, ja.
Aber sie ist so wichtig für mich und sie sie ist mir vertraut.
Und sie ist wertvoll für mich.

Kinder in das Zentrum GbR

Norderstrasse 86
24939 Flensburg

**Speechless**

[33:49] Kidz_pod: Speechless.
Familiengeheimnisse wie Gewalt jeglicher Form, insbesondere sexueller
Natur, oder Alkoholmissbrauch durch die Eltern können oft nicht preisgegeben werden.
Sie stehen unter dem Bann des Schweigens.
Je jünger die Kinder sind, desto mehr leiden sie unter diesen Geheimnissen.
Für sie ist dieses Leben normal. Sie haben keine Vergleiche.
Sie fühlen, dass etwas nicht richtig ist. 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, alleingelassen 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 letztlich, die häufig das Schweigen von Generationen durchbrechen.
Sie sind es, die unsere Gesellschaft besser machen.

**Stephanie:**
[34:48] 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.

[35:11] 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.
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.
Speechless. Dieses Bild zeigt mich, wie ich mich fühle, wenn alles zu viel ist oder ich getriggert wurde.
Ich fühle mich dann unsichtbar, dünn, wie ein Streichholz, was gleich umknickt.
Ich bin da, mache meine Arbeit, aber irgendwie bin ich nicht da.
Ich stehe neben mir und sehe mir zu, ohne eingreifen zu können.
Ich fühle nämlich schutzlos, nackt und einsam, kann aber in diesen Momenten die Worte dafür nicht finden.

**Anna:**
[36:27] Sprachlos. Sprachlos kann man auch sein, obwohl man sehr viel redet.

Es kommt halt darauf an, was man sagt.
Sprachlos hat nicht das gemacht, was ich erlebt habe. Schon sehr früh hat es mir die Sprache geraubt, die Worte, weil man gar nicht wusste, wie man das ausdrücken soll.
Und es hat einen Teil von mir sprachlos gemacht.
Und es wurde diesem Teil auferlegt oder diesem Teil in auferlegt zu schweigen.
Unter Androhung der schlimmsten Strafen wurde einem auferlegt kein Wort darüber zu verlieren.
Also war man sprachlos.
Als ich älter wurde, war ich immer noch sprachlos, weil ich beim Versuch diese Sprachlosigkeit zu beenden, gemerkt habe, dass man niemand glaubt, dass man das nicht ernst nimmt.
Genauso wie man es mir vorhergesagt hatte, mir würde niemand glauben.
Also blieb ich weiter sprachlos auf dieser Ebene, obwohl ich auf anderer Ebene mehr geredet habe als jedes andere Mädchen, Kind, junge Frau.
Ich war noch nie um Worte verlegen, doch auf diesem Gebet absolutes Schweigen.

[37:56] Sprachlos bin ich auch heute, Oftmals, wenn ich sehe, dass immer noch nicht geglaubt wird, was alles passieren kann, dass es für Entsetzen sorgt, weil sich das niemand vorstellen kann.
Das macht mich sprachlos, dass die Menschen immer denken, sowas passiert nicht. Es passiert überall.
Das macht mich sprachlos, wenn ich im Gespräch über diese Dinge merke, wie meine Gegenüber sich zurückziehen, weil sie es nicht aufnehmen wollen, weil es sie betroffen macht.

[38:40] Also spare ich mir meine Worte wieder, um andere zu schützen, verschließe ich sie wieder und erzähle erst gar nicht, was wirklich alles passiert, wie schlimm das wirklich alles ist.

[38:55] Das macht mich sprachlos und wütend, wenn ich merke, dass es nicht ernst genommen wird.
Macht mich sprachlos, dass diese Gesellschaft so wenig Bereitschaft dafür zeigt, den Betroffenen zu helfen, wenn sie es schon nicht verhindern konnten, was nicht immer möglich ist.
Dann doch aber wenigstens für Hilfe zu sorgen und zuzuhören, damit die Sprachlosigkeit aufhört, weil sie so schlimm ist, wenn man das nicht in Worte fassen kann, weil man das immer mit sich schleppt, diese schwere Last dieser Worte und dieser Taten.
Das macht sprachlos und diese Sprachlosigkeit muss ein Ende haben, weil nur so kann sich etwas ändern, wenn wir drüber reden, wenn wir uns nicht mehr dafür schämen müssen, wenn uns geglaubt wird, den Betroffenen, wenn wir nicht immer beweisen müssen, dass all diese schlimmen Dinge nicht nur in unserem Kopf entstanden sind, sondern an unseren Körpern ausgeführt worden.

[40:16] Wenn die Sprachlosigkeit weniger wird, wird auch das Entsetzen irgendwann weniger und das Begreifen wird mehr und das Verständnis.

Kinder in das Zentrum GbR

Norderstrasse 86
24939 Flensburg

## Innen oder Aussen

**Kidz_pod:**
[40:30] Innen oder Außen?
Betroffene nach Gewalterfahrung 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.
Bin ich Innen oder Außen? Im Hier und Jetzt, durch die Vergangenheit.
Was war gerade? Was ist passiert? Wo bin ich? Wann bin ich?
Das sind keine bewussten Entscheidungen, sondern Überlebensstrategien.
Und diese Strategien, die das Überleben sicher machen, machen es den Betroffenen häufig schwer, im Hier und Jetzt zu agieren.
Diese Strategie sorgt nicht selten für Beschämung und Ausgrenzung, Denn von außen betrachtet wirken sie schüchtern, vergesslich, träumend.

**Stephanie:**
[41:30] 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 Umschauen auf offener Straße für den Gesprächspartner unangenehm ist, ist.
Aber für mich ist es die einzige Möglichkeit, in Menschenmassen überhaupt stehen zu bleiben.

## Abspann

**Kidz_pod:**
[42:03] Hallo, das war die Version 1 unserer Ausstellung. Ich danke allen, die sich bisher schon beteiligt haben. Denn ich ahne, wie schwer das fällt.
Und vielleicht ist es gerade deshalb auch, zumindest für mich, auch so eindrücklich.
Weitere Stimmen sind in der Aufnahme. Andere Betroffene haben mir die Teilnahme zugesagt und ich warte gespannt auf ihre Beiträge.
Wenn auch ihr zu einem oder zu mehreren Bildern etwas beizutragen habt, ihr könnt es uns über Twitter handlekidspod, über Mail podcast at kinder-in-das-zentrum.de, oder auch Mastodon at kids-pod at podcast.sozial, erreichen. Wir freuen uns bei jedem Teilnehmer.