

Das Magazin zum Thema Sexueller Missbrauch – Von Betroffene für Betroffene

Bittere Tränen

Das etwas andere Online-Magazin

Achtung: Texte können triggern

Unvergessliche Augenblicke

**Drei Jahre Bittere-Tränen
Magazin**



Unser Titelthema	3
Unvergessliche Augenblicke	
Das Feuerwerk meiner Seele <i>Von Anonyma</i>	4
Den Mut neu anzufangen <i>Von U. Weber</i>	
Jetzt rede ich	
Wie ich meinen Frieden fand <i>Von Ilona Bastei</i>	5
Der Mutter <i>Von Ella</i>	
Was mich bewegt	6
Zeit der Stille <i>Von Gudrun Veronika Müller</i>	
Bittere Tränen Aktuell	7
Gibt es euch noch? <i>Von Eva Michel</i>	
Ein Bild, das mich bewegte <i>Von SGH Hamburg</i>	
Natur & Gesundheit	8
Mein Notfallkoffer <i>Von Ursula.Antonia</i>	
Düfte für den Notfall <i>Von Sandara</i>	
Für den Notfall gerüstet <i>Von Petra</i>	
Was ich noch sagen wollte	9
Abgespalten <i>Von Lena Zhang</i>	
Impressionen	10
Es war Weihnachten <i>Von Eva</i>	
Literatur PUR	11
Buchtipps <i>Von Ella</i>	
Das Leben der Konkubine Zhang <i>Von Lena Zhang</i>	
Künstlerforum	12
Das Seelentor – die etwas andere Kunst <i>Von Patricia Richert</i>	
Hinter dem Schleier des Vergessens <i>Von Petra Pauls</i>	15
Infothek	16
u.a. Was in den Nachrichten untergeht	
Ungeschminkte Wirklichkeit	17
Falscher Patientenschutz	
<i>Von Helga Boll</i>	
Die REPORTAGE	18
Sexueller Missbrauch von Kindern ist kein Kavaliersdelikt	
<i>Von Petra Billich</i>	
Brief an den Justizminister Heiko Maas	19
GOTT und die Welt	20
Zwischenwelt <i>Von Patricia Richert</i>	
Geburtstag <i>Von Werner Schön</i>	
Meine Geschichte	21
Verloren gegangen <i>Von Julia</i>	
Weil wir so viele sind	22
Die Seite mit Leserbriefen, Kontaktadressen und vielem mehr	
Die Letzte Seite	23
Letzte Meldungen – Impressum	

Titelbild: Edition Lumen: Feuerwerk



In eigener Sache

Die letzte Ausgabe ist gedruckt.

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge verabschieden wir uns von unserer Printausgabe, die im Januar 2013 zum ersten Mal erschien. Nur die ganz alten Hasen unter uns wissen, dass Bittere Tränen bereits seit 2010 existiert – als Online-Magazin. Wenn am 31.12.2015 die Sektkorken knallen, das neue Jahr mit einem bunten Feuerwerk begrüßt wird, haben wir unser Feuerwerk bereits hinter uns. Auch unter uns haben wir symbolische Sektkorken knallen lassen. Nicht, dass wir ein neues Bittere-Tränen-Magazin begrüßen – nein, wir haben in dieser Ausgabe vor allem Menschen zu Wort kommen lassen, die uns Mut und Hoffnung machen. Mut, weil sie sich nicht scheuen, das Unangenehme auszusprechen, sich damit auseinandersetzen und Wege und Möglichkeiten aufzeigen, sich ihrem Schicksal zu stellen. Hoffnung, weil sie zeigen, dass es ein Leben nach dem Missbrauch geben kann und wir nicht Opfer bleiben müssen. Und diesen Mut begrüßen wir.

Es wurde oft von einem Feuerwerk gesprochen, einem Neuanfang, einem Tag des Abschiednehmens und des Neuanfangs. Zum Jahresende, das sich mit großen Schritten nähert, bekommt so ein Feuerwerk natürlich noch einmal eine ganz andere Bedeutung. Egal, ob wir Silvester feiern oder nicht – es ist ein Tag der Wende, eine fühlbare Veränderung.

Wir müssen nicht auf den 31. Dezember warten, um solch eine persönliche Wende in unserem Leben willkommen zu heißen. Wir können jeden Tag neue Entschlüsse fassen, neue Ziele stecken, Gewohnheiten verändern. Wir können uns jeden Tag darüber im Klaren werden, wie stark und mutig wir sind, weil wir nicht mehr schweigen wollen, weil wir uns Schritt für Schritt nach vorne bewegen.

In eine bessere Wahrnehmung.

In eine annehmbare Persönlichkeit.

In eine zufriedene Zukunft.

Menschen, die sexuellen Missbrauch und Gewalt überlebt haben, haben ein gewaltiges Potenzial an Mitgefühl, Sensibilität und Kreativität. Alles zusammen muss nur erkannt und richtig eingesetzt werden.

Und allen alles Gute für die nächsten 365 Tage!

Euer Redaktionsteam

Unvergessliche Augenblicke

Am 13. September 2012 wurde der erste Probedruck für das Magazin gemacht. Damals noch in schwarz/weiß, schlicht und einfach – jedoch voller Emotionen und Enthusiasmus.



Erfahrungen – Meinungen – unvergessliche Augenblicke Drei Jahre Bittere-Tränen-Magazin

Wir kamen im Oktober 2012 den Wunsch unserer Leserinnen und Leser nach, endlich eine Printausgabe unseres Magazins zur Verfügung zu stellen. Für viele war es wichtig, ein Magazin in Händen zu halten, anstatt es nur über dem Monitor lesen zu können.

Voller Begeisterung wechselten wir nach einem Jahr auf den professionellen Druck über, wobei uns einige Spenden zur Verfügung gestellt wurden, um dieses Magazin in Farbe drucken zu können.

Nach weiteren 12 Monaten wurde uns Anfang 2014 aber klar, dass die Unkosten unser Budget sprengten. Wir hatten zu wenig an Abonnements, den Preis wollten wir nicht erhöhen, und so entschieden wir uns, die Printversion wieder einzustellen – zum Bedauern vieler unserer Leserinnen und Leser.

Einige übersahen jedoch, dass das Online-Magazin auch ausgedruckt werden kann, dass es durchaus den bisherigen Anforderungen und Wünschen auch weiterhin entspricht.

Dass unsere Leserinnen und Leser mit ihrem Abo nicht nur unsere Arbeit, sondern auch jeden einzelnen Autor fördern.

Was genau ist unsere Arbeit?

Hier in einigen Stichpunkten kurz erklärt, was Bittere Tränen ausmacht:

- Prävention
- Therapie für Betroffene im kreativem Bereich
- Informations- und Werbeträger für Vereine, Organisationen
- Aufbau einer Interessengemeinschaft zur Unterstützung und Stärkung der eigenen Person

„Ich wurde als Mädchen missbraucht, habe unzählige Therapien gemacht, war jahrelang in diverse Kliniken. Ich habe eine Selbsthilfegruppe geleitet, war in einem Verein Vorstand und habe mich aktiv gegen Missbrauch eingesetzt. Fazit: Ich war nach drei Jahren ausgebrannt, vollkommen am Ende. Der Rat, mich von dem Thema zu trennen schien mir logisch genug, um alle meine Aktivitäten runterzufahren.“

Durch Zufall erfuhr ich von dem Magazin, war erst skeptisch, aber mein Gefühl sagte mir: „Probiere es aus, ob es dir gut tut!“

Und es tat unheimlich gut!

Mein erster Artikel war aber auch mein letzter. (Ausgabe 01/2012 „Ich habe überlebt und war dennoch tot.“)

Das Schreiben hat mir aber auch Kraft gegeben, denn ich werde jetzt da wieder anknüpfen, wo ich vor ein paar Jahren aufgehört habe. Es tut mir gut, auch wenn es nur ein klitzekleiner Artikel ist.“

Bittere Tränen ist für Menschen wie Dragona gedacht, die sich durch das Schreiben und Aufschreiben ihrer Gedanken und Gefühle weiterentwickeln, sich seelisch stabilisieren können.

Bittere Tränen ist aber auch für Therapeuten gedacht, die von unserer Aufarbeitung profitieren.

„Schreiben heißt, sich selber lesen – so Max Frisch. Die bekannte Schriftstellerneurose wird oft belächelt. Ich wende Schreiben als Therapie bei meinen Klienten an und hatte durch das Magazin wertvolle Unterstützung. Es war motivierend, den ein oder die andere hier „lesen“ und erfahren zu dürfen. Ein für mich unvergesslicher Augenblick,“ erklärt uns Harald Burger.



Das Feuerwerk meiner Seele

Von Anonyma

Ich habe nicht damit gerechnet, jemals wieder für das Bittere-Tränen-Magazin schreiben zu können.

Es war in den letzten Monaten sehr, sehr schwer, überhaupt einen klaren Gedanken zu fassen. Ich bin durch die Chemotherapie sehr gebrechlich geworden, was meinem Idealgewicht aber nicht unbedingt entgegenkommt, ganz im Gegenteil. Endlich bin ich schlank und rank! Auch darüber lässt sich was schreiben, aber das ist nur ein kleiner Böller in meinem Leben. Die schönsten Raketen habe ich am 10. September in die Luft gejagt, als ich endlich meine letzte Infusion über mich ergehen ließ und mir meine Ärztin sagte: „Ich habe Ihre Geschichte immer und immer wieder gelesen. Wissen Sie eigentlich, was für eine gewaltige Lebensenergie Sie besitzen? Schreiben Sie weiter. Ich kenne Frauen, die wären dankbar für Ihre Worte.“

Ich lernte eine dieser Frauen kennen. Sie hieß Maya, hatte beide Brüste amputiert bekommen und wollte nicht mehr leben. Eine ganze Nacht unterhielten wir uns über Gott und die Welt (*hatte in dieser Rubrik auch einmal von meinem Haus am See geschrieben*) und als der Morgen kam, umarmten wir uns und weinten. „Es tat so gut. Du bist ein Engel. Jetzt freue ich mich aufs Leben da draußen.“ Es war in mir so eine bombastische Freude, wie ich sie nur selten im Leben hatte. Ich konnte ihr durch meine Niederlagen, meinen Kampf, meine Erfahrungen neuen Mut machen.

Als ich dann am 14. September mit meinem Koffer vor der Haustür stand, erstrahlte erneut ein Lichterglanz in meiner Seele. Mein Herz ging auf und mir kamen die Tränen. Mein Sohn hatte mir einen neuen Computer zusammengebaut, da

mein altes Schätzchen in die Jahre gekommen war und so seine Mucken hatte. Er zeigte mir das neue Programm, mit dem ich jetzt sogar die Dateien vom Verlag öffnen konnte.

„Mama, du musst weiterschreiben, das ist wie Medizin für dich.“

Ein kluges Kerlchen.

Meine Seele war so erfüllt an diesem Tag. Mir ist klar geworden, wie kostbar jeder Tag ist. Jeder Morgen bietet neue Möglichkeiten. Erfahrungen, Gefühle und auch Pflichten bereichern das Leben im Sekundentakt. Der Missbrauch in meiner Vergangenheit hat zwar Wunden und Narben hinterlassen. Soll ich deshalb aber mein Leben lang klagen?

Ich habe einen Schnitt gemacht. So, wie mir der Tumor entfernt wurde, habe ich meine Vergangenheit „entfernt“, sie zu Grabe getragen (zusammen mit Ärzten und Therapeuten in der Reha). Als Bestrahlung habe ich gute Gedanken, Herzenswünsche, ein schickes Paar Schuhe oder jetzt einen Computer verordnet bekommen.

Es ist ein Stück wie Silvester.

Das Alte ist vorbei.

Ich freue mich auf das, was da auch immer zu mir kommen will. Ich habe meine Lebenserfahrungen gemacht und gebe einen Teil dieser Erkenntnisse weiter.

Ich vermisse nur die kleine Rebellin in mir. Ich hoffe sehr, sie wurde nicht mit dem Tumor entfernt, denn das wäre schon ein großer Verlust für mich und meine Freundinnen.

Herzenswärme

Herzensnähe

Herzenswünsche gehen in Erfüllung, wenn frau sich traut.

Den Mut neu anzufangen

Von U. Weber

Nachdem ich mich endlich getraut hatte, meinen Gedanken zum Thema Missbrauch Luft zu verschaffen, trat eine rasante Wendung in meinem Leben ein: Ich lernte eine tolle Ärztin kennen, die mich ganzheitlich behandelt und herausfand, warum ich Essstörungen habe.

Jahrelang wurde alles auf die Übergriffe in meiner Kindheit geschoben, jetzt wurde festgestellt: Ich habe einen Sauerstoffmangel im Blut, der die Brechanfälle auslöst. Sie hat mich aus diese Psychoschiene geholt, ganz langsam und behutsam. Stück für Stück arbeiten wir uns auf der Körperebene weiter durch und jetzt ist es soweit: Ich habe endlich den Mut, mein Leben neu anzufangen.

Mein Freund schenkte mir dazu eine Karte mit einem Feuerwerk. Als ich ihm sagte, wir hätten doch noch nicht Neujahr, meinte er: „Jeder Tag sollte wie ein neues Jahr beginnen, das am Abend vorher einen würdigen Abschluss gefunden hat.“ Erst habe ich das nicht verstanden, aber seitdem ich mit meiner Ärztin an diesem Thema arbeite, geht es mir Tag für Tag wohler. Ich erlebe bewusst jeden Tag neu und am Abend ziehe ich Bilanz, stecke mir neue Ziele für den morgigen Tag. Jeder Tag ist für mich so zu einem Neuanfang geworden. Ich lebe nicht mehr in der Vergangenheit und die Zukunft wird nicht mehr groß geplant. Ich habe das Gefühl, endlich im Hier und Jetzt angekommen zu sein. Und was ganz schön ist: Jeden Abend gibt es eine Wunderkerze, um den Tag in Frieden und Dankbarkeit ziehen zu lassen. Für mich ist das Leben zum Wunder geworden.

Mein Dank an meinen Therapeuten, H. Burger, der mir das Schreiben hier ermöglichte.

Der Mutter

Meine kleine Kinderhand leg ich in die deine,
wenn ich spiel` und fröhlich bin, und auch wenn ich weine.
Meine kleine Kinderhand ist in dir geborgen. Wenn mich
deine Hand umschließt, hab' ich keine Sorgen.
Mutter, ich vertraue dir,
führ' in diesem Leben mich dem Ziel,
der Ewigkeit, täglich neu entgegen.
Meine kleine Kinderhand faltet sich für dich:
Wie du täglich sorgst für mich, Sorge Gott für dich!
Autor unbekannt

Eingeschickt von unserer Leserin Ella

Ich bin in einem Waisenhaus aufgewachsen. Ich war immer isoliert, einsam, auch als ich älter wurde. Ich wurde dort von den älteren Jungens missbraucht, mit Sexspielen jeder Art. Für mich war das aber normal. Ich dachte, es gehört einfach zum Leben mit dazu. Mit 14 Jahren holte mich meine alkoholranke Mutter dann aus dem Heim. Ich wusste gar nicht, wer sie war, warum sie mich weggeben hatte als Baby. Wir konnten auch gar nicht miteinander reden. Sie war für mich eine Fremde. Das ging viele Monate so, bis kurz vor Weihnachten. Weihnachten war immer ein Alptraum für mich gewesen. Ich hasste diese Zeit. Es kamen die Wochen voller Vorwürfe und Missverständnisse und ich haute einfach von zu Hause ab. Es war einfach unerträglich.

Erst nach den Feiertagen schickte man mich wieder zu meiner Mutter zurück, weil ich nicht mehr im Heim bleiben könnte, hieß es.

1979 schrieb sie mir zu Weihnachten einen 12-Seiten-Brief. Sie schrieb von ihren Sehnsüchten, ihren Ängsten. Zum Schluss schrieb sie: „Wenn es tatsächlich einen Gott gibt, der unter den miserabelsten Umständen geboren wurde, dann kann er meine Gefühle verstehen, in welchem Elend ich mich befinde. Und ich bin sicher, er wird meine Gebete erhören, um dir alles eines Tages erklären zu können. Ich bitte ihn, dass er sich um dich sorgt, weil ich es nicht kann ...“

Die verzweifelte Liebe einer Mutter, meiner Mutter, brachte mir nach so vielen Jahren endlich den ersehnten Frieden. Auch nach 30 Jahren feiern wir immer noch die Feiertage zusammen, die ich nicht mehr vermissen möchte, denn ich glaube an das Fest der Liebe!

Wie ich meinen Frieden fand

Mit freundlicher Unterstützung von Petra Pauls

Ich schreibe nicht sehr oft und nicht viel, aber ich möchte heute mal etwas sehr Persönliches sagen, was mir sehr wichtig ist. Meine Gedanken kann ich nur schwer ordnen, aber es ist mir wichtig, das zu schreiben.

Ilona Bastei

Was ich da vorfand, veränderte mein Leben.

Meine Mutter hatte mir kleine Briefe geschrieben. Da wir nur schlecht miteinander reden konnten, fand ich das ganz ok. Ich sah, dass der erste Brief schon kurz nach meiner Geburt geschrieben wurde. Zu jedem Geburtstag hatte sie sogar ein Geschenk dazugelegt. Es war nichts Besonderes, aber für mich. Mal war es ein Foto von ihr, mal eine getrocknete Blume aus dem Garten. Vor allem zu Weihnachten spürte man ihre endlose Traurigkeit.

Ich erfuhr, dass sie mit 16 mit mir schwanger wurde – Vater unbekannt. Da sie Drogen nahm, wurde ich ihr weggenommen. Meine Großeltern, zu der sie nie mehr Kontakt hatte, hatten das in die Wege geleitet. Sie hat danach zwar geheiratet, aber der Mann war nicht gut zu ihr. Er wollte nicht, dass ich zu ihnen in die Familie komme. Erst als sie sich von ihm scheiden ließ, nahm sie Kontakt mit dem Jugendamt auf. Aber sie hatte da Alkoholprobleme, da muss ich zehn Jahre alt gewesen sein. Erst als sie trocken war, und ich im Heim aufgrund des Missbrauchs nicht mehr bleiben konnte, gab das Jugendamt nach.





Zeit der Stille

„Weihnachten ist nicht mein Ding“, - sagte meine Tochter. Damit nahm sie mir im letzten Jahr den Wind aus den Segeln und ich verstaute meine Plastiktanne endgültig in den gelben Plastiksack. Ich muss dazu sagen, meine Tochter ist 26 Jahre alt, Lehrerin für Religion, evangelisch, an einer Grundschule. Ich fiel aus allen Wolken!!!

Jahre in, jahraus ... Nie hatte ich mich vor Mühen und Kosten gescheut, meinen Kindern ein schönes Fest zu beschenken. Meine eigenen Kindheitserinnerungen waren nicht so rosig. Es war meist eine Zeit der Gewalt, der schweigenden Worte, voller Hass und Bosheit, Neid und Lügereien, wenn sich die Verwandten bei uns ansagten. Deshalb legte ich immer viel Wert auf ein harmonisches Miteinander.

Hatte ich wirklich so versagt?
Alle Jahre wieder ...
Hatte ich mich selbst so getäuscht und täuschen lassen?
Rituale sind wichtig.
Egal, ob sie aus Tradition, Religion oder aus einem Trend bestehen.

Weihnachten bedeutet für mich Rückzug. Rückzug in mein Innerstes, in mein Zuhause, in meine Gedankenwelt. Es ist an der Zeit, sich auszuruhen, sich Ruhe und Stille zu gönnen. Fernab vom Urlaubsstress, der Gartenarbeit, von dem Einkochens und dem Einkaufens.

Weihnachten - sich Zeit zu nehmen, über die Dinge des Lebens einmal tiefer nachzudenken, egal ob man nun dieses Fest feiert oder nicht. Die Wochen im Oktober laden schon ein, besinnlich zu werden, wenn die Nächte länger und die Tage kürzer werden.

Stillwerden fördert den inneren Heilungsprozess. Sich nicht auflehnen, wütend sein, sich mit Stress beladen. Wer sagt denn, dass wir ständig Geschenke machen müssen? Wer schreibt uns denn vor, groß Einkäufe zu machen?

Ich faste viel in dieser Zeit. Verzichte bewusst auf üppige Mahlzeiten, auf Süßes und viel Fleisch, aber das ist meine Überzeugung. Es hilft mir, still zu werden. Dem Leben zu lauschen. Wunden zu verbinden, Narben zu pflegen und mir ein paar Streicheleinheiten zu gönnen.

Was ich damit sagen möchte – Weihnachten hat für mich einen ganz neuen Sinn bekommen.

Die Dunkelheit hat ihren besonderen Reiz und Charme, die kalte Jahreszeit zwingt regelrecht zum Pausieren. Stille tut gut.

Sie ist ein notwendiges Lebenselixir in dieser rasanten Zeitepoche geworden. Ich freue mich auf die letzten drei Monate im Jahr, weil ich dann wieder Zeit für mich habe. Ich kann in Ruhe das Jahr für mich revuepassieren lassen, mich mit dem beschäftigen, was unter meiner Schutzschicht liegt und mich für das kommende Jahr neu ausrichten.

Gu drun Veronika Müller ist Gastautorin und begleitet seit zehn Jahren ihre Freundin, die als Anonyma für unser Magazin schreibt. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter. Durch das Magazin hat sie angefangen, ihre eigene Vergangenheit (häusliche Gewalt im Elternhaus) zu verarbeiten.

Gibt es euch noch?

Nachdenkliches aus unserem Projekt

„Hallo Eva, gibt es euch eigentlich noch?“

Mit dieser Frage begann nicht nur ein interessantes Telefongespräch, sondern auch die Frage nach unserer Identität als Projekt von Betroffenen Frauen und Männer, die sich mit ihrer Geschichte an die Öffentlichkeit wagen.

Bittere Tränen – es kamen in den letzten Monaten viele Vorschläge, das Magazin umzubenennen. Die Begründung liegt für viele klar auf der Hand: **Wir wollen zeigen, dass wir über den Missbrauch hinausgewachsen sind. Es gibt für uns keine Bitteren Tränen mehr.**

Aber was ist mit denen, die noch am Anfang stehen? Die keine Hoffnung haben? Die sich noch tief in ihrer Opferrolle vor Schmerzen winden? Die ihren Wahrnehmungen noch nicht trauen können oder die zu verletzt sind, um sich der Verdrängung bewusst zu werden.

Was ist mit ihnen?

Am Anfang sind es Bittere Tränen – für alle, ausnahmslos. Erst im Laufe der Zeit entwickelt sich die missbrauchte Seele aus ihrer Schutzhaltung hervor und traut sich, dem Grauen ein Gesicht, einen Namen oder auch nur eine kleine Existenz zu geben. Das kann Jahre dauern.

Bittere Tränen umzubenennen wäre so, als würden wir all diese schwierigen Prozesse leugnen und nur noch auf das sehen, was wir persönlich erreicht haben. Es wäre egoistisch und auch gefühllos denen gegenüber, die erst am Anfang des Weges stehen.

Bittere Tränen ist zu einem Begriff geworden.

„Ich fühle mich erkannt und angenommen,“ schrieb eine ehemalige Autorin aus der ersten Buchstaffel 2002. „Der Buchtitel gibt mir eine Identität, weil ich mich genauso fühle.“

Jeder, der Missbrauch erlebt hat, egal in welcher Form, kennt die vielen Tränen. Sie mischen sich mit Bitterkeit, weil uns als Kinder – und später als Erwachsene – nicht geglaubt wurde. Unsere eigene Wahrnehmung wurde von anderen missachtet, was zu diversen Krankheitsbildern führte. Wir sind heute das, was aus uns gemacht wurde – und für viele ist das bitter. Ganze Existenzen wurden zerstört. Auch mit dem Gefühl von Heilung, bleibt die Gewissheit, Unerträgliches erlebt – und überlebt zu haben. Unser Körpergedächtnis reagiert auch nach vielen Jahren der Therapie immer noch ganz sensibel. Machen wir uns nichts vor: Missbrauch hinterlässt seine Spuren, auch wenn wir noch so stabil sind oder sein wollen.

Auch für 2016 gilt: Bittere Tränen bleibt ein Magazin von Betroffenen für Betroffene und deren Angehörige und Freunde. Wir möchten jeden da abholen, wo er steht, und jeden ein Stück auf diesem mühseligen Weg begleiten.

Eva Michel



Ein Bild, das mich bewegte

In einer euren letzten Ausgaben war u.a. dieses Bild zu sehen unter dem Titel: *Missbrauch? Nein danke!* Ich hatte das Magazin mit in die SHG genommen und es kamen unterschiedliche Assoziationen zum Vorschein, die ich hier einmal mitteilen möchte.

Die Frage war: Wie wirkt das Thema sexueller Missbrauch auf mich? Hier ein Auszug aus dem Dialog:

„Eigentlich fühle ich mich so, wie auf dem Bild, ich fühle mich gefangen, unbeweglich. Die Hände sind mir gebunden. Ich habe Angst. Aber auf der anderen Seite weckt es in mir das Gefühl, tu endlich was ...“

„Ja siehst du denn nicht, wie die Person in die Luft springt? Ihre Hände sind zwar angekettet, aber ihre Beine bewegen sich.“

„Und ich könnte mir vorstellen, sie schreit laut um sich.“

„Ja, ich kann sie schreien hören, und sie bewegt sich. Eindeutig und es tut mir gut, dass sie sich bewegen kann.“

„Ist das ein Mann oder eine Frau?“

„Das sind vielleicht Kinderhände.“

„Ist doch egal, wir schweifen von der Frage ab.“

„Hm, wenn ich das Bild aber sehe, dann muss ich auch an Missbrauch denken. Übeleg' mal, du wirst zu Unrecht verhaftet. Bei einer Demo oder so. Deine Freiheit wird eingeschränkt, das ist doch auch Missbrauch, oder? Langes Schweigen.“

„Es muss ja nicht immer sexueller Missbrauch sein, um sich missbraucht zu fühlen.“

„Ich fühle mich schon missbraucht, wenn ich einkaufen gehe und dann an der Kasse höre, wie viel ich bezahlen soll.“

„Vielen sind die Hände gebunden, ohne, dass sie es wirklich merken, wir verdrängen es einfach.“

„Stimmt. Ich hatte da mal so ein Erlebnis in meiner Jugend ... (was folgte, war das mutige Bekenntnis, als Teenager von einem 50-jährigen missbraucht worden zu sein.“

Übrigens, ich bin Leiterin für eine Gruppe von Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. SHG H.

Unser Notfallkoffer Teil II



Unser Artikel NOTFALLKOFFER ist auf reges Interesse gestoßen. Deshalb geben wir hier einige interessante Beiträge weiter.

Mein Notfallkoffer

Atmen intensiv und hörbar.
Kinderbild mit Großmutter anschauen,
war mein Schutzengel
und hat mir Wurzeln gegeben.

Imaginär andere Türe öffnen,
neues Bild holen.
Phantasiereise an einen Ort, den ich
liebe.

Baden
CD
Singen
Schreien
Weinen – Klagen
Bewegen –
Wald – Stille – Schweigen
Tiere – mit meinem Hund sprechen

In meine Schachtel „Glücksgedanken“
greifen. In dieser Schachtel befinden
sich kleine Zettel mit Glücksgedanken
und Erlebnissen, sie sollen mir helfen,
wenn die Talfahrt kommt, da kann ich
sofort eintauchen und mich ablenken.

Ursula.Antonia
Im Herbst 2015

DÜFTE für den Notfall

Ich habe auch noch was für den Notfall-
koffer:

Düfte – Parfüm – Ätherische Öle

Jedes gute Gefühl, das ich intensiv er-
lebe, bekommt einen Duft. Beispiel:
Ich fühle mich sicher und glücklich.
Dieses Gefühl habe ich mit dem Kaffee-
geruch verankert. Wenn ich den Ge-
ruch rieche, fühle ich mich sicher. Das
ist wichtig, wenn ich alleine unterwegs
bin und in der Stadt Panikanfälle be-
komme. Dann suche ich *Tchibo* auf und
durch den dort intensiven Kaffeegeruch
komme ich wieder zurück in die Real-
tät, fühle mich wieder sicher.
Das klappt auch gut mit Parfüm, wenn
ich durch irgendwas plötzlich getriggert
wurde (Schweißausbruch, Herzrasen
usw.) Der Geruch beruhigt mich und
hilft mir, nicht die Kontrolle zu verlieren.
Ich habe dieses Verankern bei meiner
Therapeutin gelernt und es funktioniert
super. Diese Technik ist es wert, mal
darüber zu schreiben. Ich würde das ja
gerne machen, aber ich weiß nicht, ob
ich das so professionell rüberbringen
kann, dass es auch verstanden wird.
Jedenfalls sollten Düfte in keinem
Notfallkoffer fehlen!

Sandara

Für den Notfall gerüstet

Notfallkoffer sind je nach Bedürfnis un-
terschiedlich zusammengestellt.
Ob imaginär oder real als Tasche, Koffer
oder Beutel, erfüllen sie ein und den sel-
ben Zweck: Sie sind ein Notfallkoffer für
die Seele! Anstatt Gefühle zu verdrän-
gen, lernen wir mit dem Notfallkoffer
die zugelassenen Gefühle zu „versor-
gen.“ Der Inhalt des Koffers hat den
Zweck, uns zu stabilisieren. Egal ob es
Yogaübungen, Zeitreisen oder Gerüche
und Noppenbälle sind. Sie haben alle
eins gemeinsam – sie berühren unsere
Psyche auf sanfte und erlaubte Weise.
Allein das Gefühl, für den Notfall gerüs-
tet zu sein, kann schon das Schlimmste
verhindern.

Petra

Wir bleiben am Ball

Auch in unserer nächsten Ausgabe wid-
men wir uns wieder diesem Thema.
Unsere Leserin Ella hat dazu interessan-
te Informationen und Adressen für uns
zusammengestellt. Wir werden eine
Liste dazu auch als Download auf
unserer Internetseite bereitstellen.

ABGESPALTEN

Der Versuch, mich wieder zusammensetzen

Von Lena Zhang

Meine Jahre in China von 1990 – 2001 bewirkten durch die sexuelle Misshandlung eine Abspaltung meiner Person. Medizinisch wird dafür der Begriff *Dissoziative Identitätsstörung* benutzt. Ich spreche hier einfach von Abspaltung. Ich habe einfach unkontrolliert und auch unbewusst meine Scham, Todesängste und die innere Ohnmacht mitsamt der ganzen Situation ausgeblendet, hinter einer riesigen Gedankenmauer versteckt. Alle damit verbundenen Gefühle und Erinnerungen konnte ich somit aus meinem Gedächtnis verbannen.

Was ich bis vor einigen Jahren nicht wusste:

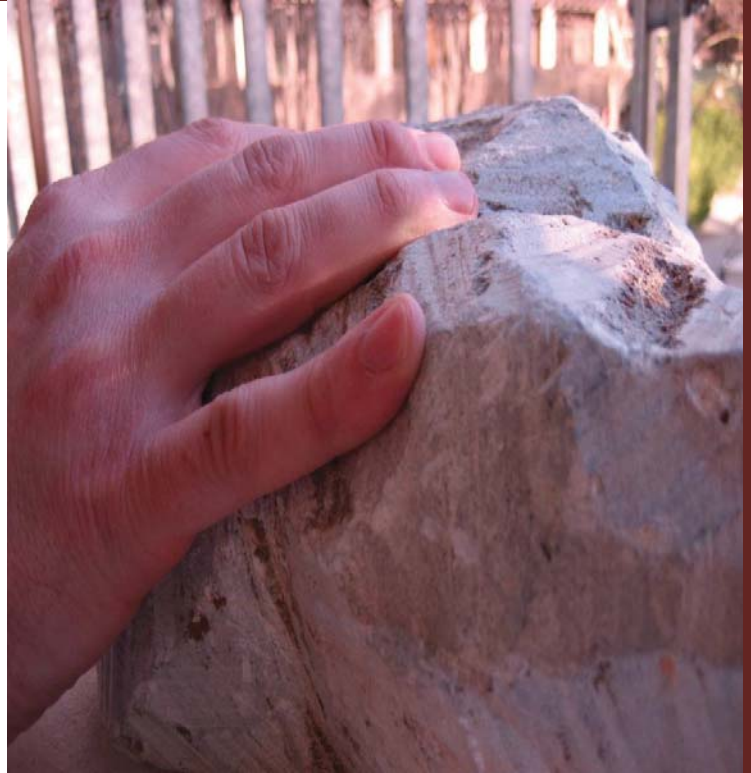
Alle Erinnerungen sind dennoch abgespeichert! Sie ruhen tief in mir und sind nicht gealtert. Seit Jahren versuchen sie, an die Oberfläche zu kommen, schreien regelrecht danach, um endlich abheilen zu können, um angenommen zu werden. In jener Zeit hat sich die „Kleine Lena“ gebildet, eine junge Frau von 16 Jahren, stark traumatisiert, unfähig zu leben, hilflos und willenlos. Eine Frau, die immer kränklich ist, viel an Aufmerksamkeit fordert, wie eine Wahnsinnige skurrilen Gedanken nachhängt und immer wieder versucht, sich für das Missglück ihres Auslandsaufenthalts zu entschuldigen. Sie erschreckt mich manchmal und ich wünschte mir, sie nie in mein Leben gelassen zu haben.

Aber sie existiert. Sie stört mich gewaltig. Vor allem in brenzlichen Situationen taucht sie plötzlich auf. Meist ohne Vorwarnung. Ich weiß nie, wann sie auf der Bühne erscheint, um ihre grandiose Vorstellung von Leid und Sühne zu geben.

Während der Bucharbeiten für meinen Roman tauchte sie ständig auf und schien ihren eigenen Schreibstil zu verfolgen. Sie erzählt von dem, was ich nicht wissen wollte, was ich aus meinem Leben ausgeschlossen, abgespalten hatte. Seit ich mit diesem Anteil von mir in Kontakt bin, geht es mir nicht unbedingt besser. Es zerreißt mich manchmal, schmerzt und treibt mich in den Wahnsinn. Vor allem Nachts. Die Nächte teile ich mit ihr, sie macht mich ständig wach, lässt mich nicht zur Ruhe kommen.

Manchmal wünschte ich mir, ich wäre diesem Thema aus dem Weg gegangen, wäre davor geflohen, wie damals, als ich aus China bei Nacht und Nebel über die Grenze nach Indien geflohen bin. Manchmal möchte ich mit Missbrauch nichts mehr zu tun haben.

„Ich auch nicht“, meint die kleine Lena, die eigentlich nicht mehr klein ist. „Ich möchte einfach nur existent sein dürfen!“ Es ist schwer, nach außen nicht für verrückt erklärt zu werden. Manchmal zweifel ich, ob es mich tatsächlich gibt, so wie ich mich wahrnehme.



Wenn du gerade erst entdeckt hast, dass du multipel bist, kann vieles auf dich einstürzen, was auch Angst in dir hervorruft. Bei mir war es nicht anders. Ich glaubte wirklich, verrückt zu sein! Ich habe durch meine Innenperson(en) erfahren, was mir damals als junges Mädchen passiert ist. Ich habe mir Hilfe in Selbsthilfegruppen geholt, war für ein paar Monate in einer Klinik, bekam sogar einen Vormund und bin in Dauertherapie (einmal im Monat). Ich bezeichne mich als stabil. Für mich war es, nach dem Schock multipel zu sein, erschreckend und gleichzeitig erleichternd. Jedes Ding hat zwei Seiten, also ist es wichtig, mit den Innenpersonen leben zu können, anstatt sie weiter zu verdrängen. Gemeinsam seid ihr stark! Ihr könnt euch gegenseitig helfen! Deshalb ist es wichtig, Kontakt zu anderen aufzubauen, die auch multipel sind.

Ich musste lernen, wer in meinem System die äußerlichen Merkmale bestimmt. Einer bestimmt die Kleidung, der andere, wie ich mich frisiere ... Seitdem bin ich nicht mehr so zerrissen und fühle mich heil. Ich entscheide mich selber und lass mich nicht mehr von außen diktieren. Leider neigen viele Ärzte dazu, diese Art der Zerrissenheit mit Medikamenten beheben zu wollen.

Geht achtsam damit um. Holt euch Rat und Hilfe bei Organisationen, die sich mit Dissoziationen auskennen. Nicht alles, was im Internet kursiert, ist auch hilfreich. Bevor die Diagnose nicht gestellt ist, würde ich mich auch nicht die Pferde scheu machen.

Hinweis: Der Begriff **Dissoziation** beschreibt in der Psychologie die Trennung von Wahrnehmungs- und Gedächtnisinhalten, welche normalerweise assoziiert sind. Hierdurch kann die integrative Funktion des Bewusstseins, des Gedächtnisses, der Wahrnehmung und der Identität beeinträchtigt werden.

Aus: Wikipedia



ES WAR WEIHNACHTEN ...

Das ist keine Weihnachtsgeschichte.
Kein Märchen und auch keine Legende.
Das, was ich erzählen möchte, ist Teil meines
Lebens und ich wünsche uns allen, dass wir
unsere Augen öffnen und unser Herz, um das
zu verstehen, was um uns herum passiert.

Weihnachten 1945

Die Flucht aus dem Osten Deutschlands hatte längst begonnen. Damals reichten die Grenzen bis an Russland, der ehemaligen UdSSR.

Unter den Flüchtlingen waren viele, die noch nie im Westen waren, die aber damit Heimat, Überleben und ihre Zukunft verbanden. Der Westen war die Rettung – wenn auch über Tausend von Kilometern entfernt.

Spätestens in Danzig wusste man jedoch, dass es fast unmöglich war, alles, was man noch besaß, sicher mit in den Westen zu nehmen. Hier wurde der Eherring für ein Laib Brot eingetauscht, dort das gute Porzellan für eine Kanne Milch. Die Massen strömten zu den Zügen, zu den Schiffen. Vor allem die Frauen und Kinder litten unerträgliche Not. Die Flüchtlingsströme schienen kein Ende zu nehmen. Immer mehr stießen lange Trecks aus den Osten auf die überfüllten Notunterkünfte. Immer mehr drängten sich die Menschen um Wasser und Brot und verloren dabei sogar ihr Leben.

An jenem Abend brachte Karl Tiedke seine Frau Emma in eine alte Scheune. Man hatte ihnen diesen Platz als Notunterkunft zugeteilt. Karl – der nur noch einen Arm hatte, den anderen hatte er an der Ostfront verloren – war gerade aus dem Lazarett entkommen. Er hatte gerade noch das Notwendigste einpacken können. Er wollte weg vom Krieg, weg vom Tod. Zu viel hatte er mit ansehen müssen! Die drei Kinder Heinz, Eva und Günther, hatten sie den Großeltern mit gegeben, die schon vor einer Woche das Glück hatten, eine sichere Schiffsverbindung nach Kiel zu bekom-

men. Sie hatten gehört, dass viele Nachbarn den Seeweg für gefährlich hielten, weil immer wieder Schiffe untergingen, von den Russen bombardiert wurden. Doch sie hatten keine andere Wahl, als dieses Schicksal für sich zu wählen. Der Gefahren wollte man sich nicht unnützlich aussetzen, aber wenn es einen erwischte, dann war es eben so. Für viele war der Tod zu der Zeit sogar die Erlösung.

In jener Nacht, als unter dem frostigen, sternklaren Himmel der kleine Hans geboren wurde, gab es keine Freude, keine Engelschöre. Man glaubte sogar ein unheilvolles Donnern in der Ferne zu hören.

„Wir müssen weiter, Emma!“

Notgedrungen schleppte man die junge Wöchnerin mit ihrem Säugling in die nächtliche Kälte, nachdem sie gerade einmal acht Stunden Zeit hatte, sich von der Geburt zu erholen.

In den Westen wollten sie, zu ihren Verwandten nach Lübeck, zu ihren anderen drei Kindern. Sie erhofften sich dort ein besseres Leben, ein friedvolles einfaches Leben.

Aber Emma und Karl kamen nie dort an. Auch was aus dem kleinen Hans wurde, weiß ich nicht.

Die Flucht hatte nicht nur ihr ganzes Hab und Gut, ihre Heimat, sondern auch ihr Leben gekostet.

Meine Eltern waren erst 33 Jahre alt, als sie starben. Heute sind wieder Millionen auf der Flucht – weltweit. Viele lassen auch hier wieder ihr Leben. Ich habe mir Gedanken gemacht, warum es so ist. Warum sich die Geschichte oftmals wiederholt.

Bestimmung Gedanken zum Thema Flucht und Vertreibung

Wenn Menschen ihre Heimat verlassen, dann hat es immer einen wichtigen Grund: Sie suchen meist in dem anderen Land ein besseres Leben.

Sie nehmen viele Strapazen auf sich, die kaum jemand nachvollziehen kann, der das Elend nicht kennt. Menschen haben seit Jahrtausenden ihre Heimat verlassen, weil es ihnen entweder schlecht ging, sie in Gefahr waren oder sie sich gedrängt fühlten – aus welchen Gründen auch immer.

Die Geschichte schreibt hier ihre eigene Geschichte zu diesem Thema.

Nie wurden sie in den fremden Ländern willkommen geheißen oder freudig aufgenommen. Immer gab es Verachtung und Missmut – selbst 1945 in Deutschland, als Millionen Flüchtlinge das Land überrollten.

Wenn ich heute sehe, was aus mir, meinen Brüdern geworden ist – es war wie eine Bestimmung, dass meine Eltern aus Ostpreußen flohen. Sie haben uns ein Überleben gesichert. Eine Entwicklung, die wir sonst nie gehabt hätten. Sie haben einen Grundstein für die Nachkommen gelegt, die sonst nie geboren worden wären. Sie haben letztendlich nicht nur unser Leben gerettet, sondern auch das von fast 200 Nachkommen.

Ich nenne es Bestimmung, wenn Menschen bereit sind, ihre Heimat zu verlassen, um woanders ein neues Leben anzufangen. Wir wissen nicht, wer oder was sie dazu bewegt und haben auch nicht das Recht, darüber zu urteilen.

Eva

Lena Zhang arbeitet noch an ihrem eBook, das im Frühjahr 2016 über die Edition Lumen erscheinen wird und jetzt schon ist das Interesse an ihrer Geschichte groß.

Das Leben der Konkubine Zhang

Buchtipp

Der Tanz ums „Ich“: Ist die Psychologie die Religion unserer Zeit? Die große Erfolgsgeschichte der Psychologie ist sicher auch damit zu erklären, dass sie Einsichten über das verspricht, was Menschen am meisten interessiert: das eigene Innenleben und das anderer Menschen. In letzter Zeit aber, so die These des Journalisten Jens Bergmann, sei zu beobachten, dass die Sphäre des „Normalen“ immer mehr schrumpfe. **Nie zuvor gab es so viel seelisches Leid und noch nie so viele Therapeuten und Psychologen, die sich darum kümmern.** Die Psychologie sei eine „Wohlstandsgewinnerin“ in Zeiten allergrößter Wahlfreiheit der persönlichen Lebensführung geworden. Bergmann sieht in der Psychologie eine Art Ersatz-Religion für die Sinnsuchenden unserer Zeit. In seinem Buch „Der Tanz ums Ich“ erklärt er, warum unser Blick auf die Welt heute oft ein psychologischer ist. Und er betrachtet die Risiken und Nebenwirkungen dieses inflationären Interesses am Psychischen mit einiger Skepsis.

Jens Bergmann (09.09.2015) [WDR 3]
 Jens Bergmann: *Der Tanz ums Ich. Risiken und Nebenwirkungen der Psychologie* ISBN: 978-3-570-55267-4 Pantheon Verlag, September 2015, 14,99 Euro

Ich wurde im Jahr des Hahns geboren und entstamme einer einfachen Familie mitten im Spreewald. Nach der Wende zog meine Mutter zu ihrem Liebhaber in die Volksrepublik China, in die kleine Provinz Hubai. Der Ort, an dem ich zur Frau werden sollte, hieß Hanyang, ein dreieckiges Stadtviertel mitten in einer Millionenstadt voller barfüßiger Chinesen, hupender Motorräder und stinkendem Hühnerkot.

Das Klima war ungewöhnlich heiß und feucht, sodass ich schon nach wenigen Stunden Aufenthalt im Transitbus einen Kreislaufkollaps bekam, und ein Arzt aufgesucht werden musste, den meine Mutter für seine Arbeit mit der Silberkette meiner Großmutter bezahlte.

Unser neues Zuhause lag etwas abseits der großen Straßen. Es war gerade einmal so groß wie das Wohnzimmer in unserer Plattenbausiedlung. Hier wohnten Großmutter Yin und ihr Sohn, der jetzt mein Stiefvater war. Für mich wurde extra ein Anbau aus Pappe und dünnen Holzplatten hinter der Hütte zusammengenagelt – darin hätte ich nicht einmal unseren Schäferhund Moritz hineingesteckt, wenn er dagewesen wäre.

Moritz musste zurückbleiben, in Jena, weil er sonst als Sonntagsbraten auf unserem Tisch gelandet wäre, erzürnte sich Onkel Dieter. Damals brach es mir mit meinen jungen, weltfremden neun Jahren mein kleines Kinderherz, aber mein ganzer Protest, nicht in die chinesische Republik auszuwandern, half einfach nichts.

China – ich hatte einfach keine Ahnung, wo das lag. Seit Mutter einen neuen Freund hatte, roch es in unserer kleinen Küche öfters nach Klebreis. Keine Ahnung woher sie den hatte, jedenfalls saß fast jeden Abend dieser kleine fette Mann in unserer Küche an Esstisch. Er nannte sich Vater und so sollte ich ihn auch nennen. Ich selber hatte nie einen Vater. Dabei waren Väter bei den Kindern sehr beliebt, bei uns in Jena jedenfalls. Sie gingen mit ihnen Sonntags ins Capitol oder raus zur Talsperre. Mich hatte man dabei übersehen oder vergessen.

„Du brauchst keinen Vater“, waren die Worte meiner Mutter, einer hochgewachsenen muskulösen Sportlerin, die auf eine Karriere gehofft hatte, bis ich ihr in die Quere kam ...

Die junge Lena Zhang kommt mit neun Jahren in die Volksrepublik China, wohin ihre Mutter auswanderte, um ihren Freund zu heiraten. Als sie mit 15 Jahren an einen Funktionär „verkauft“ wird, reißt sie aus und landet im Sumpf der Politik, des Missbrauchs und der unbeschreiblichen Demütigungen.

Ab Februar 2016 als eBook über die Edition Lumen erhältlich. Farbige Gestaltung, 85 Seiten im PDF-Format, € 3,95



Künstlerforum

„Kunst hat viele Gesichter. Sie ist Ausdruck unserer Seele – unserer Gedanken und Gefühle. Sie kann uns berühren, erbauen und inspirieren. Kunst ist Leben, weil das Leben in der Kunst zum Schöpfungsakt wird.“

Petra Pauls

Willkommen in unserem Künstlerforum!

Zum Jahresabschluss möchten wir euch etwas ganz Besonderes hier in unserem Künstlerforum vorstellen.

November – der Monat beginnt mit dem Gedenken an die verstorbenen Verwandten und Freunde.

Passend dazu hat sich unsere Autorin und Künstlerin, Patricia Richert, an die Arbeit gemacht, und uns aus ihrer Ausstellung einige Gedanken überlassen, die in Zusammenarbeit mit Petra Pauls in dieser Ausgabe vorgestellt werden.



Das Seelentor wurde aus Holz, Acryl, Rattan, Damast, Spiegelfolie, sowie einer Lichterkette angefertigt.

Seelentor

Der letzte Vorhang ...
wenn sich Anfang und Ende begegnen,
wenn wir uns in weißen Damast gebettet
verabschieden –
was dann?

Das Seelen-Tor.
Eine Einladung
an der Schwelle in die nächste Dimension
Was liegt dahinter?
Wovor haben wir Angst?
Vor dem Nichts?
Vor der Finsternis?
Vor dem Ungewissen?
Was finden wir in uns –
welche Vorstellungen, Bilder,
welche Erinnerungen, Träume, Visionen ...

Schließen Sie die Augen
atmen Sie tief ein,
seien Sie neugierig,
öffnen Sie die Augen,
und finden Sie neue Einblicke
für Ihren ureigenen Weg.

Patricia Richert

Das Seelentor

Gedanken von Patricia Richert

Auf meinem Heilungsweg entdeckte ich das künstlerische Arbeiten als die für mich hilfreichste Medizin. Diese Medizin trug ich immer in mir, in dem unzerstörbaren heilen Kern, der mein Überleben gesichert hat. Richtig dosiert steht sie mir jederzeit zur Verfügung und sie benötigt keinen Beipackzettel über Risiken und Nebenwirkungen, und auch keinen Arzt oder Apotheker. Ich habe alles in der Hand. Mit meinen Händen arbeite ich meine Gefühle aus mir heraus und in das entstehende Werk hinein. Die guten ebenso wie die, welche uns wehtun: Wut, Schmerz, Trauer, Verlustangst ...

Das Seelentor entstand nach dem Tod von vier geliebten Menschen.

Ich stellte mir vor, wie es dort wohl ist, wo sie jetzt sind und auch ich irgendwann hingehen werde.

Der Durchgang vom weißen Sarg-Damast sollte ins Licht gehen, durch einen silbernen und einen goldenen Vorhang und dann durch einen durchsichtigen Schleier. Die spiegelnde Rückwand wirft die eigene Silhouette zurück; sie verbirgt den letzten Blick auf die andere Seite. An dieser Stelle traf ich auf die Geschichte „Hinter dem Schleier des Vergessens“ von Petra Pauls.

Worte, die Bilder malen und uns eine Vorstellung schenken, deren Leuchtkraft die Angst vor dem Unausweichlichen sanft umhüllt und mildert.

Wie ein Manifest vervollständigt die Geschichte heute das Seelentor und führt den Betrachter weit über das zu Sehende hinaus.

Damals und Heute

Die ersten Zeichnungsversuche 1965 mit hoher Konzentration und glänzenden Augen ...

Und das Zurückfinden zur heilsamen Kunst nach einem halben Leben Überlebensarbeit (unten).





Diese kleine Geschichte wurde vor vielen Jahren in die Welt hinein geboren und fand ihren Weg über eine Installation von Patricia Richert in die Herzen der Menschen. „Der Weg von der Endlichkeit zur Ewigkeit“ unter dem Motto `Meditative weibliche Kunst`, hinterließ auch nach der Ausstellung 2012 in der ev. Kirche zu Framersheim seine Spuren ... Mein besonderer Dank gilt daher der Autorin und Künstlerin, Patricia Richert, die meine Geschichte auf so wundervolle Weise lebendig werden ließ. Sie hatte die Idee, meine Geschichte allen zugänglich zu machen. Tauche nun ein in eine Welt vor unserer Zeit und spüre den Schleier um uns, der manchmal ganz dünn werden kann, so - als könnten wir uns erinnern ...

Es war eine flüchtige Erinnerung, jener kurze Augenblick, an den ich mich erinnern durfte, der doch so wertvoll für mich war, um mich und mein ganzes Leben besser verstehen zu können.

Vor mir lag ein riesiger Park, mit wundervollen alten Pinien und Zedern, und der Geruch von frischem Gras lag in der warmen Luft. Alte Steintreppen führten von der Terrasse hinunter in den prachtvollen Garten, in dem die Blumen in ihren buntesten Farben leuchteten. Das war mein zu Hause, alles war mir so vertraut, selbst der Blick aus den hohen Fenstern, deren Flügeltüren weit geöffnet waren. Wie oft mochte ich dort schon gestanden haben, wie oft über die weiten Wiesen gelaufen sein?

Alles, woran ich mich erinnern durfte, war dieses wunderschöne Haus, das einem Palast von unbeschreiblicher Schönheit glich. Die Treppen, die ins Obergeschoss führten, waren aus weißem Marmor und sie glänzten wie ein Spiegel, in dem man sein Ebenbild sehen konnte. Die Möbel waren aus edlen Hölzern, deren Herkunft mir unbekannt war. Jede Vase, jeder Stuhl, jedes Element schien Leben in sich zu tragen, was dem Ganzen eine besondere Atmosphäre verlieh. Alles war voller Leben. Die Luft zum Atmen war damit angefüllt, ebenso der Boden unter mir. Alles war in vollkommener Harmonie miteinander verbunden. So vollkommen, ja himmlisch vollkommen. In dieser Vollkommenheit entdeckte ich meinen Ursprung und die Menschen, die ich liebte. Sie schienen sich in größter Eile vorwärts zu drängen, und ich hatte das Gefühl, sie hatten ihre Koffer

und Taschen längst gepackt - doch ich konnte kein Reisegepäck erblicken.

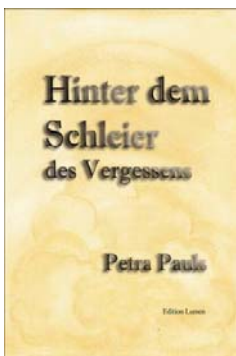
Abschied wurde genommen, doch ich wollte nicht gehen. „Nun komm’ endlich, es wird Zeit, du kannst nicht hier bleiben.“

„Warum nicht?“

Trotzig verschränkte ich meine bloßen Arme und sah ihn gehen. Ein alter Freund, mit dem ich viel über diese große Reise gesprochen hatte, wartete unten am Tor auf mich. Stundenlang hatten wir im Gras gelegen und vor uns hin geträumt. Ich spürte immer noch seine Begeisterung, seinen Drang nach neuem Wissen, um fremde Welten erobern zu können. Seine Kühnheit erschreckte mich oft, doch sein Kampfgeist imponierte mir. Er war einer jener junger Helden, die in der Lage waren, für Recht und Wahrheit aufzustehen. Nun stand er dort, der mir versprochen hatte, mich auf meiner langen Reise ins Ungewisse zu begleiten. Seine dunklen Augen lächelten mir zu. „Ich kann nicht“, flüsterte ich ihm entgegen. Minuten vergingen und ich sah seine Enttäuschung, die langsam sein Gesicht verdunkelte.

„Ich kann nicht“, schrie ich ihm aufgeregt zu, als er mir einen letzten Kuss zuwarf. Während mein Blick sich von ihm abwandte, spürte ich zum ersten Mal diesen Schmerz. Er war nur kurz, aber heftig, und schien wie ein Messer in mein Herz zu dringen. Doch dieser Augenblick dauerte zum Glück nicht lange an.

„Ich kann noch nicht gehen. Ich habe die Blumen noch nicht gegossen und die Spiegel noch nicht poliert, ich habe die



„Gedächtnisverlust“ erweckt ich durch die letzten
 Klänge und klammerte mich an die Erinnerungen
 der Menschen, die ich liebte. Wie lange würde es
 dauern, bis sie zurückkehrten würden? Würde
 mich umhüllen, dass viele, wenn sie erst einmal
 durch das Schleier des Vergessens geschritten
 waren, nicht mehr so einfach wieder zurückkehrten.
 „Komm“, wenn du nicht gehen willst, weil du mir
 diese wunderbaren Erinnerungen, die heute dich
 wieder wertvoller Erfahrungen, die du hier nicht
 gemacht hast.“
 Diese Worte, die hinter mir aus dem Nebel kam,
 erkannte ich sofort. Niemand war er vermochte es
 nicht zu sprechen, es lieferten sie mir, sie
 brachten, ich war so glücklich, als ich die Menschen,
 die ich liebte und die mit mir lebten - gefühllos
 waren. Sieht ich nur so groß, wie ein großer mich
 hatte sein können, ja, er war ein ganz willkommener
 und ungenutzter, dennoch bescheiden und
 einfach.
 „Aber ich muss wirklich gehen.“
 Er nickte und setzte sich so mir auf die letzten
 Momente.
 „Schweige, wenn du jetzt nicht gehen willst, würde ich
 dich verlassen.“ Ich nickte, er ging mit demselben
 Weg. Ich bin das gegangen und ich weiß die
 noch gehen können.“
 Ich habe den wundervollen Momenten. Er
 erlöste mir die alten Geschichten, die unsere

Es war immer und immer wieder anwesend haben.
 Von einer Welt, von der wir alle nur träumten. Von
 wunderbaren Erfahrungen, die manchmal sein werden.
 Natürlich wurde diese Welt genannt. Diese lag vor
 uns, erregte mich in einem tiefen Gefühl des Vergessen-
 sein.
 „Wahrscheinlich, wenn ich nicht hier bin.“
 Ich lag mich ganz tief in die Erde, so dass ich sein
 Herz pochen hörte.
 Ich habe gesagt, dass ich die Menschen, die ich liebte,
 nicht wiedersehen würde. Was ist, wenn ich mich nicht
 an sie erinnern kann, wenn ich meine Heimat vergesse
 und den Weg nicht mehr finden würde?
 Ja, das ist der Grund, warum du nicht diesen Weg gehen
 willst.“
 Ich nickte und schaute mich im gleichen Augenblick,
 so glücklich zu sein.
 „Komm, Schweige!“
 Und er nahm mich an seiner Hand und führte mich hin-
 ein in den Garten.

Es waren nur flüchtige Augenblicke der Erinnerung
 und nun war ich in dieser Welt, die ich nicht
 so zu finden wollte, die ich nicht
 wollte. Doch was immer ich durch diesen Park ging über
 über eine Welt, die ich nicht mehr finden würde.
 Die Abend eine Abend einen Moment, überkam mich
 ein wunderbares Gefühl von Frieden, die mir
 hat mich hier sein.
 Und manchmal, wenn ich über Hügel und Felder,
 vorbei an Tälern und Sträuchern wanderte, schien
 der Weg unter meinen Füßen dorthin zu sein. So
 oft verlor ich die Erinnerung, dachte mich hoff-
 nungslos an keine, weil ich mich verlor.
 Dann spürte ich eine Hand, die mich anhalten
 und den richtigen Weg führte.
 In manchen Stunden strichen plötzlich ein
 Licht, das meinen Verstand erhellte und riss
 einen Moment, um die Welt zu sehen. Dieser Weg
 ging es nicht allein.





Koffer nicht gepackt, und ich kann dieses Haus unmöglich in solch einer Unordnung zurücklassen. Was ist, wenn ich zurückkehre und ...“

Tränen lösten sich in meiner Verzweiflung auf, und zum ersten Mal in meinem jungen Leben spürte ich den Schmerz des Abschieds. Oh wie hasste ich ihn! Wie eine Schlinge lag er um meinen Hals und schnürte ihn mir zu, so dass meine Worte ersticken. Ich konnte wirklich nicht gehen, und es schien mir unmöglich, ihm nachzufolgen.

„Ich werde auf dich warten, das verspreche ich dir. Nichts wird mich hindern, dich wiederzufinden.“

Das waren die letzten Worte meines Freundes, und nun war ich allein - zurückgeblieben in diesem stillen Gemäuer, von dem ich mich nicht trennen wollte. Das riesige Haus war leer geworden, und noch immer weigerte ich mich, diesen Ort zu verlassen.

Gedankenverloren streifte ich durch die hohen Räume und klammerte mich an die Erinnerungen der Menschen, die ich liebte. Wie lange würde es dauern, bis sie zurückkehren würden? Wurde nicht erzählt, dass viele, wenn sie erst einmal durch den Schleier des Vergessens geschritten waren, nicht mehr an eine Rückkehr dachten?

„Komm', wenn du nicht gehen willst, wirst du nie deine wahre Größe entdecken. Du beraubst dich vieler wertvoller Erfahrungen, die du hier nicht sammeln kannst.“

Diese Stimme, die hinter mir aus dem Nebel kam, erkannte ich sofort. Niemand wie *er* vermochte so sanft zu sprechen, so liebevoll zu erklären, zu belehren. Er war so anders als all die Menschen, die ich kannte und die mit mir lebten - gelebt hatten. Seine Liebe war so groß, wie sie größer nicht hätte sein können. Ja, er war ein Gott, vollkommen und majestätisch, dennoch bescheiden und einfach.

„Muss ich denn wirklich gehen?“

Er nickte und setzte sich zu mir auf die kühlen Marmorstufen.

„Schwester, wenn du jetzt nicht gehst, werde ich dich verlieren. Sieh' doch, es gibt nur diesen einen Weg. Ich bin ihn gegangen und du wirst ihn auch gehen können.“

Ich hätte ihm stundenlang zuhören können. Er erzählte mir die alten Geschichten, die unsere Eltern uns immer und immer wieder anvertraut hatten. Von einer Welt, von der wir alle nur träumten. Von wundervollen Erfahrungen, die einmalig sein würden. Sterblichkeit wurde diese Welt genannt. Diese lag nun vor uns, eingehüllt in einem tiefen Nebel der Vergessenheit.

„Weißt du, wovor ich mich fürchte?“

Ich zog mich ganz nah an ihn heran, so dass ich sein Herz pochen hörte.

„Ich habe Angst, dass ich die Menschen, die ich liebe, nicht wiederfinden werde. Was ist, wenn ich mich nicht an sie erinnern kann, wenn ich meine Herkunft vergesse und den

Weg zurück nicht finden werde?“

„Ist das der Grund, warum du nicht deinen Weg gehen willst?“ Ich nickte und schämte mich im gleichen Augenblick, so gedacht zu haben.

„Komm' Schwester.“

Und er nahm mich an seine Hand und führte mich hinaus in den Garten.

Es war schon dunkel geworden, und die Nachtigall saß oben in der Baumkrone und zwitscherte ihr Abschiedslied.

„Siehst du das alles hier?“

Und ich sah in den Garten, wie er in ein dunkles Dämmerlicht getaucht wurde, in vollkommener Stille der Nachtigall lauschend.

„Ab und zu wirst du dich an diesen letzten Abend erinnern dürfen, wenn du in der Sterblichkeit bist. Dann nämlich, wenn der kühle und milde Abendwind durch den Schleier des Vergessens weht. Du wirst nicht verstehen, warum du dich dann traurig fühlst und ein Gefühl von Heimweh dein Herz beunruhigt. Ich werde dir diese Erinnerung aus Liebe schenken, damit du weißt, wo deine wirkliche Heimat ist. Du wirst den Wunsch in dir wecken können, den Weg zu finden, der dich zu mir zurückbringt.“

Und weiter führte mich seine Hand durch den Park hinauf zum Wald, wo die Eulen und Fledermäuse die Nacht begrüßten.

Es war dunkel geworden, und es gab kein Licht, das den Weg erhellen konnte. Vorsichtig stolperte ich die schmale Biegung entlang. Fest an seiner Hand geklammert, ließ ich mich führen. blieb er stehen, so tat ich das auch. Ging er weiter, so folgte ich ihm.

„Spürst du mich?“

„Ja, auch wenn ich dich nicht sehen kann, so spüre ich doch deine Nähe.“

„Ab und zu wirst du dich an meine Nähe erinnern können, an meine grenzenlose Liebe zu dir. Dann wirst du genug Licht haben, um in der Finsternis wandeln zu können, um selber ein Licht für andere sein. Ich werde dich führen, wenn du meine Führung brauchst und ich werde dir ein Licht sein, solange du es wünschst.“

Hinter dem Wald spielten noch Kinder, die ihre Laternen fest in den Sand gesteckt hatten. Eingefangen im Schattenlicht tanzten und sangen sie sorglos voller Freude.

„Hörst du sie singen?“

„Ja, das sind mir vertraute Lieder, die ich auch gesungen habe.“

„Ab und zu wirst du diese Melodien hören, wenn du in der Sterblichkeit bist. Es werden vertraute Klänge sein, die dein Herz und deinen Verstand berühren werden. Ich werde dann den Himmel öffnen, damit du dich der vollkommenen Freude erinnern kannst.“

Auszug: Hinter dem Schleier des Vergessens, Seite 4ff



Foto: G-G. Berlin

Mietpreisdeckelung

Ab dem 1. November dürfen neu vermietete Wohnungen nur noch 10 % teurer sein als eine vergleichbare Wohnung am Ort.

So entschied die Landesregierung in Baden-Württemberg. Weitere Informationen dazu unter:

<http://mehr.bz/preisdeckel>

Neues Gesetz ab November 2015

Das Meldegesetz wurde umfassend reformiert. Mieter müssen ab dem 1. November wieder eine Einzugsbestätigung ihres Vermieters vorlegen. Damit soll der ausufernde Missbrauch mit Adressen eingedämmt werden.



Krisentelefon für Brandenburg

STIBB – Sozial-Therapeutisches Institut Berlin-Brandenburg e.V.

Zehlendorfer Damm 43
14532 Kleinmachnow
Telefon: +49 (0) 332 03 – 2 26 74
Telefax: +49 (0) 332 03 – 8 00 77
E-Mail: info@stibbev.de
Internet: www.stibbev.de

Potsdam - Am Stern Kindertreff Am Stern e.V.

Goethestr. 39
14482 Potsdam
Telefon: +49 (0) 331 - 704 65 00

Informationen für den Alltag

EINLADUNG

Thema: „Gefährdung durch Neue Medien“ (6037/15)

„Digital Naive“ – der richtige Umgang mit Medien

Referent: Thomas-Gabriel Rüdiger, M.A. Kriminologie

Positiver Umgang mit Neuen Medien

Referent: Jenny Roberts, Kulturwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Medienpädagogik

Termin: Mittwoch, 04.11.2015; Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: SFBB – Sozialpädagogisches Fortbildungsinstitut Berlin-Brandenburg, Jagdschloss Glienicke (Zugang nahe der Glienicker Brücke), Königsstraße 36 B, 14109 Berlin.

Bitte auf Wunsch des SFBB schriftlich oder telefonisch spätestens bis zum 09.10.2015 im Sozial-Therapeutischen Institut Berlin-Brandenburg STIBB e.V. (info@stibbev.de) anmelden. Der Tagungsbeitrag beträgt € 10,00 pro Teilnehmer und wird vom SFBB vor Ort erhoben.

Was in den Nachrichten untergeht ...

Jeder 20. Mann hat pädophile Neigungen

Die DPA teilte im September 2015 in einigen Zeitungen mit, dass fast jeder 20. Mann pädophile Neigungen hat. Eine Studie (Missbrauch von Kindern) belegt, dass von 8700 befragten Männern etwa 4,4 Prozent angaben, dass sie sich in ihrer Fantasie zu sexuellen Handlungen mit Kindern bis zu 12 Jahren hingezogen fühlen.

Vergewaltigungen in Indien nehmen Ausmaß an

Über die Vergewaltigungen in Indien wird kaum noch in den Medien berichtet. Sie verschwinden aus dem Blickfeld, dabei nimmt die Zahl ständig zu.

Vergewaltigungen als Racheakt, als Bestrafung. Für viele ist Indien weit weg, dazu kommt eine gewissen Macht- und Hilflosigkeit. Bittere Tränen hat sich gefragt, was wir dazu beitragen können, um Leid zu lindern.

Wir haben seit Mitte 2015 Kontakt zu Saloni Grover, einer gebürtigen Inderin, die heute mit ihrem Mann und ihren Kindern in Wien lebt und sich für die Straßen(Müll)kinder in Indien einsetzt.

Wir möchten gerne aus jedem Online-Abo für 2016 1,00 € in dieses Projekt spenden.

Weitere Informationen dazu gibt es als Download auf unserer Internetseite www.bittere-traenen-magazin.de „Jede Hilfe, die den Kindern in Indien zukommt, reduziert den Missbrauch von Jungen und Mädchen, von Frauen jeden Alters. Und wenn es nur ein Euro ist.“



Die Rubrik, „Was in den Nachrichten untergeht“, wird 2016 fester Bestandteil dieser Seite. Wer Informationen findet, die nicht allen zugänglich sind, die aber interessant und wichtig erscheinen, kann uns diese gerne zuschicken. Wichtig ist die Quellenangaben, woher ihr eure Informationen bezogen habt!

Falscher Patientenschutz



Ganzheitlich heilen? Für viele Ärzte und Therapeuten scheint das nach wie vor Humbuk zu sein. Für sie gehören Schamanen und Heiler in die Welt des Übersinnlichen, in die verstaubte Ecke der Esoterik. Scheuklappen und wahrscheinlich auch Ängste, wecken in den Kollegen unheilvolle Fantasien, wenn es um Yoga, Feldenkrais, Reiki oder Ayurveda geht.

Von Helga Boll

„Alle Psychotherapeuten in Österreich, die sowohl psychotherapeutische wie spirituelle Heilmethoden anbieten, werden nach einer neuen Richtlinie des Gesundheitsministeriums mit hohen Strafen und Berufsverbot bedroht. Diese dürfen nur mehr – ohne Verlinkung – auf einer eigenen Homepage veröffentlicht werden, wo nicht angegeben werden darf, dass man Psychotherapeut ist“, empört sich Dr. August Thalhamer über die neuen Richtlinien in Österreich. Aber nicht nur in Österreich wird Patientenschutz falsch verstanden.

„Als ganzheitliche Therapeutin lehne ich weder die Schulmedizin ab, noch kritisiere ich sie, denn das eine greift in das andere über. Dennoch erlebe ich Kollegen, in deren Augen ich versagt habe. Ich würde meine PatientInnen vor Ausbeutung und falschen Behandlungsmethoden nicht schützen und setze sie somit der Willkür von „Quaksalbern“ aus, die ihr Wissen aus parawissenschaftlichen Quellen speisen würden. Ich frage mich nur, wer hier wen auf welche Weise ausbeutet ...“

Silke Hamann arbeitete bis Mai 2013 selbständig in einer psychotherapeutischen Gemeinschaftspraxis, bevor sie sich entschied, einen neuen Weg einzuschlagen.

Seitdem ich seit 2012 keine Kassenzulassung mehr habe, fühle ich mich befreit und kann mich voll und ganz auf das einlassen, was meiner Erfahrung und Überzeugung entspricht, und das bin ich auch meinen PatientInnen schuldig. Falscher Patientenschutz führt da-

zu, dass die freie Entscheidung des Menschen eingeschränkt wird.

Ein junger Mann kam neulich zu mir in die Praxis. Aufgrund seiner Problematik machte ich ihn mit Reiki vertraut und er schien auch offen und empfänglich zu sein, was diese Behandlungsform anging. Ich muss dazu sagen, meine Einführungen und Behandlungen sind kostenlos, nur die Therapiestunden selbst werden honoriert. Zur zweiten Sitzung kam er schließlich in Begleitung seiner Mutter, was mich etwas irritierte. Sie hätte sich erkundigt und würde es unverantwortlich finden, wie ich ihren Sohn mit Reiki behandeln könne, denn schließlich zahle er viel Geld für eine vernünftige Gesprächstherapie usw.

Das Wort *vernünftig* scheint hier nicht richtig verstanden zu werden.

Wann ist eine Therapieform *vernünftig*? Offensichtlich sprechen wir von Vernunft, wenn unser Handeln mit den Normen und Regeln in unserer Gesellschaft übereinzustimmen scheint. Wer diese aufstellt sei jetzt hier mal außer acht gelassen.

Wenn Patient X aus eigenen Erfahrungen feststellt, dass ihm Reiki in seiner Therapie weiterhilft, kann er sich ein Urteil bilden, ob das eine für ihn vernünftige Form der Behandlung seiner seelischen und körperlichen Leiden ist.

Der Außenstehende Y, der sich über Reiki informiert hat, ohne persönliche Erfahrungen in Zusammenhang mit dem Beschwerdebild von Patient X gemacht zu haben – kann dieser eine vernünftige Aussage machen – geschweige denn ei-

ne Entscheidung für Patient X treffen? Und genau dieses Problem herrscht zwischen Patient/in und Krankenkasse. Der Mensch wird in seiner freien Entscheidung, was er für sich als richtig entschieden hat, enorm eingeschränkt. Es gleicht einer Erpressung, wenn von ihm erwartet wird, seine Behandlungen und Therapien aus eigener Tasche zu bezahlen, weil sie weder notwendig noch zweckmäßig in Augen der Gutachter und Sachverständigen sind. Dabei sollte sich niemand einschüchtern lassen.

Wenn die erwünschte Leistung bei euer Krankenkasse auf der sogenannten Negativliste steht, geht es darum herauszufinden, ob die Maßnahme auch auf der Negativliste des Bundesausschusses steht. Unter www.g-ba.de findet ihr weitere Informationen zu diesen Listen. Klärt ab, inwieweit die Methoden der Schulmedizin ausgeschöpft sind.

Des Weiteren solltet ihr auf eine Kostenübernahme bestehen, wenn euer behandelnder Arzt euch einen positiven Krankheitsverlauf bestätigt.

(BVG, Beschluss v. 6. 12. 2005, Az. 1 EvR 347/98 ein Fall, indem es um die Kostenübernahme für eine Bioresonanztherapie ging).

Wirklich schützen müssen wir uns im Endeffekt alle selber. Schalten wir also unsere Vernunft ein und verzichten auf Kontrolle und Bevormundung von außen, und scheuen uns nicht, auch mal den Ellbogen zu benutzen, um aus unserer lebenslangen anezogenen Unmündigkeit auszubrechen.

Sexueller Missbrauch von Kindern ist kein Kavaliersdelikt!

gegen-missbrauch e.V. startete via
Change.org Online-Petition
zur Anhebung des Mindeststrafmaßes bei
sexuellem Missbrauch von Kindern

Der sexuelle Missbrauch von Kindern wird bislang nach deutschem Recht (§ 176 StGB) wie ein „Vergehen“ behandelt, da die Mindeststrafe hierfür bei einer Freiheitsstrafe unter einem Jahr liegt. Das heißt, vor dem Gesetz handelt es sich nicht um ein Verbrechen!

Abgesehen von der mangelnden Anerkennung des menschlichen Leids im Falle eines Kindesmissbrauchs, bedeutet die Einstufung als Vergehen, dass etliche Verfahren wegen „Geringfügigkeit“ eingestellt werden. Der Beschuldigte muss zum Beispiel eine Geldstrafe zahlen und geht straffrei aus. Der Täter gilt somit weiterhin als nicht vorbestraft. Es erfolgt kein Eintrag in das Bundeszentralregister geschweige denn in das gerade für Mitarbeiter der Kinder- und Jugendhilfe seit 2010 vorgeschriebene erweiterte Führungszeugnis. Ingo Fock, 1. Vorsitzender des Vereins gegen-missbrauch e.V., erläutert: „Wir sehen hier in hohem Maße eine potentielle Gefährdung von Kindern und Jugendlichen durch nicht verurteilte Straftäter!“

Daher hat der Verein, der sich seit 13 Jahren bundesweit gegen sexuellen Missbrauch an Kindern und Jugendlichen einsetzt, nun eine Petition für eine Gesetzesänderung ausgearbeitet. Sie richtet sich direkt an Bundesjustizminister Heiko Maas und fordert ihn dazu auf, sich der Sache anzunehmen. Im Klartext soll er sich dafür einsetzen, dass der sexuelle Missbrauch von Kindern strafrechtlich zukünftig als Verbrechen eingestuft wird und sich Sexualstraftäter nicht mehr „freikaufen“ können

Die Petition ist ab sofort auf http://bit.ly/petition_maas verfügbar. Der Verein hofft auf eine breite Unterstützung aus der Bevölkerung und nutzt dabei auch die Möglichkeiten der Social Medias. Jeder kann sich online mit einer digitalen Unterschrift beteiligen. „Erwähnt sei an dieser Stelle, dass wir uns ausdrücklich von Personen oder Gruppierungen distanzieren, die mit Parolen wie „Keine Gnade für Kinderschänder“ oder ähnlichem das Thema Kindesmissbrauch dazu benutzen, um rechte Ideologien zu verbreiten.“ ergänzt Fock.

i.A. Petra Billich

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an
unseren 1. Vorsitzenden Ingo Fock.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Form gewählt, es ist jedoch immer auch die weibliche Form gemeint.



Seit vielen Jahren organisieren sich Vereine und auch einzelne Gruppen, um sich gegen sexuellen Missbrauch zu wehren und um auf die damit verbundenen Einschränkungen, Missbilligungen, Diskriminierungen, Persönlichkeitsverletzungen, Ungerechtigkeiten in der deutschen Justiz usw. aufmerksam zu machen.

Wir möchten in dieser Ausgabe den Verein „gegen-missbrauch e.V.“ aus Göttingen und dessen Arbeit vorstellen. Der Verein ist bundesweit tätig und leistet schnelle und unbürokratische Hilfe für Betroffene, wenn es zum Beispiel. Probleme mit Krankenkassen, Ämtern, etc. gibt. Durch vielfältige Öffentlichkeitsarbeit versucht der Verein außerdem, die Situation von Betroffenen zu verbessern, auch auf politischer Ebene.

Die aktuelle Kampagne wurde im Sommer 2015 gestartet und richtet sich an die Regierung, um das Mindeststrafmaß bei Missbrauch von Kindern anzuheben.

Für weitere Informationen, Fragen oder Rückmeldungen, benutzt bitte die Informationen im Kontaktfeld.

Kontakt:

1. Vorsitzende Ingo Fock
Tel. 0551-500 65 699 /
mobil 0177-52 50 628

E-Mail: info@gegen-missbrauch.de
www.gegen-missbrauch.de

Brief an Justizminister Heiko Maas

Sexueller Missbrauch von Kindern ist kein Kavaliersdelikt! Für eine Reformierung des § 176 (1), (2), (4) & (5) StGB und des § 176a (4) StGB im Hinblick auf das Mindeststrafmaß

Sehr geehrter Herr Bundesjustizminister Maas, wir fordern Sie auf, sich persönlich dafür einzusetzen, dass das Mindeststrafmaß für den sexuellen Missbrauch von Kindern nach § 176 (1), (2), (4) & (5) StGB und § 176a (4) StGB auf ein Jahr Freiheitsstrafe erhöht wird und somit zukünftig strafrechtlich als Verbrechen eingestuft wird.

Der § 176 (6) StGB kann entsprechend entfallen, da der Versuch eines Verbrechens generell strafbar ist.

Ferner ist nach österreichischem Modell eine sog. „Alters-toleranzklausel“ vorzusehen, um einvernehmliche Beziehungen zwischen Teenagern von der Verbrechenlösung auszuklammern.

Begründung

Nach § 12 StGB werden Straftaten, die im Mindestmaß mit einer Freiheitsstrafe unter einem Jahr oder mit Geldstrafe bedroht sind als Vergehen klassifiziert. Hierzu gehören u.a. auch die Paragraphen § 176 StGB (1), (2), (4) & (5) und § 176a (4) StGB für Straftaten des sexuellen Missbrauchs von Kindern. Wir empfinden die Bagatellisierung dieser Strafbestände als unerträglich. Der sexuelle Missbrauch von Kindern ist niemals ein Kavaliersdelikt!

Fehlende Anerkennung für Betroffene

Sexueller Missbrauch an Kindern ist ein furchtbares Verbrechen. Unerheblich davon, ob es sich um einen sog. „einfachen“ oder einen „schweren“ Missbrauch handelt. Leid kann nicht mit Leid verglichen werden. Missbrauchserfahrungen begleiten ein Opfer meist ein Leben lang. Die traumatischen Erfahrungen hinterlassen Spuren in der Seele und im Körper eines Menschen. Die Schwere einer Tat ist oftmals unerheblich, denn selbst das, was rein juristisch als minderschwere Tat bewertet wird, kann eine beachtliche und lebenslange Schädigung des Opfers zur Folge haben. Dieser Umstand muss im Gesetz Berücksichtigung finden. Kindesmissbrauch ist kein Vergehen!

Einstellung der Verfahren gegen Geldauflage = Beschuldigtenorientiertes Handeln der Justiz Einstellung gebracht werden. Ohne, dass ein Urteil gesprochen wird. Der mutmaßliche Täter darf als solcher nicht mehr benannt werden, da er weiterhin als unschuldig gilt. Das Opfer wird wiederholt gedemütigt. Dies ist in unseren Augen ein beschuldigtenorientiertes Handeln der Justiz. Wir sind der Meinung: Jedes Opfer, das den Mut hat, die ihm zugefügte Gewalt anzuzeigen, hat das Recht auf ein ordentliches rechtsstaatliches Verfahren!

Strafbefehl ohne Hauptverhandlung = Vorteile für Justiz und Beschuldigte Bei Straftaten, die als Vergehen sanktioniert werden, ist es möglich, einen schriftlichen Strafbefehl gegen den Beschuldigten zu verhängen und auf eine mündliche Gerichtsverhandlung zu verzichten. Was auf den ersten Blick opferorientiert wirkt, dient aber lediglich dazu, das Gericht



und die Staatsanwaltschaft zu entlasten und bedeutet für den Beschuldigten, dass sein Verfahren ohne großes Aufsehen und für ihn kostensparend über die Bühne geht. Zudem kann er sich über eine milde Strafe freuen, denn gegen den schriftlichen Strafbefehl werden nur Geldstrafen bzw. Freiheitsstrafen bis zu einem Jahr auf Bewährung verhängt.

Potentielle Gefährdung von Kindern und Jugendlichen durch nicht verurteilte Straftäter

Werden Verfahren wie oben beschrieben eingestellt, gilt der Beschuldigte weiterhin als nicht vorbestraft; es erfolgt kein Eintrag in das Führungszeugnis, das erweiterte Führungszeugnis oder in das Bundeszentralregister. Mit möglicherweise verheerenden Konsequenzen, denn ein Beschuldigter könnte unbehelligt weitere Straftaten begehen und sogar in der Kinder- und Jugendhilfe beschäftigt sein. Gerade aber für diesen Bereich ist die Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses seit Mai 2010 gesetzlich vorgeschrieben, um einen besseren Schutz für Kinder und Jugendliche zu gewährleisten.

Teenager dürfen nicht kriminalisiert werden

Bisher wird z. B. ein einvernehmlicher Zungenkuss zwischen einem 13-jährigen Kind und einem oder einer 14-jährigen Jugendlichen als Tatbestand des sexuellen Missbrauchs von Kindern nach § 176 Abs. 1 StGB gewertet. Derartige Tatbestände sind aus der beantragten „Verbrechenlösung“ herauszunehmen. Stattdessen ist nach österreichischem Modell eine sog. „Alterstoleranzklausel“ vorzusehen für unterhalb der Grenze der Strafwürdigkeit liegende einvernehmliche Sexualkontakte zwischen annähernd gleichaltrigen Personen, wobei in einer solchen Konstellation die jüngste Person das zwölfte Lebensjahr vollendet haben muss.

Anwendung auf andere Paragraphen des 13. Abschnittes des besonderen Teils des Strafgesetzbuches (StGB)

In diesem Zusammenhang fordern wir eine Überprüfung aller übrigen Paragraphen des 13. Abschnittes des besonderen Teils des Strafgesetzbuches (StGB), die die Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung regeln, d.h. alle zusätzlich relevanten Paragraphen §§ 174 - 184h. Wir fordern die besagten Paragraphen auf die Anwendung der Verbrechenlösung zu prüfen und sie entsprechend anzupassen.

gegen-missbrauch e.V.

Direkter Link zur Petition via Change.org:
http://bit.ly/petition_maas

ZWISCHENWELT

Von Patricia Richert

*(für Trauer, Trauma und für meine Mutter,
gestorben am 12.09.2015)*

Ich lebe nicht und bin nicht tot,
ich sitze irgendwo dazwischen.
Sehe ruhig und ohne Not,
wie die Konturen sanft verwischen.

Ich sehe die Sonne auf- und untergehen,
nehme Augenblick für Augenblick.
Kann nicht mehr in die Zukunft sehen,
und wende mich auch nicht zurück.

Diese Welt heißt Gegenwart,
im Hier und Jetzt, sonst nirgendwo.
Und scheint das Bleiben auch sehr hart,
ertrage ich es so.

Der Nebel wird sich eines Tages lichten,
und es wird ein neuer Weg entstehen.
Darauf werde ich meine Schritte richten,
und ihn – egal wohin –
erhobenen Hauptes gehen.



GEBURTSTAG

Von Werner Schön

*Ich gehöre der Nachkriegsgeneration an, zähle an die 89
Lenze und habe eine Urenkelin, die von ihrem Stiefvater
sexuell belästigt wurde. Sie war der Auslöser, mich in die-
sem wunderbaren Magazin mal zu Wort zu melden.*

Für meine kleine Lisa,
auch wenn die Jahre mittlerweile dahingeflogen sind, das
Haar licht und grau, die Zähne wackelig oder ausgefallen
sind, so bleiben Erinnerungen oftmals bis zum letzten
Atemzug in unserem Gedächtnis.
Ich wollte dir sagen: ich glaube dir!
Ich kann das nachvollziehen, was der Kerl mit dir ange-
stellt hat. Glauben und Wissen sind zwei verschiedene
Paar Schuhe. Die einen passen nicht zu Beginn, aber
wenn du mehrere Kilometer damit gelaufen bist, weichen
die Druckschwellen und eine gewisse Bequemlichkeit er-
löst dich von den Blasen und den Schmerz.
So ist es auch im Leben.

Seit das vor 20 Jahren passiert ist, feierst du keinen deiner Ge-
burtstage mehr. Das finde ich schade. Es muss ja keine Party
sein. Aber daran erinnert zu werden, sich selber auch entschie-
den zu haben, nämlich geboren zu werden, das ist Grund genug,
diesen Tag in Ehren zu halten. Du weißt, ich habe viele Kinder
auf die Welt geholt und ich bin in meiner Überzeugung ge-
wachsen, dass jedes Kind geboren werden will! Mütter kämpfen
gemeinsam mit ihnen, mit freudiger Erwartung, mit Zuversicht.
Ein Geburtstag ist die persönliche bewusste Erinnerung, sich für
das Leben entschieden zu haben.

Und du lebst!

Ich habe durch diese Zeitschrift gelernt, wie wunderbar stark die
Menschen sind, die so Grausames durchgemacht haben. Du ge-
hörst dazu und es sollte dich stolz machen, anstatt dich weiter
zu erniedrigen.

Du wunderst dich, dass ich es wage, mich hier zu Worte zu mel-
den? Dann will ich dir ein Geheimnis anvertrauen: *Auch ich wur-
de mit 14 Jahren missbraucht! Nicht nur mein Körper, auch mein
Urvertrauen, meine Gutgläubigkeit.* Es verändert den Menschen
und wieder musst du dich entscheiden: für das Leben oder für
den Tod. Ich lebe noch und ich habe es nicht bereut, mich für
das Leben entschieden zu haben.

In Liebe zu dir, *dein Ur-Opi*

Ich schreibe zum ersten Mal für dieses Magazin und ich möchte das auch anonym machen. Ich nenne mich *Julia*, weil ich glaube, so ist mein richtiger Name.

Mit fast drei Jahren kam ich in eine Pflegefamilie. Heute bin ich 29 Jahre alt und lebe in Bern, in der Schweiz. Meine Identität ist verschwommen, seit meine Pflegeeltern bei einem Unfall vor vier Jahren ums Leben kamen.

Der grüne Audi 100, tannengrün, Baujahr 1984, wurde zur Fahndung ausgegeben. Augenzeugen berichteten, dass zwei Männer und eine Frau das ca. zwei Jahre alte Kind einfach auf dem Bundesautoparkplatz in Richtung Basel, Nähe der Toiletten ausgesetzt hatten und mit hohem Tempo davon fuhren. Ein Schweizer Autoschild konnte nur undeutlich wiedergegeben werden. Die Deutsche Polizei nahm an, dass es sich hierbei um drei Schweizer Bürger gehandelt haben musste. Das Kind wurde stark unterernährt und mit mehreren schlecht verheilten Knochenbrüchen und Brandnarben in das Spital nach Basel gebracht.

So die Gerichtsakten.

Die Akte ergab auch die Festnahme von zwei Männern und einer Frau in einem tannengrünen Audi 100, die vorgaben, das Kind *verloren* zu haben. Es handelte sich dabei um die Eltern des Kindes und dem Bruder des Mannes.

Verloren gegangen.

Ich habe das immer und immer wieder gelesen.

Erst vor vier Jahren habe ich erfahren, dass ich ein *verloren gegangenes Kind* bin. Ein Kind – missbraucht und ausgesetzt.

Dass mit mir etwas nicht stimmte, spürte ich schon in der Primarschule. Ich war sehr häufig krank, wurde oft in Erholung geschickt, hatte kaum Freunde.

Später, als ich die Fachmittelschule besuchte, galt ich als verhaltensauffällig und musste einige Untersuchungen über mich ergehen lassen. Ich kam für drei Monate in die Klinik, danach lebte ich in einer Jugendwohnung, bis zur Beendigung meiner Ausbildung.



Verloren gegangen

Meine Pflegeeltern waren vollkommen mit mir überfordert. Heute weiß ich, wie belastend meine Vergangenheit für sie war.

Ich habe erst vor vier Jahren erfahren, wie meine leiblichen Eltern nach dem Gefängnisaufenthalt nach mir suchten und den Kontakt zu mir herstellen wollten. Ich selber habe davon nichts mitbekommen, aber es war die Zeit, als es mir so schlecht ging und ich in die Klinik musste.

Heute verstehe ich vieles besser. Aber es ist zu spät.

Ich habe mich nicht geliebt gefühlt, als ich in die Jugendwohnung musste.

Heute weiß ich aber, dass meine Stiefeltern mich nur schützen wollten.

Nach dem schrecklichen Unfall vor vier Jahren, bei dem ich auch verletzt wurde, bin ich jede Woche in Therapie. Viel mehr zu schaffen machen mir aber die seelischen Wunden, die Tatsache, nie wieder mit meinen Pflegeeltern sprechen zu können. Ihnen zu sagen, wie schrecklich leid mir alles tut. Ich habe unzählige Briefe geschrieben, alle meine Sorgen darin ausgedrückt, sie auf den Zentralfriedhof vergraben, verbrannt ... Es hat nicht wirklich geholfen. Meine Seele ist immer noch gefangen.

Vielleicht ist es zu früh. Mein Therapeut sagt, ich soll mir Zeit lassen. Ich bin aber mit der Kraft am Ende. Fühle mich verloren.

Heute möchte ich euch meine Geschichte erzählen. Sie ist aus den Dokumenten der Behörden zusammengesetzt, ein wenig kindliche Erinnerung und etwas Feedback aus meiner Therapie, die ich seit vier Jahren mache.

Alles zusammen ergibt die Geschichte der kleinen Julia, die auf einem deutschen Parkplatz verloren ging.

Verloren gegangen.

Laut Gutachten Spital Basel vom 3.12.1988 wurde ich stark körperlich und seelisch misshandelt.

Warum tut man das kleinen hilflosen Kindern an?

Die eigenen Eltern!

Die eigenen Verwandten!

Die eigene Familie!

Mein Leben hat eigentlich keinen Sinn. Eine Familie werde ich nie haben, auch einen Partner hatte ich bis jetzt noch nicht. Manchmal sehne ich mich schon danach, aber dann kommen die Alpträume. Und die sind nicht auszuhalten.

Schließlich muss ich ja auch noch Verantwortung tragen. Das möchte ich keinem Mann zumuten.

Ich selber komme ja kaum mit dem Leben klar ...

Zur Zeit klammere ich mich an meine neue Therapeutin. Sie ist wie eine Mutter zu mir, und auch wenn es schwer fällt, ich arbeite mein krankes Mutterbild mit ihr auf.

Ich mache kleine Fortschritte und gehe seit drei Wochen wieder als Praxisassistentin arbeiten.

Auch wenn es sehr mühsam ist, gibt es kleine Erfolgsmomente in meinem Leben.

Ich habe endlich eine Anstellung, die mir Freude macht, ich habe endlich eine eigene kleine Wohnung. Das ist schon sehr viel, wenn ich mein Leben vorher betrachte. Und was auch wichtig ist - ich kann endlich über meine wahre Identität sprechen.

Auf dieser Seite findest du Informationen und Kontaktadressen rund um das Bittere-Tränen-Projekt sowie auch Privatanzeigen und Leserbriefe. Das Inserieren ist kostenlos! Forumsbeiträge oder Fragen an: bittere-traenen@gmx.de
Anruf geht auch - wir rufen dich gerne zurück! Tel.: 07748-9295790

Alle Jahre wieder

Auch in diesem Jahr veranstaltet die Edition Lumen wieder einen Weihnachtsbazar in Grafenhausen.

Neben der viel beliebten Tombola für einen guten Zweck, bieten wir dieses Jahr auch die kleinen Grafhuser Schutzengel an.

Wer Zeit und Lust hat, kann uns gerne auf dem Weihnachtsmarkt besuchen.

Samstag, 28.11.2015 auf dem Pausenhof der Grundschule in Grafenhausen

Für den Bazar hat Petra Pauls extra einen Grafhuser Nikolaus-Engel entworfen.

Er besteht aus einer weißen Porzellankugel, sowie einer Moosachat- oder roter Achatkopfperle, ist 4cm groß und hat einen Karabinerhaken mit Schlaufe zum Aufhängen. Dazu gibt es eine passende Geschenkkarte:



*Manchmal und ganz
unverhofft, wenn es an der Tür
klopft, und du gar nicht daran
denkst, wirst auf einmal du
beschenkt.*

Petra Pauls – Gläsemann

Die Auflage ist limitiert und kann auch über das Internet bestellt werden.

www.grafhuser-schutzengel.de



LESERBRIEFE

Zum Artikel: Missbrauch mit dem Missbrauch, Ausgabe 5/2015

Nicht nur ich wurde durch Missbrauch einer Vereinsfrau (in Plauen) geschädigt und von diversen Heuchlern die helfen wollten. Es ist absolut unus, wenn man etwas bestellt, das Vorkasse, PayPal und Versand von 4,00 aufwärts verlangt wird. Auch meine Briefe per Einschreiben kamen beim Empfänger nicht an. Beim 2. Brief an einen bekannten Rechtsanwalt wurde der Rückschein ohne Bearbeitung an mich zurückgeschickt und der Brief blieb un bearbeitet. Von der Rechtsanwaltskanzlei bekam ich auf meine Anfrage wegen Empfang meines Briefes keine Antwort wie auf meine Mail. ES reicht (deutsche Genauigkeit) nicht aus und in Nachbarländern könnte es eine Aushilfe gewesen sein, warum keine Benachrichtigung dem Empfänger eingeworfen wurde. Komischerweise verschwand meine Unterschrift, die mit einem Tintenkugelschreiber geschrieben wurde - auch mit von einer Vereinbarung ...

Was lernt man daraus: neuen Absender mit neuer Absender Adresse kreieren und warten, bis sich diese Vorfälle wiederholen. Gerne bin ich bereit, über quoka.de, markt.de etc. als Privatperson Werbung zu betreiben.

Betrug scheint seit längerer Zeit im Alltag angebracht zu sein, in jeder Beziehung. Wer noch korrekt sich verhält, wird als krank bezeichnet. Gut Ausgebildete die helfen könnten, helfen sich selber und ziehen die Betroffenen noch einmal über den Tisch.

Es ist gut, wenn man loslassen kann, Aber es lauert die nächste Gefahr, weil andere wieder eine Chance sehen und in ihrer Art zuschlagen. Viele Grüße und vielen Dank!
Von einer anonymen Leserin

Bittere Tränen räumt auf

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir räumen bei *Bittere Tränen* auf. Wer also noch günstig ein Weihnachtsgeschenk sucht, ist hier genau richtig!

Die Bücher werden per Buchsendung verschickt. Versandpauschale 1,95 € für Deutschland / 7,00 € Versand Ausland

Bittere Tränen Stofftaschen in Lila mit Button Schreiben heilt die Seele **für nur 0,99 €**

Bunte Vielfalt – das Buch zum Schreibwettbewerb 2014 für **nur noch 4,95 €**

Weil wir so viele sind – Anthologie, 188 Seiten Das Buch des Jahres 2004 für **nur noch 4,99 €**

Kugelschreiber – lila Metalic-Gehäuse mit Schriftzug „Schreiben heilt die Seele“, Schreibfarbe Schwarz für **nur noch 1,50 €**

Ü-Paket für Frauen – Bücher (neu) als Überraschungspaket im Wert von 30 Euro, für **nur 8,95 €**

Ü-Paket für junge Mädchen - Bücher und Ratgeber für pubertierende Mädchen im Wert von 25 €, **für nur 8,95 €**

Ü-Paket für Männer – Bücher als Überraschungspaket im Wert von 35 € für **nur 9,95 €**

Bestellung unter: bittere-traenen@gmx.de

**Angebot gilt bis
zum 31.12.2015**

IMPRESSUM

Edition Lumen, Rosenweg 5
D-79865 Grafenhausen
Tel. 07748-9295790
Fax 03212-105900

Redaktion:

Eva Michel
bittere.-traenen@gmx.de

Anzeigenleitung:

Miriam Pauls

Grafik und Gestaltung:

Eva Michel

Lektorat:

Nicht besetzt

Druck:

Edition Lumen Hausdruck,
Grafenhausen ©2015 Edition
Lumen. Alle Rechte vorbehalten.
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte oder Fotomaterial
sowie Inhalte fremder, hier angegebener Links übernehmen wir keine Haftung.

Bezugsbedingungen:

Bittere Tränen erscheint alle acht Wochen ab Januar 2016 als Online-Magazin für 14,95 € im Jahr. Die Kündigung sollte schriftlich per Mail bis zum 30. November eines Jahres eingegangen sein. Die Laufzeit verlängert sich sonst automatisch für weitere 12 Monate.

Abonnenten - und Leserservice

Edition Lumen Grafenhausen
Tel. 07748-9295790
Mo. und Do. 9 - 12 h
bittere-traenen@gmx.de

Privatanzeigen:

Die letzte Seite 10,00 €, farbig

Autorinnen/Autoren:

Redaktion
Anonyma
U. Weber
Ilona Bastei
Ella
Eva Michel
SHG Hamburg
Ursula Antonia
Sandara
Petra
Lena Zhang
Patricia Richert
Petra Pauls
Helga Boll
Petra Billich
Werner Schön
Julia

Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung des Verlags. Die in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Bilder wurden uns von Pixelio zur Verfügung gestellt.
Seite 9, Katinka Scholl
Seite 11 Fritz Zühlke
Seite 8 Erwin Lorenzen
Seite 20 Nicole Kirch

Die nächste Ausgabe erscheint am 2. Januar 2016

An alle, die mitmachen möchten:
Einsendeschluss für unsere Januar-
ausgabe ist der **15. Dezember 2015**

Manuskripte bitte als Word-Datei unformatiert per Mail zuschicken. Bilder mit einer Auflösung von 300 dpi.
edition-lumen@gmx.de

**In LETZTER Minute**

Uns hat die Nachricht einer belgischen Leserin erreicht, dass in Mechelen, einem Ort in ihrer Nachbarschaft, ein elfjähriger Junge seit Jahren von seinem Vater im Internet „angeboten“ wurde. Der Vorfall wurde jetzt durch ein australisches Fahnderteam in den Medien bekannt.

*„Bitte, schreibt es, schreit es in die Welt hinaus: **Belgien ist und bleibt verseucht von sexueller Gewalt.** Ich habe es selber in unserer Straße erlebt, ich kenne kleine Kinder, die lieber sterben wollten, als zurück in ihre Familie. Was für eine fatale Welt.“*

Wir haben uns auf die Suche gemacht und einen Zeitungsartikel im Netz dazu gefunden:
<http://www.welt.de/vermishtes/article147037450/Vater-bot-Sohn-zur-Vergewaltigung-im-Internet-an.html>

Auch Hannelore aus Freiburg im Breisgau hat uns auf Tragödien aufmerksam gemacht, über die die Presse nur ansatzweise berichtet:
„Ich betreute als freiwillige Helferinnen Frauen, Mädchen und kleine Jungen, die als Flüchtlinge hierher kommen. Ich habe damit aufhören müssen, weil ich erlebt habe, wie Ehemänner ihre Frauen und Kinder verkaufen, wie junge Mädchen an Bordelle in ganz Europa verschickt wurden – gegen ihren Willen. Ihnen wird erzählt, ihre Familien würden sonst ausgewiesen, würden sogar umgebracht werden. Sie leben in ständiger Angst. Innerhalb der Flüchtlingsunterkünfte hat sich ein eigenes System gebildet. Es geht um Macht, Geld und – Missbrauch. Missbrauch in jeder Form. Als ich darüber redete, wurde mir gedroht, ich hätte Schweigepflicht. Ich musste mir Hilfe holen, weil mich das krank gemacht hat. So sieht die Wahrheit aus. Lasst euch nicht von den Medien belügen! Sie verheimlichen die brutale Realität. Deutschland öffnet die Türen für brutalen Menschenhandel!“

Unsere Ausgabe Januar 2016

Aufgrund der aktuellen Vorkommnisse suchen wir Augenzeugen, die sich zu den Vorwürfen „Missbrauch in Flüchtlingsunterkünften“ äußern möchten.

Ferner starten wir mit unserer Online-Ausgabe ab Januar 2016 einen *literarischen Lichterbogen*. Wir stellen Autoren und Autorinnen und ihre Bücher samt Leseprobe vor. Wer sich bewerben möchte: Kurze Vita, Buchangaben und Leseprobe als Word-Dokument an: bittere-traenen@gmx.de
Einsendeschluss ist der 15. Dezember 2015



Ein herzliches Dankeschön an alle unsere Leserinnen und Leser, die uns bis hierher begleitet haben und auch an die, die uns auch 2016 treu bleiben. Euch allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr, wünscht

euer Redaktionsteam

Selbsthilfekontaktstelle

KISS Stuttgart

Tübinger Straße 3

D-70178 Stuttgart

Telefon: (0711) 6406117

Fax: (0711)6074561

E-Mail: info@kiss-stuttgart.de

www.kiss-stuttgart.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montags 14.00 – 16.00 Uhr

18.00 – 20.00 Uhr

Dienstags 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:

Mittwochs 18 – 19 Uhr


Donnerstags 12 – 13 Uhr

und nach Voranmeldung

Offene Tür

Montag bis Donnerstag 17 – 20 Uhr

Zugang zum Informationsmaterial



Wer
Missbrauch
überlebt hat,
gehört zu
den mutigsten
und stärksten
Menschen
in unserer
Gesellschaft, ...