

Ich wurde sexuell missbraucht

Sagen was wahr ist

31.10.2019

„Mein Vater hat mich sexuell missbraucht. Das heißt, ich habe die Wahrheit ausgesprochen, ich habe nicht mehr versucht, es zu verstecken oder meinen Vater irgendwie zu rechtfertigen oder immer zu sagen, es kann eigentlich nicht sein,“

sagt Ille Ochs. Als sie das zum ersten Mal so deutlich aussprechen kann, ist sie schon 47. Heute ist die Theologin und Therapeutin, Mitte sechzig (Jg. 54) und hat ein Buch geschrieben über ihren Missbrauch, über ihren Lebens- und Heilungsweg.

„Mir ist es vor allen Dingen wichtig, auch zu zeigen, wie wirkt sich ein sexueller Missbrauch aus, wie kann er sich auf das ganze Leben auswirken. (...) Ich hatte vor allem Angst. Und dazu kamen ganz massive Schuldgefühle. Ich fühlte mich immer schlecht, nie richtig, anders als die andern und hatte immer so das Gefühl, eigentlich bin ich nicht lebenswert oder ich darf gar nicht leben, so wie ich bin.“

Von solchen Erfahrungen lese ich schon in der Bibel. Psalm 55 könnte von einer Frau gedichtet sein, die sexuelle Gewalt erfahren hat. (1) Sie betet: „Hör mir zu, Gott! Antworte mir! Ich irre umher in meiner Verzweiflung, bin verwirrt. Die Gewalttäter schreien laut, die Unrecht tun, bedrängen mich, ... beschuldigen mich (...). Mein Herz bebt in meiner Mitte, Todesschrecken sind auf mich gefallen, Angst und Zittern kommen zu mir, Schrecken bedecken mich.“ (Psalm 55,3-6) Die missbrauchte Ille kennt das. Sie schämt sich als Kind. Hat große Ängste. Entwickelt einen Waschzwang. Weigert sich einzuschlafen. Haut aus dem Kindergarten ab, schwänzt die Schule.

„In der Teeniezeit wollte ich schon ganz oft nicht mehr leben, weil mir das Leben zu anstrengend war.“

Ihre Hilfeschreie bleiben ungehört. Sie kann ja auch nicht genau sagen, was mit ihr los ist. Hat das, was sie in der frühen Kindheit erlebt hat, tief im Innern vergraben. Später als Erwachsene und längst verheiratet bekommt sie Panikattacken und Herzrasen. Sie meditiert und lernt ihren Vater, einen Lastkraftwagenfahrer, anders zu sehen:

„Und da spürte ich so zum ersten Mal, irgendetwas stimmt hier nicht. Irgendwas hat mit meinem Vater nicht gestimmt.“

In Ille Ochs' Kindheit und Jugend ist ihr Vater im Bund freier evangelischer Gemeinden sehr engagiert. Als „Onkel Karl“ ist er als Leiter von Kinder- und Jugendfreizeiten ausgesprochen beliebt. Bis herauskommt: Er hat bei einer Freizeit zwei Mädchen sexuell missbraucht. Später wird klar:

Sie waren nicht die einzigen. Da niemand ihn anzeigt, wurde er nie verurteilt. Nur nach und nach lässt Ille Ochs die Wahrheit zu, dass der geliebte Vater auch sie missbraucht hat. Tanztherapie und Träume weisen ihr den Weg. Schwere Albträume und Träume, die Mut machen, wie dieser: In der Straße ihrer Kindheit klafft unter einer Eisenplatte ein tiefes schwarzes Loch:

„Und in diesem Moment, als ich da reinguckte, hatte ich einen Schutzhelm auf. Und ich habe so dieses Empfinden gehabt, dass eine Stimme, dass Gott quasi zu mir sagt: Möchtest du wirklich hinschauen? Du brauchst keine Angst zu haben.“

Ille Ochs nimmt ihre Geschichte an. Nimmt sich selbst an. Entscheidet sich, alte Überlebensmuster abzulegen: Die Scham. Die Angst. Als sie ihren Vater besucht und sagt: Du hast mich sexuell missbraucht, ist er schon 88 und sehr krank.

„Aber als ich das sagte, hat er plötzlich sehr stark emotional reagiert und hat also angefangen zu weinen.“

Dann hat sie den Impuls:

„Ich muss das auf der Beerdigung sagen, öffentlich machen. (...) Und habe dann wirklich in der Kapelle vor diesen ganzen Menschen habe ich erzählt, was mit meinem Vater eben auch war.“

Dass er Kinder missbraucht hat. Viele haben ihr das gedankt. Andere haben die Beziehung abgebrochen. Ihr Mann ist geblieben. Heute hilft Ille Ochs anderen, ihre Wunden zu heilen. Heute ist Reformationstag. Evangelische Christinnen und Christen erinnern daran, was Martin Luther gesagt hat: Sag, was wahr ist! In diesem Sinn wünsche ich mir: Mutige Menschen, die wie Ille Ochs sagen, was wahr ist. Damit Unrecht ans Licht kommt. Und die Gewalt erfahren, gehört und befreit werden.

(1) Quelle Dissertation von Ulrike Bail „Gegen das Schweigen klagen“

Eine Überarbeitung frei verfügbar als PDF:

http://www.ulrike-bail.de/Ulrike_Bail/Veroeffentlichungen_files/UlrikeBailGegen%20das%20Schweigenklagen.pdf

Literatur: Ille Ochs: Im Käfig der Angst. Missbrauch in der heilen Welt. Holzgerlingen: SCM-Verlag, 2016.

<http://www.illeochs.de/index.htm>

<https://www.hilfeportal-missbrauch.de/informationen/uebersicht-sexueller-missbrauch/zahlen-und-fakten.html>

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Frank-Michael Theuer (frank-michael.theuer@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>