

## **Was dieses Buch so besonders macht**

Gerade früh traumatisierte Kinder können sich an die auslösenden Ereignisse oft gar nicht oder nur sehr bruchstückhaft erinnern. Die mit dem Trauma verbundenen Gefühle wirken überwältigend und sind deshalb schwer oder gar nicht verbalisierbar. Wenn die Ängste überhandnehmen, gleitet der junge Mensch entweder in eine Sucht oder zieht sich vor der Außenwelt zurück.

Auch Sophia wurde von den emotionalen Erinnerungen an ihre traumatischen Erlebnisse überwältigt. Auch sie war nicht in der Lage, über das, was ihr passiert war, zu sprechen. Doch Sophia hat zwei besondere Begabungen: Sie kann malen und sie kann schreiben.

Im Laufe ihrer Therapie entstand so eine Vielzahl von Bildern, mit denen Sophia ihre Gefühle zum Ausdruck bringen konnte, ohne darüber zu sprechen. Erst durch das Malen wurde ihr klar, was ihr passiert war. Zu diesen Erkenntnissen schrieb sie Texte und erklärte sich selbst ihre emotionale Welt. Durch diese schöpferische Beschäftigung mit den seelischen Verletzungen nahm die Intensität einiger Symptome ab. Sie ist nicht so wie die jungen Frauen, die nie sexuelle Gewalt erlebt haben, und wahrscheinlich wird sie

nie so sein. Doch heute steht sie anders in der Welt als noch vor fünf Jahren.

Mit diesem Büchlein wollen wir – ich als ihre Therapeutin und Mentorin – und – Sophia als Betroffene und Künstlerin – erklären, was es bedeutet, sexuelle Gewalt erlebt zu haben. Und wir wollen denjenigen, die Ähnliches erlebt haben, Mut machen, sich mit ihren Verletzungen auseinanderzusetzen. Sophia lässt Sie unter den Teppich blicken, dorthin, wo sonst niemand hinschaut bzw. hinschauen kann, weil ja eine dicke Schicht gesellschaftlicher Tabuzonen darüber liegt. Doch Heilung kann nur geschehen, wenn das Verborgene offenbart wird (Markus 4, 22). Dazu wollen wir, will dieses Büchlein, einen kleinen Beitrag leisten.

**Unter dem Teppich**  
**Bilder und Texte von Sophia Maucher**



Es war gar nicht leicht, die Texte für dieses Buch zu schreiben. Außerhalb der Therapie bietet sich wenig Gelegenheit, das eigene Trauma zu besprechen. Das ist also der Versuch, es doch zu tun, und zwar so, dass es verständlich ist.

Die Dinge zu beschreiben, wie ich sie empfinde, ohne dabei abzumildern, zu relativieren oder mich zu rechtfertigen, war die größte Herausforderung.

Wenn ich sonst über mein Trauma spreche, drücke ich mich nie in solch deutlichen Worten aus.

## **Muss ich jetzt sterben?**

Als ich im Krankenhaus lag, das Bett in aufrechte Position nach oben verstellt, eine alarmiert piepsende Maschine, die meinen zitternden Herzschlag überwachte, neben mir, war ich sicher, dass ich sterben würde. Da war ich fünfzehn Jahre alt. Gestorben wäre ich an den Folgen meiner traumatischen Kindheit.

Für meinen Zustand gab es keine organischen Ursachen; er galt als „rein psychosomatisch“. Die unterschwellige Meinung dazu ist oft, dass Psychosomatisches ja nicht so schlimm sein könne. Es war aber sehr schlimm: Ich hatte seit sieben Tagen nicht geschlafen! 168 Stunden wach – und ich meine wach. Ich hatte keine Stunde, keinen Augenblick der Ruhe gefunden. Sobald ich am Einnicken war, ließ mich ein daueralarmierter Teil meines Gehirns durch heftiges Zucken wieder hochschrecken. Jeder Versuch einzuschlafen, wurde von der nächsten Panikattacke beantwortet, von der irgendwann eine in die andere verschwamm, weil mich eigentlich nichts anderes mehr wachhielt.

Ich bekam viele Medikamente, die mir beim Schlafen helfen sollten. Manche vertrug ich nicht und bekam Herzrhythmusstörungen. Die ständigen Aussetzer und Stolperer machten die Panik und das laut im Ohr hörbare Klopfen meines Herzschlages nur noch beunruhigender. Für mich fühlte es sich an wie das erste An-

zeichen dafür, dass meine Organe mit diesem Zustand nicht klar-kamen.

Wie sich das anfühlt, trotz Schlafmittel so lange wach zu sein, dass der Körper ganz schwach und der Geist der Realität entrückt wird und Halluzinationen bildet, das kann ich nicht in Worte fassen. Obwohl ich es ja erlebt habe! Ich weiß nur, dass ich dachte: Warum muss ich so qualvoll sterben? Es fühlte sich an, als würde ich von meiner eigenen Psyche umgebracht, weil sie die Wahrheit nicht ertrug. Sexuellen Kindesmissbrauch nennt man oft auch Seelenmord, und diesen Seelenmord habe ich damals noch mal in aller Heftigkeit erlebt.

Ich wurde als Kind jahrelang von meinem Vater sexuell missbraucht. Als ich fünf Jahre alt war, gelang es meiner Mutter, die Puzzlestücke aus meinem veränderten Verhalten und meinen merkwürdigen Symptomen zusammenzusetzen. Ich verdanke ihr, dass diese Qualen damit ein Ende hatten. Und mein Gehirn schaffte es, „die Sache“ vollständig zu verdrängen.

Mit fünfzehn wieder daran erinnert zu werden, war nicht wirklich überraschend. Es ergab sofort perfekten Sinn, denn ich hatte die Traumatisierung ja trotzdem all die Jahre mit mir im Bauch herumgeschleppt, dem immerzu übel war. So vieles aus meiner Kindheit ergab jetzt wieder Sinn. Und während ein Teil meines Gehirns wie in Trance alle Puzzlestücke zusammenfügen wollte, zogen mir

diese Versuche emotional den Boden weg. Der war einfach weg, genauso wie die Wände und die Decke. Alles war weg und ersetzt durch das Gefühl zu fallen, als gäbe es nichts, woran ich mich festhalten könnte. Mein bisheriges Glaubensbild von der Welt und mir und meiner eigenen Geschichte kam mir vor wie eine Lüge, an die nur ich töricht allein geglaubt hatte.

Es war die einsamste Zeit meines Lebens. Zum einen, weil ich ein Teenager war und alle meine Freunde ebenfalls Kinder, mit denen ich mich dazu nicht austauschen konnte, die auch nicht verstehen



konnten was los war und denen ich es unmöglich erklären konnte. Und auch weil nichts, was die Erwachsenen taten, mir half, mit meinen Gefühlen umzugehen. Niemand konnte mir helfen zu schlafen und ich konnte mir selbst auch nicht helfen. Es war die pure Ohnmacht.

Es hat viele Jahre gebraucht, bis ich mir eingestehen konnte, dass mir das wirklich passiert ist. Jahrelang. Und dass es schlimm für mich war. Irgendwie will man das selbst nämlich auch nicht, genauso wie man für andere gerne hofft, dass es schon nicht so schlimm ist, und lieber wegsieht.

Ich musste vieles neu bewerten: die ständigen Bauchschmerzen, das Bettnässen, dass ich nirgendwo anders schlafen konnte und Übernachtungspartys ein Grauen für mich waren. Das hielt ich alles für Charakterschwächen, die genervtes Augenrollen bei Erwachsenen hervorrufen. Dass das keine Empfindlichkeiten meinerseits, sondern Traumasymptome waren, gehörte zu den positiven Auswirkungen meines Selbsteingeständnisses.

Schlechter war, dass die Panikattacken, begleitet von starker Übelkeit, zu meinem neuen Alltag wurden, was sehr unpraktisch ist, wenn man gleichzeitig Emetophobiker ist. Emetophobie ist die Angst vor dem Erbrechen. Erbrechen ist – ähnlich wie die Bewusstlosigkeit beim Schlafen – unkontrollierbar. Dass ich unter dieser Phobie leide, war ein Eingeständnis, für das ich ebenfalls

lange brauchte. Ich wollte diese Krankheit einfach nicht haben, genauso wie ich nicht sexuell missbraucht sein wollte. Da die Phobie wohl ein Symptom des Traumas ist, sind beide fest miteinander verschweißt.

Das war die Zeit, als ich mir gerne beide Beine hätte amputieren lassen, wenn mir nur ein Arzt hätte garantieren können, dass ich nie wieder würde erbrechen müssen.



Eigentlich ist es fast schon poetisch: Die Angst vorm Kotzen als eine Allegorie für das Schweigen und Herunterschlucken des sexuellen Missbrauchs. Die Angst, dass das ekelhafteste Innerste nach außen gelangt und es alle sehen können. Aber ohne die Emetophobie gäbe es wohl dieses Buch nicht. Einmal habe ich sie als Illustratorin meiner Kindheit bezeichnet und dann auf Raten meiner Therapeutin immer wieder gemalt. Was wohl auch erklärt, warum die meisten Bilder mit Mägen und Eierstöcken zu tun haben.

