

Maja Marlen Hope

**Vom zersplitterten Spiegel zum bunten Mosaik**

(M)ein Weg der Aufarbeitung von sexuellem Missbrauch nach  
jahrelanger Flucht vor der Wahrheit

Originalausgabe

**EINBUCH** Buch- und Literaturverlag Leipzig  
[www.einbuch-verlag.de](http://www.einbuch-verlag.de)

**EINBUCH** Belletristik Edition

copyright 2016 by **EINBUCH** Buch- und Literaturverlag Leipzig  
printed in Germany  
Titelbild: Elisabeth Schiller-Hofer

ISBN 978-3-942849-43-2

[www.einbuch-verlag.de](http://www.einbuch-verlag.de)

„Ich bin nicht, was mir geschah, ich bin, was ich beschließe, zu werden.“ (Carl Jung)



*Vorwort von Dr. Obst*

Noch während der Lektüre des Manuskriptes fiel mir die eine oder andere Hilfesuchende ein, der ich die Zeilen gerne zu lesen gegeben hätte. Nicht um mehr Wissen entstehen zu lassen, sondern weil Frau Hope einen Blick in ihr Herz gestattet und es ihr gelingt, dies über ihre Zeilen auch spürbar werden zu lassen. Und nicht nur das, sie nimmt die Lesenden mit auf die ganz persönliche Achterbahnfahrt ihrer langwierigen Aufarbeitung, zeigt ungeschönt auch deren Schattenseiten und bleibt dennoch im Grundton positiv, unerschütterlich in ihrer Hoffnung auf Heilung.

Sicherlich ist ihr Weg nur einer von vielen möglichen, aber für Frau Hope war er der einzig richtige Weg, weil gangbar. Das bedeutet aber auch, dass für einige Lesende ganz andere haltgebende Strukturen existieren und annehmbarer sein können, einfach weil sie vertrauter sind.

Es wäre wünschenswert und würde auch einem von der jeweiligen Gerichtsbarkeit unabhängigen Gerechtigkeitsempfinden entsprechen, wenn es möglichst allen von grenzverletzenden Erwachsenen traumatisierten Kindern gelänge, wieder oder gar erstmals einen angstfreien, neugierigen Blick auf die Welt zu werfen und eine lustvolle Lebendigkeit im Herzen spüren zu können.

Es scheint mir, dass das vorliegende Buch einen Teil dazu beitragen kann.

Dr. Obst



## *Herzlich Willkommen*

Dieses Buch ist autobiographisch. Es ist kunterbunt und ich würde es als realitätsgetreues Mosaikbild meines Weges zu mir selbst beschreiben.

Was meine ich damit?

Hast du dich schon einmal im Spiegel betrachtet und dir dabei überlegt, wer das ist, der dir da entgegenblickt? Hast du dich jemals dir selbst gegenüber fremd gefühlt? Hast du schon einmal erkannt, dass du zwar jemanden im Spiegel siehst, aber dies nicht du selbst bist, sondern nur ein Scheinbild, das gar nicht echt ist?

Ich schon. Ich hatte mich in meinem Scheinbild verloren. Meine Lösung? Irgendwann ertrug ich das falsche, gefühllose, gefälschte Bild nicht mehr. Ich habe den Spiegel zerschmettert, in unzählige Splitter. Ich wollte zu mir finden, ganz werden, ohne Fälschungen, lieber mit Narben, Ecken und Kanten. Dafür habe ich aus all den Splittern und einigen bunten Steinchen, die ich auf meinem Weg entdeckt habe, mein Ich neu zusammengebaut, wie ein Mosaik.

Das Zerschmettern und Zusammenbauen all der Teilchen sind die Metapher für die Aufarbeitung meiner Vergangenheit. Wie lebt es sich als neu zusammengebautes Ich? Funktioniert dieses Ich überhaupt? Womit kämpft es? Was ist jetzt anders?

Das kann ich noch nicht sagen, weil dieser Lebensabschnitt erst mit Ende dieses Buches beginnt. Dieses Buch ist eine Rückschau auf meinen Entwicklungsprozess seit ich mich der Wahrheit, dem sexuellen Missbrauch, gestellt habe. Eine Art Zusammenfassung, ein Abschluss dieser vier Jahre Aufarbeitungszeit. Die vielen unterschiedlichen Kapitel zeigen genau das, die Farbenvielfalt und Diversität dieses kurvigen Weges. Das Buch hat einen klaren roten Faden, und doch sieht man darin ebenso klar das Mosaikbild. Es zu lesen wird wie eine Reise sein, mit verschiedenen Stopps. Du wirst einen Einblick bekommen in Ursache, Wirkung, Lösungsmöglichkeiten und Transformation. Was ist passiert, früher und während der Aufarbeitung? Was war die Konsequenz in meinem Leben? Was tat ich früher und heute, um zu überleben? Und wie transformierte und transformiere ich alles, um trotz dunkler Vergangenheit täglich ein wenig heller zu strahlen?

All dies ist im Buch enthalten. Zum Teil versteckt. Was findest und lernst du? Wo erkennst du dich? Welche Brille hast du beim Lesen auf? Kannst du es mit verschiedenen Brillen lesen?

Die Aufarbeitung von sexuellem Missbrauch ist kein Zuckerschlecken. Eher das Gegenteil. Es ist ein täglich neuer Überlebenskampf, in dem man auf jede einzelne Kraftreserve zurückgreifen muss, um ihn durchzustehen. Den Missbrauch vor Gericht zu bringen ist nicht minder kräftezehrend. Ich habe mich beidem gestellt und es überlebt. Ich möchte in diesem Buch nichts schönreden, keine falschen Hoffnungen schüren, sondern ehrlich sein. Es ist ein beinhardter, gnadenloser Weg voller Hindernisse, oft erscheint er aussichtslos, oft verliert man sich für kurze Zeit und dennoch kann man ihn schaffen. Wenn ich das kann, kannst du das auch! Bist du nicht neugierig, wie dein Mosaik am Ende aussieht?

Um die Aufarbeitung auf allen Ebenen zu überstehen braucht man meiner Meinung nach neben einem guten sozialen Netz auch Kreativität, viel Farbe und einen Hauch Verrücktheit. Dieses Buch enthält sicher von allem etwas, so bunt bin ich nämlich, und dieses Buch spiegelt mich.

Ich habe es in der dritten Person geschrieben, weil es für mich einfach noch viel zu schwierig ist, manche Dinge im Ich zu beschreiben. So kann ich mich ein wenig von all dem Drama distanzieren. Trotzdem ist es meine Geschichte und im Buch stecken meine Gefühle, meine Gedanken, meine Erfahrungen, meine Tränen, mein Schmerz, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Bilder. Es enthält kurze Beschreibungen in der dritten Person über vieles, was in den letzten Jahren passiert ist. Da das alles natürlich sehr komplex ist, kann ich hier nur einen kleinen Teil der Erfahrungen schildern, die wichtigsten 'Bausteine' auf dem Weg. Außerdem enthält es Tagebuchauszüge, die zum Teil sicher sehr tief gehen, Auszüge aus kreativen Texten zu Zeiten, als ich in den Kopf geflüchtet bin, weil die Realität zu heftig war und natürlich beinhaltet es Gerichtszitate.

Meine Akte ist ziemlich dick, nach jahrelangem Kampf für die Wahrheit kein Wunder, deshalb nehme ich hier nur das Wichtigste heraus. Das, was klar die Prozedur meines Verfahrens zeigt. Alles was sich auf der juristischen Ebene ereignet hat, ist im Anhang



überblicksmäßig anhand von Zitaten und Zeitangaben aufgelistet. Der Rest orientiert sich daran, wie ich diese Jahre er-, über- und durchlebt habt.

Ich wage zu behaupten, dass jeder, der einen ähnlichen Weg geht, sich in dieser Vielfalt wiedererkennt. Es ist meine persönliche Version, und ich zeige hier welche Auswirkungen die juristischen Erfahrungen auf mich und meinen Entwicklungsprozess hatten. Sie haben mich sehr geprägt und meinen Weg verändert, und genau das soll aufgezeigt werden.

Ich schreibe dieses Buch auch für das verletzte Kind in mir, das so lange ignoriert worden ist, zwischendurch kommt es in einzelnen Kapiteln zu Wort. Ich habe dieses Buch innerhalb weniger Wochen geschrieben. Es ist eine Momentaufnahme, meine Sicht der Dinge zu diesem Zeitpunkt, meine Realität. Die Realität verändert sich allerdings, so wie wir alle uns ständig verändern. Ich verändere mich durch Yoga, durch meine Reisen, meine Arbeit und die tägliche Begegnung mit internationalen Menschen. Daher verändert sich auch meine Wahrnehmung, ebenso wie meine Prioritäten und meine Weltsicht. Vieles werde ich in zwei Jahren anders sehen.

Lange habe ich gezögert, wann der Moment gekommen sein wird, meine Geschichte zu teilen. Den perfekten Moment gibt es nicht. Und was hat ein Freund zu mir gesagt: „Wenn du einen Reiseführer schreiben möchtest, ist es gut auch auf dem Weg zu schreiben. Warte nicht zu lange und schreibe nicht erst Jahre nach der Reise. Dann wirst du vieles vergessen und eventuell ganz andere Prioritäten haben, wie jemand, der sich gerade erst auf den Weg macht.“

Weise Worte, ich bin ja heute schon ganz anders als vor vier Jahren. Vor meiner nächsten großen Abenteuerreise, vor dem ersten Ausprobieren meines neu zusammengesetzten Ichs und den vielen Veränderungen, die in meinem Leben gerade anstehen, möchte ich die Schritte teilen, die mich bis hierher gebracht haben, damit dieser Neustart überhaupt möglich ist.

Knapp vier Jahre blickte ich fast ausschließlich zurück, zerlegte meine Vergangenheit immer wieder neu, jetzt ist es Zeit den Blick nach vorne zu richten und im Jetzt zu sein. Stille und den Moment genießen. Ich möchte anderen Opfern Mut machen, daher erzähle ich meine Geschichte. Auch wenn man alles verloren hat,

nicht mehr weiß, wer man überhaupt ist und keine Hoffnung mehr spürt, weil alles, wofür man bisher gelebt hat, alles woran man geglaubt hat, auf einmal nicht mehr existiert, kann man es schaffen und irgendwann wieder Lebensfreude empfinden. Genau das habe ich erlebt. Also können das andere Menschen auch.

Noch etwas: Die Lebensfreude, die ich seit der Aufarbeitung gefühlt habe, ist schöner als alles was ich je zuvor als Freude empfunden habe. Mir hat es extrem geholfen, dass andere Opfer sich mir anvertraut haben. Der Austausch mit ihnen hat meine Heilung beschleunigt und mir dabei geholfen, es durchzustehen. Vielleicht kann ich auf diese Art nun etwas zurückgeben. Wir Opfer können uns gegenseitig beistehen und mitfühlen. Wir können ein starkes Netz bilden, und wenn einer von uns umfällt, weil er zu sehr gequält wird, weil er gerade kurz die Hoffnung aufgegeben hat, dann können wir ihm die Hand hinhalten und wieder aufhelfen. Oder wir können uns kurz an seine Seite stellen und ihn unterstützen, damit er gar nicht erst fällt. Ihn sozusagen halten, wenn er keine Kraft mehr hat, sich selbst zu halten, weil ihn gerade die Familie, ein Erlebnis mit der Justiz oder die eigenen Erinnerungen zu vernichten drohen. Das hilft, das stärkt, das macht meiner Meinung nach Sinn und es heilt. So können wir nämlich eine alternative Erfahrung machen, dass es erwachsene Menschen gibt, die für einen da sind, die einen nicht enttäuschen sondern mitfühlen. So können wir Trost erleben, Mitgefühl, Verständnis, Stärke, Vertrauen, Liebe und Zusammenhalt. Dank einiger mutiger Opfer durfte ich genau das erleben und es hat mich und mein Leben sehr verändert.

Vielleicht kann ich das hiermit auch. Ich wünsche mir, dass alle zurück ins Vertrauen und in die Liebe finden! Nicht vergessen: Gemeinsam sind wir am stärksten!

## *Schwere Depression und kaputte Füße im Surfparadies*

Wer ist Maja im Herbst 2011?

Maja ist eine Surferin. Sie liebt die Wellen. Sie liebt das Meer. Sie liebt Lagerfeuer am Strand. Egal wie stressig ein Tag in der Schule ist, die Fahrt mit dem Auto Richtung Wembury lässt die Sonne in ihrem Herzen jeden Tag neu erstrahlen. Ihre wunderschöne Wahlheimat. Drei Surfspots zu Fuß von ihrer Haustür aus erreichbar. Die Kulissen, die Energie dort, der Surferspirit. Ein Traum für Maja. Große Wellen, kleine Wellen, oder wenn es flach ist, einfach nur eine Runde auf dem Stand Up Paddle Board drehen. Herrlich.

Ist es dort wirklich so großartig? Ja! Fühlt sie sich wirklich immer glücklich? Nein!

Maja ist Lehrerin und unterrichtet an einer renommierten Privatschule im Südwesten Englands. Sie lebt seit knapp vier Jahren in dieser Gegend und hat viele Freunde dort. Freunde durch das Surfen. Freunde von der Uni. Lehrerkollegen. Neben dem Surfen und dem Vollzeitlehrerjob, studiert sie auch noch. Sie arbeitet gerade an ihrem dritten Studienabschluss, und das mit 27 Jahren.

Ihr Liebesleben? Single. Seit über einem Jahr, nach einer siebenjährigen Beziehung.

Neben dem Surfen läuft sie auch gerne. Am besten so lange am Strand, bis sie nicht mehr kann. Auspowern bis zur totalen Erschöpfung.

Wie geht es Maja in Momenten des Nichtstuns? Extrem schlecht in Richtung schwerste Depression, Bulimieattacken und Suizidgedanken, aber diese Momente erlaubt sie sich fast nie. Und wenn, dann nur gezwungenermaßen.

Dieses Vollpower-Karriere Leben hat relativ lange sehr gut funktioniert. Dann der Stopp im Frühling 2011. Ein Halbmarathon. Der Schmerz beginnt. Maja kann keine Schuhe mehr tragen und muss ab da für eine Weile barfuß gehen. An beiden Füßen schmerzt der Hallux, eine von beiden Familienseiten vererbte Fußfehlbildung. Nach sechs Monaten furchtbarster Schmerzen will sich die junge Lehrerin in England operieren lassen. Vor der Operation verbringt sie noch Weihnachten mit ihrer Familie in ihrer Heimat. Sie erzählt kurz von der bevorstehenden OP, und

Majas Schwester sagt dazu nur: „Sag mal, was hältst du denn davon, einfach einmal mit dem Laufen aufzuhören? Dann müssen dir die Füße nicht mehr wehtun.“

„Wie meinst du das? Ich surfe ja nur mehr und jogge nicht mehr“, antwortet Maja.

Ihre Schwester sieht Maja in die Augen und fragt sie: „Hast du nicht auch das Gefühl, dass du schon seit Jahren nur wegläufst?“

Treffer. Maja beginnt sofort zu weinen und kann sich kaum mehr beruhigen. Die Wahrheit. Das stimmt. Flucht. Schon seit vielen Jahren. Wovor? Was ist passiert? Maja wird es schlecht. Eine schwere, dunkle Vorahnung in ihr beginnt sie zu quälen. Ja. Da ist was passiert. Aber das ist weit weg. Ganz weit weg. Das kann ja nicht gewesen sein. Das darf nicht so gewesen sein. Nein. Unmöglich ...

Sie und ihre Schwester gehen spazieren und reden. Sie reden lange und viel. Maja macht auf, und schließlich, unter schlimmsten inneren Qualen, erzählt sie ihrer Schwester, was ihr früher als Kind angetan worden ist. Jahrelanger schwerer sexueller Missbrauch. Es war ihr heiß geliebter Onkel, der ehemalige Profisportler, der im selben Haus gelebt hat.

Entsetzen. Schweigen. Beide Schwestern ratlos. Für Maja war dies der Moment, wo sie zum ersten Mal über irgendetwas aus der Vergangenheit nachgedacht hat. Bis dahin, Weihnachten 2011, hatte sie das immer zu hundert Prozent vermieden. Sie hatte alles in sich hineingefressen und niemandem gezeigt, wie es ihr wirklich ging. Sie, das Strahlemädchen mit dem wunderschönen Lächeln. Sie, die Vorzugsschülerin, die alles immer mit Auszeichnung bewältigt hat. Sie, die Sanitäterin, Surflehrerin, Strandrettungsschwimmerin, die ehemalige Gesundheitssprecherin. Sie, die jahrelang so gern Theater gespielt hat. Sie, die auf der ganzen Welt unterwegs war, als Entwicklungshelferin gearbeitet hat. Sie, die Vulkane bestiegen, Erdbeben überlebt und einem Bombenanschlag in Indonesien entkommen ist. Sie, die zwei Studienabschlüsse hat und viele verschiedene Sprachen spricht. Sie, die zu allen lieb ist, es fast immer schafft, dass ihre Gegenüber sich gut fühlen und alles tut, um von Harmonie umgeben zu sein. Sie hat das erste Mal die Wahrheit über ihre Kindheit laut ausgesprochen. Maja hat das erzählt, was sie vor vielen Jahren ihrem Onkel ge-

schworen hatte, niemals jemandem zu verraten. Das Schweigen hatte somit ein Ende. Schock. Für beide Schwestern.

Majas Schwester verbringt zu dieser Zeit den Großteil ihrer Freizeit mit der Exfrau dieses Lieblingsonkels. Eine Pädagogin und Sexualtherapeutin.

Die zwei Schwestern bitten sie in dieser Zeit der absoluten Ratlosigkeit um Hilfe.

Die Ex-Tante spricht mit Maja allein und Maja erzählt auch ihr alles. Es ist heftig für beide. Sie, die Ex-Tante, selbst mehrmals vergewaltigt und missbraucht als Kind, fasst es nicht, was ihr Exmann da getan hat. Gleichzeitig bestätigt sie Maja alles, weil sie einmal sogar direkt nach der Tat Maja gesehen und sofort den Verdacht von Missbrauch hatte, es aber damals weggeblendet hatte. Sie beruhigt Maja und hilft ihr hinzusehen, gleichzeitig erschafft sie aber auch ein positives Bild in Majas Kopf. Laut diesem Bild war alles nicht so schlimm. Alles wäre zärtlich gewesen, den Onkel hätte sie wirklich geliebt und er hätte es nicht böse gemeint, aber durch das viele Doping hätte er kurz die Kontrolle verloren.

Klar, für knapp zehn Jahre, das entschuldigt den Missbrauch natürlich.

Außerdem nimmt sie sich aus allen Erinnerungen raus und schützt sich so. Im Endeffekt Manipulation von Majas Erinnerungen, wobei Maja dies erst 2015 in der Traumatherapie verstehen wird. Die Ex-Tante hat ihr zwar geholfen hinzusehen, aber gleichzeitig auch alles schöngeredet und so ein weiteres Trugbild, eine Art Deckerinnerung mit erschaffen.

Warum? Tut ihr die Wahrheit genauso weh wie ihrer Nichte? Aus Liebe zu ihrem Exmann? Sind ihre Schuldgefühle zu groß, damals weggesehen und das kleine Mädchen im Stich gelassen zu haben? Aus Angst selbst als Mitwisserin bestraft zu werden, weil sie als Erwachsene die Augen vor der Wahrheit verschlossen hat? Weil sie ihre eigenen Traumata damals noch nicht geheilt hatte und diese vielleicht niemals komplett heilen wird? Sie selbst steht über ihren Gefühlen und herrscht mit ihrem Verstand über alle Emotionen und Gefühle, anstatt zuzulassen, was wirklich da ist.

Wie geht es weiter?

Die Ex-Tante gibt Maja ein Buch eines Experten und Therapeuten über sexuellen Kindesmissbrauch und haufenweise Vitamin B für die Nerven. Außerdem rät sie Maja zu malen, und zwar jeden Tag so viel es nur irgendwie geht. Bis sie nur mehr klare, schöne Bilder malt, dann wäre sie geheilt.

Maja steht neben sich, fliegt aber zurück nach England. Sie liest das Buch und beginnt langsam zu verstehen, was eigentlich wirklich los ist. Verzweiflung. Panik. Ratlosigkeit. Hoffnung auf Heilung. Die Frage, ob Heilung überhaupt möglich ist. Endlich versteht sie, warum sie, seit sie 16 ist, nichts anderes tun wollte und getan hat als wegzulaufen. Durch die ganze Welt. Von 18 bis 27 hat sie knapp acht Jahre in verschiedenen Ländern der Welt verbracht. Überall, Hauptsache weit weg von ihrem Heimatort. Klarheit. Immer mehr Klarheit. Jeden Tag.

Die einzigen, die Bescheid wissen, sind ihre Schwester, Maja selbst und die Ex-Tante. Niemand sonst. Geheimnis. Panik. Schock. Maja denkt sich: Bis jetzt habe ich es geschafft, dann stehe ich das restliche Schuljahr auch noch durch und im Sommer mache ich dann eine Therapie.

Wird schon werden. Oder auch nicht. Dieser Plan geht nämlich ziemlich schnell so richtig in die Hose.

*Zurück in die Box; das arbeitet sie dann im Sommer auf*

Maja trifft eine Freundin und Kollegin am Flughafen. Sie fliegen gemeinsam zurück und Maja vertraut sich ihr an. Das gibt ihr die Sicherheit, nicht ganz alleine mit dem Chaos und der Schwere der Wahrheit zu sein.

Seit sie den Vorhang zu ihren Erinnerungen gelüftet hat, steht die junge Lehrerin nämlich neben sich. Sie ist ratlos. Einerseits versucht sie alles wegzuschieben, nicht hinzusehen und sich komplett auf das Jetzt zu konzentrieren. Andererseits schafft sie es kaum, nicht über alles Vergangene nachzudenken. Endlich macht alles Sinn. Langsam versteht sie, dass sie nicht verrückt ist, sondern dass ihre Träume, ihre Bilder und Fantasien beim Sex der Wahrheit entsprechen.

Während des Sexes ist alles immer präsent gewesen und das hat Maja innerlich zerstört. Sie entzog sich immer mehr, wollte nicht mehr und bekam Angst vor Sexualität. Sie dachte für lange Zeit, sie wäre krank, dass sie solche Bilder und Szenen vor sich sieht. Immer und immer wieder. Sie als kleines Mädchen mit einem erwachsenen Mann. Eingeführt in Sex, vergewaltigt, wie eine Marionette benutzt. Ein Mann, zwei Männer. Aber nie die Gesichter zu den Männern.

Zack. Sofort wieder ins Jetzt zurück. Maja bekommt Angst. Kann sie sich in Erinnerungen verlieren? Was ist los mit ihr? Das Buch vom Missbrauchsexperten erklärt unter anderem die verschiedenen Tätertypen. Es ist aufgelegt. Ihr Onkel entspricht so klar einem Tätertyp. Hilfe! Was kann sie tun?

Zurück in Wembury geht sie zuerst einmal ausgiebig surfen. Eiskaltes Wasser, kein Problem. Mit Neoprenhaube, Handschuhen, Schuhen, dickem Anzug, Vaseline im Gesicht – alles halb so wild. Surfen hilft Maja immer. Außerdem wartet die Schule auf Maja. Ihr Vollzeitjob fordert unzählige Stunden Vor- und Nachbereitungszeit. 60 bis 80 Stunden Arbeit die Woche sind komplett normal. Nebenbei noch Sport, Studium, Freunde. Ein typischer Tag aus Majas Surfer-Lehrer Leben: Aufstehen um fünf Uhr, Kaffee, Frühstück, Vorbereitungsarbeit für die Schule. Abfahrt nach Plymouth um sieben Uhr. Eine knappe Stunde Fahrzeit. Dann unterrichten bis 15 Uhr. Zwischendurch in Freistunden schwimmt Maja gern im schuleigenen Swimmingpool, perfekt zum Abschalten. Von 15 bis 17 Uhr Nachbereitung, Lehrergespräche, Arbeit in der Klasse. Heimfahrt. Danach je nach Tageslicht und Surfbedingungen Surfen, Joggen oder Spaziergänge auf den Klippen. Dann kochen, essen und nacharbeiten, korrigieren, Stunden vorbereiten, eventuell Freunde treffen, Lagerfeuer am Strand, Kino. Samstag arbeitet sie nicht, außer ab und zu im Internat der Schule. Sonntags wieder vor- und nachbereiten vom Unterricht. Sie unterrichtet Spanisch, Französisch, Deutsch als Fremdsprache und deutsche Literatur.

Hat sie Zeit herumzuliegen und zu faulenzten? Nein. Aber in der Privatschule hat sie auch 18 Wochen Urlaub im Jahr. Und wie verbringt sie ihren Urlaub? Mit Reisen – nur ja niemals stillsitzen.

Vor Weihnachten hat das relativ gut funktioniert. Nun aber beginnt dieser klare Rhythmus zu bröckeln, täglich mehr.

Warum?

Maja hört langsam auf mechanisch zu funktionieren. Ihre Maske und ihre Fassade beginnen sich aufzulösen.

Die ersten Tage zurück in der Schule gehen noch ganz gut. Auch wenn die junge Lehrerin täglich mehr mit ihrer Konzentration kämpft. Aber bereits nach weniger als einer Woche bekommt sie ihre erste Panikattacke. Ausgerechnet im Auto auf der Autobahn. Und zwar auf dem Weg zur Uni für einen Termin mit ihrer Tutorin. Ihr wird heiß, die Ohren beginnen zu surren, kein Gefühl mehr in ihren Händen, Atemlosigkeit, das Problem Luft zu holen. Maja hört nichts mehr, hat das Gefühl die Kontrolle zu verlieren, absolute Panik, Schweiß. Explodieren die Reifen? Wann kommt der Knall? Erinnerung an ihren Autounfall vor drei Monaten. Der Reifenplatzer auf der dritten Überholspur von Bristol Richtung Plymouth. Der laute Knall von damals. Die Panik, dass es noch einmal passiert. Die Panik von damals, als sie allein am Rand auf der Autobahn eine Stunde warten musste. Ihre Tränen von damals, als der Mechaniker kam und Maja einfach nur in den Arm nahm, dass sie sich wieder beruhigte. Flashback. Das alles kommt auf einmal hoch. Und jetzt die Panik vor erneutem Kontrollverlust über ihr Auto. Kontrolle, wo ist die Kontrolle? Maja muss alles kontrollieren. Immer. Wieso kann sie das jetzt nicht? Was ist los mit ihr?

Sie fährt von der Autobahn runter und beruhigt sich langsam. Sie schafft es zur Universität und zurück. Ihrer Schwester erzählt sie nichts von der Panikattacke. Sie schweigt und behält es für sich. Für Maja ist klar, dass das etwas Einmaliges gewesen ist. Sie entschließt sich, einfach nicht mehr über die Autobahn zu fahren, so kann sie die Erinnerung an den Unfall vermeiden. Zumindest versucht sie sich das einzureden.

Aber schon am nächsten Tag hat sie die nächste Panikattacke. Auf der normalen Landstraße Richtung Schule in der Früh. Katastrophe. Maja braucht 20 Minuten länger, weil sie ständig stehen bleiben muss, sie kann die Kontrolle nicht länger bewahren. Hilfe.

Ihre Lösung? Sie fragt in der Schule an, ob sie zwischendurch im Internat übernachten oder fix dort einziehen darf, um sich die



Autofahrten zu sparen. Das war der Plan für das nächste Semester und Schuljahr. Praktisch. Nur ja nicht dem Problem stellen.

Trotzdem spürt Maja, dass sie so nicht weitermachen kann. Schweren Herzens spricht sie mit ihrem Direktor, erzählt ihm kurz von ihrer Vergangenheit und bittet ihn um ein Jahr Auszeit ab Sommer, damit sie genug Zeit hat, alles in Österreich aufzuarbeiten. Bis Sommer hätte sie kein Problem, davon geht sie aus.

Dieses Gespräch macht ihr Mut und sie findet neue Kraft in sich. Allerdings nur bis Maja Mitte Februar ihre erste Panikattacke im Unterricht bekommt. Danach der Umbruchmoment. Sie sitzt um 17 Uhr in ihrer Klasse, ruft ihre Schwester an und erzählt, was mit ihr los ist. Sie weint und ist absolut verzweifelt.

„Wie lange willst du so weitermachen? Sollen sie dich tot aus der Schule tragen? Was willst du wirklich?“, fragt ihre Schwester.

„Ich will mich allem stellen und heilen. Aber ich kann ja nicht einfach weg! Was ist mit meinen Schülern?“

„Maja, jeder Mensch ist ersetzbar. Bist du dir für deine Heilung nicht wichtig genug? Kommen wirklich alle anderen zuerst?“

Maja zerreißt es fast innerlich, aber sie weiß, was sie zu tun hat.

Schon am nächsten Tag geht sie zum Arzt und erzählt ihm, was los ist. Sein Kommentar: „Sie haben eine Dose mit Würmern geöffnet und jetzt versuchen Sie, diese wieder zuzumachen und zurück in den Schrank zu stellen. Das können Sie nicht. Sie brauchen Zeit, das alles zu verarbeiten. Ich schreibe Sie einmal drei Monate krank. Aber ich kann Ihnen jetzt schon sagen, dass Sie länger brauchen werden.“

Bumm. Krankenstand wegen Posttraumatischen Belastungsstörungen.

Maja ist das zwar unangenehm, aber es geht einfach nur mehr darum, heil zu werden. Sie lässt sich keine Zeit großartig alles zu hinterfragen. Sie gibt in der Schule Bescheid, bucht einen Flug nach Österreich für eine Woche später und beginnt alles abzuschließen. Sie verkauft ihr Auto, löst ihre Wohnung auf, verabschiedet sich von ihren Schülern und Kollegen, schenkt viele ihrer Sachen her, da sie nur einen Koffer mitnehmen darf und lässt den Rest ihrer Dinge bei Freunden. Surfbretter natürlich auch, da sie in Österreich sowieso nicht surfen kann. Nebenbei zerreißt es

sie vor Trauer und Panik. Sie weiß es: Sie begibt sich freiwillig in ihre eigene Hölle.

Wozu? Weil Maja tief drinnen weiß, dass sie sich zuerst dieser Hölle stellen muss, bevor sie frei sein kann. Sie will eines Tages frei entscheiden können, wo sie sein möchte, ohne jegliches Bedürfnis, weglaufen zu wollen. Sie will in sich Ruhe und Glück spüren und eine glückliche Beziehung führen können.

*Expertenkontakt – Brief an die Eltern – Großvater im Sterben – das Chaos beginnt*

Bevor Maja nach Österreich zurückkehrt, passieren noch ein paar andere Dinge, die sie zusätzlich belasten. Ihre Schwester macht mit dem Missbrauchsexperten und Autor einen Termin aus, mit Majas Einverständnis. Der Autor ist ein Kinderpsychiater und Psychotherapeut. Majas Schwester ist von ihm begeistert, und er erklärt sich bereit Maja kennenzulernen, sobald sie nach Österreich kommt. Therapeut somit: Check!

Nächster Punkt auf der Agenda: Die Eltern und der kleine Bruder. Majas Eltern wissen, dass irgendetwas im Busch ist. Nach langem Zögern entschließt sich Maja somit, ihre Eltern einzuweihen, und zwar mit Hilfe ihrer Schwester. Absolute Panik, dass ihr Vater seinen Bruder umbringt und dafür ins Gefängnis kommt. Panik, dass ihre Mutter noch schwerere Depressionen bekommt, sich an allem die Schuld gibt und Suizid begeht. Majas Schwester glaubt viel mehr an die Stärke ihrer Eltern und macht Maja Mut.

Also tut sie es. Maja schreibt ihnen einen Brief und ihre Schwester liest diesen Brief den Eltern vor. Beide sind sprachlos, entsetzt, ratlos. Dieser Brief verändert das Leben der Eltern für immer. Maja weiht auch ihren kleinen Bruder ein, der zu dieser Zeit in Spanien studiert. Auch er liest den Brief, auch er ist entsetzt, auch er stellt auf einmal kurz sein komplettes Leben in Frage. Es war ja auch sein Lieblingsonkel. Er hat auch viel Zeit mit ihm verbracht. Was ist da alles wirklich passiert? Was verdrängt er?

Jeder verspricht zu schweigen, damit Maja langsam alles aufarbeiten kann. Zusätzliche Belastungen sind für sie nicht tragbar. Schwer für alle, aber jeder gibt sein Bestes.

Doch es kommt alles anders als erwartet. Auf einmal liegt der Vater von Majas Vater im Sterben. Ihr Vater soll mit ihrem Onkel das Elternhaus, den ehemaligen Betrieb übernehmen und gemeinsam alles regeln. Katastrophe. Majas Vater kann die Nähe seines Bruders nicht ertragen und er kann auch nicht länger so tun, als wüsste er nichts. Er findet alles so ungerecht. Er bricht das Schweigen und weiht seinen Vater und seine Mutter ein. Beide sind ebenfalls entsetzt, aber zweifeln nicht einen Augenblick daran, was ihnen ihr ältester Sohn anvertraut hat. Warum wohl? Weil sie es schon gewusst haben? Wer weiß! Stirbt der Großvater daran? Nein, natürlich nicht. Er lebt weiter und wird wieder stark.

Maja bucht derweilen einen Flug, damit sie sich noch von ihrem Großvater verabschieden kann. Sie kommt für drei Tage heim. Das ist ihre erste Begegnung mit ihren Eltern, seit sie Bescheid wissen. Tränen, Angst, Panik.

„Warum hast du es nie gesagt? Wieso haben wir es nicht bemerkt?“

Viele Fragen dieser Art. Verzweiflung.

Was tut Maja? Sie versucht ihre Eltern zu trösten, ihnen gut zuzureden. Sie bleibt stark und lässt ihre Eltern Kinder sein, wie früher. Maja schützte ihre Eltern ein Leben lang vor Schmerz und Überlastung.

Dann das Gespräch der Gespräche. Mit Majas Großmutter. Maja, ihre Schwester und ihre Großmutter setzen sich zusammen. Maja erzählt, was früher passiert ist. Ihr Onkel, der Lieblingssohn ihrer Großmutter, der Stolz der Familie, hat ihr das über viele Jahre angetan.

Nicht der Hauch eines Zweifels seitens der Großmutter. Sie erzählt, dass sie von ihrem Sohn selbst weiß, dass er sexuell gestört ist und bestimmte Dinge braucht. Sie kennt den Ausdruck *pädophil* und fragt, ob man das nicht heilen könne. Sie erzählt von seiner kleinen Tochter – damals 10 Jahre alt. Sie mache sich Sorgen, weil die Kleine so eigenartig sei, zu einem Psychologen gehen müsse, nichts mehr äße, nicht lache und so unglaublich fixiert auf ihren Vater sei. Außerdem erzählt sie, wie eigenartig es ihr vorgekommen war, als sie ihren Lieblingssohn mit seinen zwei Kindern in der Badewanne erwischte hatte. Sie weiß, dass er derzeit getrennt von seiner Frau lebt und dass die Kinder somit immer

allein bei ihm sind, ihm also schutzlos ausgeliefert sind in dieser Zeit. Die Großmutter verspricht, ein Auge auf die Kinder zu haben und sie zu beschützen. Außerdem verspricht sie, dem Onkel nichts zu sagen.

Was noch?

„Maja, du sagst eh nichts, das käme in die Zeitung!“, und gleichzeitig gibt sie Maja Geld.

Bestechungsgeld? Fühlt sich so an. Dass nicht einmal zwei Monate vergehen würden, bis Maja ihr das Geld zurückpfeffert und für immer den Kontakt abbricht, ahnt damals noch keiner der drei.

Dann ist Maja zurück in England, wieder von Panikattacken geplagt. Während sie ihre Wohnung ausräumt, wird ihr von einer Sekunde auf die andere schlecht. Warum? Das weiß sie nicht.

Kurz danach ruft ihr Vater an. Sein Bruder weiß Bescheid. Die Großmutter konnte nicht länger schweigen, brach ihr Versprechen und weihte ihn ein. Panik. Pure Panik. Was würde der Onkel tun?

Es dauert nicht einmal eine Stunde und der Telefonterror beginnt. Der Onkel am Apparat. Maja steckt das Telefon aus. Ihre Großmutter hat ihm nicht nur alles erzählt, sondern auch ihre kompletten Daten weitergegeben.

Was nun?

Maja taucht unter. Sie versteckt sich, dass er sie nicht findet. Das Chaos hat also bereits begonnen.