

Das Magazin zum Thema Sexueller Missbrauch – Von Betroffenen für Betroffene

Weil wir so viele sind

Das etwas andere Magazin



Morgen ist es soweit

Gedanken von Uwe Trentsch
zum Thema Anhörung bei der
Aufarbeitungskommission

DARÜBER spreche ich nicht

Wie Scham unser Leben
beeinflusst

Unsere Arbeit ist wertvoll

Unser Ehrenamt einmal
kritisch gesehen

Raphaela M. Schaner erzählt
ihre Geschichte

Trotz allem!

Baumgeflüster

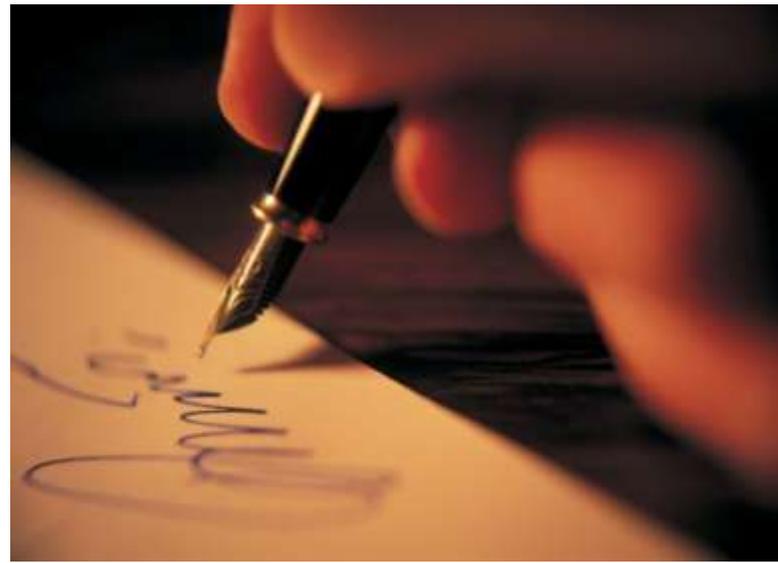
Ein Märchen von Insa Wind

Achtung: Texte können triggern



LESEPROBE

Unser Titelthema	3
Morgen ist es soweit <i>Von Uwe Trentsch</i>	
Jetzt rede ich!	5
Darüber spricht man nicht <i>Von Franziska Lersch</i>	
Was mich bewegt	6
Ohne erreichbare Gerechtigkeit? Teil II <i>Von Flora-Nike Göthin</i>	
Rund ums Thema	7
Unsere Arbeit ist wertvoll <i>Von Petra Pauls</i>	
Was ich noch sagen wollte	8
Nur einen Tag lang <i>Von Lisa Haffner</i>	
Sonnentage <i>Von Ursula.Antonia</i>	
Kompakt	9
Hilfe sieht anders aus <i>Von Eva Michel</i>	
Frau Wally Raff fragt nach	10
Kritik und Satire gehören zusammen <i>Von Harald Burger</i>	
Natur & Gesundheit	11
Gute alte Hausmittel <i>Von Tamara Roth</i>	
Bunte Seite	12
Ausmalbild <i>Von Manu</i>	
Literatur PUR	13
Unser Buchtipp: VergeSSen Wortspielerei <i>Von Insa Wind</i>	
Künstlerforum	14
Jahreszeit- Impressionen <i>Von Anja Flieder</i>	
Besinnlichkeit <i>Von Holger Brandt</i>	15
Märchen	16
Baumgeflüster <i>Von Insa Wind</i>	
Ungeschminkte Wirklichkeit	17
Warum ich nicht mehr essen kann <i>Von Lisa-Marie</i>	
Infothek	18
Meine Geschichte	19
Trotz allem – Das Leben kann so schön sein <i>Von Raphaela M. Schaner</i>	
GOTT und die Welt	21
Eine Seele vor dem Umzug <i>Von Ursula.Antonia</i>	
Nachklang <i>Von Holger Brandt</i>	
Alle Jahre wieder <i>Von Holger Brandt</i>	
Weil wir so viele sind	22
Die Seite mit Leserbriefen, Kontaktadressen und vielem mehr	
Die Letzte Seite	23
Letzte Meldungen – Impressum	



In eigener Sache

Ich wurde in den letzten Wochen immer wieder gefragt, warum ich meine Zeit für dieses Magazin investiere. Ich hätte ja schließlich kein Nutzen davon. Das machte mich natürlich neugierig. Was verstand mein Gegenüber unter *Nutzen*? Ich ahnte, worauf er hinaus wollte und ließ mich auf eine Diskussion .

Nutzen hieß für ihn Geld, Gewinn, Vorteile.

Mich ließ dieses Thema natürlich nicht unberührt und bei unserem wöchentlichen Meeting kam es auf den Tisch.

Wie wir als Redaktion über diese Sache denken, könnt ihr auf Seite 7 nachlesen.

Da unser Magazin nur alle drei Monate erscheint, versuchen wir natürlich unsere Themen so aktuell wie möglich zu halten. Jetzt schon einen guten Rutsch ins Neue Jahr zu wünschen – und das Anfang Oktober – klingt nicht nur für uns etwas komisch. Oder wer denkt jetzt schon an Weihnachten? Wir jedenfalls nicht und daher wird es auch keine saisonbezogenen Themen mehr geben. Doch das sollte uns nicht weiter stören. Falls es doch jemanden stört, bitten wir kurz um Rückmeldung. Vielen Dank!

Unser diesjähriger Fotowettbewerb schien wohl nicht nur wegen dem schlechten Sommer ins Wasser gefallen zu sein. Leider haben uns nur drei Einsendungen erreicht und das finden wir sehr schade. Zwar können wir keinen Fotowettbewerb unter diesen Voraussetzungen fortführen, aber wir möchten dennoch die Fotos und auch die Geschichten dazu gerne in der nächsten Ausgabe veröffentlichen.

Wichtig für unsere männlichen Leser: Holger Brandt ist vom 19.10. -27.11.2017 telefonisch nicht erreichbar. Seine kleine Selbsthilfegruppe in der Schweiz zieht um und es wird dauern, bis ein neuer Telefonanschluss zur Verfügung steht. Wir bitten daher um Verständnis.

Trotz alledem möchten wir an dieser Stelle als Redaktion euch allen einen guten Jahresausklang wünschen und auf eine gute Zusammenarbeit im Neuen Jahr anstoßen, damit wir unsere Ziele nicht aus den Augen verlieren und uns weiterhin bemühen, das Beste aus uns und unserem Leben zu machen.

Euer Redaktionsteam



Morgen ist es soweit!

Von Uwe Trentsch

Morgen ist es nun soweit.

Morgen steht der Termin für die Anhörung bei der Aufarbeitungskommission (Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs) an.

Es ist der 23. August 2016. Ich habe mich entschlossen, meine Geschichte bei der Aufarbeitungskommission zu erzählen. Ich finde es enorm wichtig, dass Betroffene darüber reden, sich der Öffentlichkeit mitteilen und über sich erzählen. Dass die Menschen verstehen, warum es Betroffenen so schwer fällt darüber zu reden, sich zu öffnen, sich Hilfe zu suchen, und weshalb wir so lange brauchen, um wieder Leben zu lernen. Und um anderen Betroffenen zu zeigen, dass es geht, dass man wieder Leben kann und das mit *der* Vergangenheit. Diese ist nun mal passiert und sie wird immer passiert sein, aber es ist zu schaffen.

All das sind die Gründe, warum ich mich mit meiner Vergangenheit an die Öffentlichkeit wage.

Und ihr müsst nicht denken, dass es mir sehr leicht fällt, es ist jedes Mal eine enorme Überwindung. Egal, ob ich hier im Magazin schreibe, mich im Radio oute oder ein Zeitungsinterview gebe – es ist nie einfach, aber ich glaube fest daran, dass es der richtige Weg ist, um anderen zu helfen.

So, nun haben wir also den 21. Mai 2017 und ich habe sehr lange gewartet und überhaupt nicht mehr mit einer Anhörung gerechnet, auch wenn die Kommission zwischendurch auch ganz gut informiert hat, warum dies so lange dauert, dass sie um etwas Geduld bitten, und dass man natürlich auch jederzeit nachfragen dürfte.

Und vor etwa vier Wochen ist dann wieder eine E-Mail gekommen, mit der Nachfrage, ob ich noch an einer Anhörung interessiert sei und wenn ja, dann müsste ich nun auch nichts weiter tun. Die entsprechende Person, welche für die Anhörung im Stuttgarter Raum zuständig ist, würde sich bei mir melden. Und was ich wirklich schön dabei fand, es ist ein ausführliches Schreiben dabei gewesen über die Person, welche die Anhörung macht und so hatte ich dann auch die Möglichkeit, mir im Internet weitere Informationen zu suchen; es ist irgendwie leichter, wenn man die Person schon etwas kennt und auch wenn es nur über irgendwelche Berichte ist.

Es ist noch immer der 21. Mai und an Schlaf ist nicht zu denken; ich liege wach und mein Kopf malt sich Weltuntergangsszenarien aus. Wie soll man denn da schlafen? - denke ich mir und versuche mir darüber

klar zu werden, was denn wirklich passieren könnte. Also versuche ich meinen Kopf ein Stückchen weit auszuschalten und mir ganz rational zu überlegen, was passieren könnte. Welch ein Wunder – ich komme zu keinem Ergebnis und die Weltuntergangsszenarien gehen kräftig weiter.

Schau an, es ist kurz vor sechs Uhr – das letzte Mal ist es um eins gewesen. Der Wahnsinn, denke ich mir! Ich scheine ja doch etwas Schlaf gefunden zu haben. Aber mein Körper kann der Uhr überhaupt nicht recht geben, ich fühle mich wie drei Tage ohne Schlaf und weiß nicht, wie ich den Tag eigentlich überstehen soll. Erstaunlicherweise vergeht die Zeit wie im Flug, ich schaffe es nochmal, etwas Schlaf zu finden und frage mich, seit wann mein Sofa so bequem ist. Aber wahrscheinlich sind es die „drei Tage“ ohne Schlaf.

Nun sitze ich in der S-Bahn und habe noch eine halbe Stunde Zeit; das Kopfkino hat endgültig aufgehört. Ich glaube, dem Kopf sind die Szenarien ausgegangen - oder er hat halt einfach aufgegeben.

Ich weiß es nicht genau, aber ich bin wirklich froh darüber und dank meiner geliebten Kopfhörer, ohne welche ich die Wohnung nicht verlasse, habe ich die Fahrt gut überstanden

DARÜBER spricht man NICHT

Von Franziska Lersch

Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich darüber schreiben soll und wenn ja, wie ich am besten das Thema rüberbringen kann.

Jeder, der sexuellen Missbrauch oder Gewalt erlebt hat, der diese Ohnmacht und diese Sprachlosigkeit kennt, der weiß, wie schwer es einem fällt, über bestimmte Themen zu reden. Ich habe erlebt, wie mich meine eigene Scham reduziert, mich zu einem ängstlichen, unbeholfenen und unsicheren Menschen gemacht hat. Es hat viele Jahre gedauert, bis ich mich dem Thema stellen konnte, denn auch in Therapien wird die Scham nicht ausreichend behandelt, manchmal sogar vollkommen außer Acht gelassen.

Scham – sie hat mich jahrelang wie ein Schatten verfolgt, der ich hilflos gegenüber ausgesetzt war.

Sie entstand da, wo eine Grenze übertreten wurde. Wo man meine Grenze übertreten hatte. Sie ist eine der schmerzhaftesten Erfahrungen, die ich persönlich kenne, weil mir auch meine Würde als Frau genommen wurde.

Dieser Schmerz, der damit verbunden ist, den die Scham unweigerlich mit sich bringt, dieser Schmerz ist nur schwer auszuhalten und so habe ich ihn jahrzehntelang verdrängt. Die damit verbundene Angst übersteigt alles, was ist bisher kannte. Ich kannte niemandem, mit dem ich darüber reden konnte, ich hatte niemanden, der mich wirklich verstand. Auch meine Therapeutin griff meinen Hilferuf nicht auf, der sich darin äußerte, dass ich verschiedene Zwänge entwickelte.

Zu schnell wird jeder, der sexuellen Missbrauch erlebt hat, als schwerst psychisch krank abgestempelt. Leider eine Tatsache, der man sich nur schwer entziehen kann. Meine Zwänge beruhten tatsächlich auf meine nicht verarbeitete Scham. Es hat viele Jahre gedauert, bis endlich eine junge Ärztin sich meiner annahm und sich traute, über den Tellerand der Diagnosen hinwegzusehen.

Ich fing an, mich mit meiner Scham auseinanderzusetzen. Ich habe gelernt, darin auch etwas Positives zu entdecken. Sie ist für mich zum Warnsignal geworden, damit ich vorsichtiger werde. Ich habe gelernt, mir keine Vorwürfe zu machen. Jeder Mensch scheint eine andere Schamgrenze zu haben. Ich habe mich viel damit beschäftigt und musste feststellen, wie schnell persönliche Grenzen überschritten werden. Hier spielt auch das Fremdschämen eine Rolle.

Ich habe mich dabei ertappt, wie ich mich für andere schäme, weil sie Grenzen übertreten.

Und immer wieder höre ich den Satz: „Darüber spricht man nicht!“

Ich muss aber darüber reden können.

Es ist wichtig, auch über die eigene Scham sprechen zu dürfen.

Nicht darüber reden dürfen hat zur Folge, dass verbale Gewalt oder Aggressionen entstehen. Je mehr ich anfang, mich mit meiner eigenen Scham auseinanderzusetzen, desto sensibler wurde ich für die Scham des anderen. Ich konnte die Grenzen besser erkennen, die andere haben, ich war in der Lage, mir meiner persönlichen Scham bewusster zu werden.

Was für mich sehr wichtig war, war der Austausch mit anderen Betroffenen. Es tat einfach gut zu erfahren, dass es anderen genauso geht. Das ist auch der Grund, warum ich das Thema mal anschneiden wollte. Vielen ist gar nicht bewusst, dass Ängste auch auf Scham basieren können. Dass bestimmte Zwänge hier ihre Ursache haben. Dass Scham uns aggressiv und gewaltbereit machen kann.

Vielleicht räumen wir der Scham einen Platz in unserem Leben ein, um sie etwas genauer kennenzulernen. Das kann sehr hilfreich sein.

Scham ist ein Gefühl der Verlegenheit oder der Bloßstellung, das durch Verletzung der Intimsphäre auftreten kann oder auf dem Bewusstsein beruhen kann, durch unehrenhafte, unanständige oder erfolglose Handlungen sozialen Erwartungen oder Normen nicht entsprochen zu haben. Stolz wird als entgegen gesetzter Pol zur Scham gesehen. Das Schamgefühl ist häufig von vegetativen Erscheinungen wie Erröten oder Herzklopfen begleitet; manchmal auch von typischen körpersprachlichen Gesten wie dem Senken des Blickes. Die Intensität der Empfindung reicht von flüchtiger Anwandlung bis zu tiefster Beklommenheit. Scham tritt zum Beispiel bei empfundener Entblößung oder einem Ehr- oder Achtungsverlust im sozialen Umfeld auf.-Scham kann auch durch Verfehlungen oder empfundene Unzulänglichkeit (Peinlichkeit) anderer ausgelöst werden, die einem gemeinschaftlich verbunden sind.

Quelle: WIKIPEDIA

Ohne erreichbare Gerechtigkeit?

Das Alibi-Gesetz des Deutschen Staates

von Flora-Nike Göthin - Teil II

Ihr erinnert euch? Vier Jahre ist es her, seit Flora-Nike Göthin ihren Antrag auf Opferentschädigung nach dem OEG beim Versorgungsamt Bayern gestellt hat. Der Richter hörte ihr bis zum Ende geduldig und freundlich zu, stellte den Antrag auf GDS 30 und zog sich mit seinen Beisitzern zur Urteilsfindung zurück. Hier nun die Fortsetzung!

Nach zehn Minuten wurde das Urteil verkündet: Nicht glaubhaft. Die Klage wird zurückgewiesen. Meine Ausführungen waren in sich schlüssig, dennoch sei dem Gericht auch bekannt, dass gerade die Betroffenen mit den Scheinerinnerungen am glaubwürdigsten seien, weil sie fest daran glaubten, dass sich die Tat so zugetragen habe. ...

Ich verließ den Gerichtssaal so verwirrt, weil nichts zu nichts mehr passte. Nicht meine Wahrnehmung des Richters mit dem Urteil, nicht sein letzter Satz über meine Glaubwürdigkeit.

Das heißt, ich war im Grunde glaubwürdig, aber weil man Scheinerinnerungen nicht ausschließen wollte und auch kein Gutachter das könnte, hatte ich eigentlich gar keine Chance ...

Der Prozess erinnerte mich an das Hexenbad, welches im Mittelalter durchgeführt wurde, um zu beweisen, dass eine Frau eine Hexe war. Der beschuldigten Frau wurde der linken Arm auf das rechte Bein gebunden und umgekehrt. Dann versenkte man die Person mit dem Strick ins Wasser einem Fluss.

Wenn sie oben schwamm, war die Hexerei bewiesen, wenn sie aber ertrank, dann war ihre Unschuld bewiesen. Meistens ertrank sie dann aber.

Fazit: Zum dritten Mal empfahl mir meine Anwältin nach dem Prozess, die Klage nun ruhen zu lassen, da die Berufung wieder in Mainz stattfinden würde, vor derselben Kammer, welche bereits die PKH abgelehnt hatte. Sie meinte, ich könne, das Geld, das ich sowieso sehr schwer aufbringen kann, auch sparen.

Aber es war gerade dieses Argument, das mir vor Augen führte wo ich stand und was zu tun sei: Bis jetzt bezahle ich sozu-



sagen 1000 Euro „Strafe“ dafür, dass ich es vor vier Jahren gewagt habe, einen Antrag auf Entschädigung nach einem Gesetz zu stellen, welches genau dafür da ist, die lebenslangen Folgeschäden zu mildern.

Zwei Tage brauchte ich, bis ich wieder bei mir war. Dann schrieb ich einen Brief an den Richter und schickte ihm alle verfügbaren Unterlagen für meine Akte. So schloss ich diesen Prozess für mich ab.

Ein Satz des besten Traumatherapeuten, den ich je kennengelernt habe, hilft mir, solche Niederlagen zu überstehen und wieder aufzustehen: „*Sie kennen den Weg, dann gehen Sie ihn, auch wenn er länger dauert als erwartet. Sie können sich dabei aufregen, aber Sie müssen es nicht!*“

Dieser eine Satz reguliert bei mir alle hochkochenden und niederschlagenden Emotionen auf Normalniveau. In schwierigen Situationen sage ich ihn mir immer wieder vor. Es hilft besser als Tavor und Valium und hat bedeutend weniger Nebenwirkungen!

Ich werde auf jeden Fall in Berufung gehen.

(Zum Weiterlesen: Der Brief an den Richter, Infos zu Verfahren bei einem Sozialgericht und ein sehr treffender SPIEGEL-Artikel über Glaube, Wahrheit, Richter, Gutachter und Justizirrtümer sind ebenfalls online abzurufen)

Richter erleichtern Entschädigung
Ohne Zeugen reichen "glaubhafte" Angaben des Betroffenen aus, um eine Entschädigung zu erhalten.

KASSEL. Opfer von sexuellem Missbrauch oder anderer Gewalttaten können künftig leichter eine staatliche Entschädigung bekommen. Lässt sich mangels geeigneter Zeugen die Tat nicht eindeutig beweisen, „sind die glaubhaften Angaben der Antragstellenden Person zu Grunde zu legen“, wie kürzlich das Bundessozialgericht (BSG) in Kassel entschied.

Die heute 51-jährige Klägerin leidet unter einer Angst- und Persönlichkeitsstörung und ist deshalb schwerbehindert und arbeitsunfähig. Mehrere psychiatrische Diagnosen belegen ein Trauma in ihrer Kindheit. Bruchstückhaft erinnerte sich die Frau, dass sie als Kind von ihrem Vater regelmäßig misshandelt und schließlich auch sexuell missbraucht wurde. Der Vater bestritt dies, die Mutter verweigerte die Aussage. Weitere Zeugen oder andere Beweise für einen sexuellen Missbrauch gab es nicht.

1999 beantragte die Frau eine staatliche Opferentschädigung. Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe lehnte dies ab: Die Taten seien nicht bewiesen. Ein aussagepsychologisches Gutachten habe ergeben, dass auch die zerrütteten Familienverhältnisse für das erlittene Trauma verantwortlich sein können. Auch das Landessozialgericht (LSG) Nordrhein-Westfalen hielt den vorgebrachten Missbrauch nicht für ausreichend wahrscheinlich und wies die Klage ab. Das BSG verwies den Fall zur erneuten Prüfung an das LSG zurück. Um eine Opferentschädigung beanspruchen zu können, müsse eine "tätliche rechtswidrige vorsätzliche Handlung" vorliegen. Auch sexueller Missbrauch müsse dabei im Regelfall bewiesen werden. Nach einer gesetzlichen Ausnahmeklausel sehe es aber anders aus, wenn es keine Zeugen oder andere Beweise für Jahre zurückliegende Taten gibt. Dann reiche eine glaubwürdige Aussage. Psychologische Gutachter dürften dabei aber nicht zu strenge Maßstäbe anlegen. Bislang wurde hier eine ausreichende Glaubwürdigkeit verneint, wenn statt des Missbrauchs auch andere Gründe für die psychische Erkrankung möglich sind - hier die zerrütteten Familienverhältnisse und eine damit einhergehende Verwahrlosung des Kindes.

Dass solche anderen möglichen Krankheitsursachen die Glaubwürdigkeit des Opfers komplett infrage stellen, hielt das BSG für unzulässig. Es reiche in solchen Fällen aus, wenn der Gutachter von mehreren Möglichkeiten die wahrscheinlichste aufzeigt, urteilten die Kasseler Richter. (mwo) Bundessozialgericht, Az.: B 9 V 1/12 R

Nur einen Tag lang

Ich war einen Tag lang auf einem Schiff, als ich mit meiner Freundin von Damp aus nach Dänemark gefahren bin und wieder zurück. Eigentlich waren es nur acht Stunden, aber es kam mir ewig lang vor. Es war ein Sonntag und es waren viele ältere Feriengäste mit an Bord. Es wurde gelacht, gegessen und getrunken. Man konnte dort auch einkaufen.

Alle waren guter Stimmung.

Nur ich nicht.

Mir war schlecht, ich bekam irgendwann Durchfall. Die vielen Menschen machten mich fertig, die vielen Gesichter, dieser so derbe eklige Schweißgeruch.

Ich fühlte mich auf diesem Schiff gefangen und schloss mich erst in die Toilette ein, was aber auch nicht viel half, um der Menschenmasse zu entkommen.

Ich hatte schon einige Beruhigungstropfen genommen, die aber nicht wirklich wirken wollten und ich brach dann fast schon in Panik aus, als meine Freundin mich oben ans Deck in eine Ecke setzte, wo ein kleines Mädchen saß.

„Das hier ist Lisa, sie hat genauso Angst wie du.“

Da saß ich nun neben einem achtjährigen Mädchen und starrte sie an. Ich hatte keine Ahnung, was das sollte, ich war nur wie gelähmt vor Angst. Plötzlich sagte mir das Mädchen: „Du brauchst keine Angst haben, das Schiff geht nicht unter und verhungern tun wir auch nicht.“

Das wackelt eben nur ein bisschen, aber ich finde das trotzdem doof.“

Damit reichte sie mir einen Butterkeks und ich saß da mit meinen achtundzwanzig Jahren und kam mir wie ein Kind vor.

Sie erzählte mir stundenlang Geschichten, wo sie her kommt, warum sie auf dem Schiff ist und warum sie so eine Angst hat. Sie erzählte mir einen ganzen Tag lang von ihren Wünschen und Träumen, was sie alles schon kann, wie gut sie Geige spielen konnte und vieles mehr.

Einen ganzen Tag lang hörte ich ihr zu. Ich vergaß nicht nur meine eigene Angst. Ich spürte so was wie ganz tiefe Ruhe in mir und hatte irgendwann auch kein Zeitgefühl mehr. Mir tat nur irgendwann der Rücken weh und als wir aufstanden sagte sie zu mir: „Wann fährst du denn wieder mit dem Schiff?“

Ich bin nie wieder gefahren, doch diese Begegnung hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen, sich Zeit zu lassen, um dem anderen zuzuhören. Sich für die Sorgen des anderen zu interessieren. Ich war immer nur mit meiner Geschichte beschäftigt und habe übersehen, dass es da ja auch noch andere Menschen gibt, denen es vielleicht auch nicht gut geht.

Ich habe nur einen Tag lang auf einem Schiff zugebracht, um diese für mich so wichtige Erkenntnis zu gewinnen.

Lisa Haffner

Sonntage

Von Ursula Antonia

Sonntage

Ruhetag im Außen

Es ist still

Die Menschen haben mehr

Zeit

Ich genieße Sonntage,

blödel vor mich hin,

lege meine Karten,

schreibe Tagebuch.

Mache, was ich will,

fühle mich frei

in meinen Entscheidungen

und Aktivitäten.

Und wenn ich nichts

mache,

passiert viel.

Ich gehe nach innen,

genieße meine Stille

und höre auf meine

Stimme.

Heute ist Montag

und ich tue so, als ob

Sonntag wäre.

Geht das?

Ja, es geht -

ist meine Entscheidung.

Kritik und Satire

gehören zusammen

Gedanken zum Thema
von Harald Burger

Ich liebe Satire und wenn sie mit Kritik gespickt wird, entstehen interessante Diskussionsansätze, wie ich sie bei Frau Wally Raff entdecken konnte.

Eigentlich wollte ich mich bis Jahresende nicht mehr an den PC setzen, um Artikel für das Magazin zu schreiben.

Eigentlich hatte mir meine Frau eine Auszeit verpasst, um mich mehr um die Familie zu kümmern.

Eigentlich war ich mit dem Vorschlag voll und ganz zufrieden – bis ich die neue Rubrik von Wally Raff zu lesen bekam.

Sofort kam mir das Bild von einem Mann in den Sinn, den wohl alle hier kennen.

Journalist und Schriftsteller, müsste jetzt schon Mitte 70 sein, ist für seine Enthüllungen legendär. Mir kommt dann auch gleich der Titel „Ganz unten“ in den Sinn, wo er als türkischer Gastarbeiter zwei Jahre lang in verschiedenen Unternehmen wie Thyssen oder McDonald arbeitete und dort die Missstände aufdeckte. Damals ein Skandal. Ich habe das Buch von ihm damals regelrecht verschlungen und mir gefiel seine Art der Kritik, die er satirisch gut verpacken konnte.

Nun war ich natürlich erstaunt, dass plötzlich Frau Wally Raff fast im ähnlichen Stil hier ihre Kritik an Rentenversicherung und REHA-Maßnahmen veröffentlicht.

Eine mutige Frau, die sich nicht nur damit auseinandersetzt, sondern auch die Missstände aufdeckt und endlich einmal darüber spricht, was vielen gar nicht bekannt oder bewusst ist.

Misstände, die schon an sozialen Betrug erinnern. Und das in einem so sozialen Staat, dass sich mir die Fußnägel schon fast aufrollen.

Ich habe ähnliche Probleme entdeckt und möchte hier an dieser Stelle einfach mal die Fragen von Frau Wally Raff versuchen zu beantworten:

• Wem soll so eine Maßnahme nützen: dem Patienten oder der Rentenversicherung?

Eindeutig dem Unternehmen, wem sonst? Der Patient ist nur ein Vorhängeschild, um den geht es hier nicht. Er ist Mittel zum Zweck. Austauschbar, ersetzbar. Was hier zählt ist das Geld, das durch den Patienten in das Unternehmen eingespeist wird.

• Wer verdient an diesem Konzept, für das ich mich zur Verfügung stellen soll?

Die Klinik bekommt für meine Reha Geld von der Rentenversicherung. Da ich außerhalb ARBEITE, benötigt man in der Klinik für diesen Zeitraum kein Personal für mich .

Deutlicher kann der Ablauf nicht dargestellt werden. Er ähnelt dem Prinzip der Leiharbeiter (siehe nächste Frage). Diesem Konzept nach schaltet sich die Klinik zwischen und reduziert eindeutig die eigenen Kosten.

• Wie ist der Deal zwischen den „Partnerbetrieben“ (REWE, Blumenladen,

etc.) und der Klinik?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Kliniken Geld erhalten, wenn sie Patienten vermitteln. Oftmals sind es großzügige Spenden, die wieder von den Steuern abgesetzt werden können. Dabei muss berücksichtigt werden, dass der RV-Träger weiter die Kosten der REHA zahlt! Auch wenn der Patient an Maßnahmen teilnimmt, die nicht über die Klinik finanziert werden (REWE, Blumengeschäft).

• Schreibt der Abteilungsleiter bei REWE dann die ärztliche Beurteilung oder steht ein Klinikarzt im Betrieb neben mir, um zu sehen, wie belastbar ich bin?

Durchaus gibt es Fälle, wo sich Abteilungsleiter mit den Klinikärzten an einem Tisch setzen, um über den Patienten zu sprechen. Inwieweit die Schweigepflicht da noch eingreift, kann ich nicht sagen. Für mich ist das sehr fragwürdig. Auch aus medizinischer Sicht.

• Und wie ist die Situation in dem Betrieb, wenn ich außerhalb des geschützten Rahmens einer psychosomatischen Klinik an meine Grenzen gerate? Wer schützt mich vor der eventuellen Stigmatisierung als „die aus der Psycho-Klinik“ durch die „normalen“ Mitarbeiter des Unternehmens?

Pech gehabt! Da hilft in der Regel niemand direkt vor Ort.



Gute alte Hausmittel

Zusammengefasst von Tamara Roth



Die „grüne Medizin“ ist bei kleinen Übeln durchaus wirksam und ich hatte vor Jahren von Dr. Vescovi aus Bad Mergentheim einige wertvolle Ratschläge bekommen, die ich dem Magazin gerne zur Verfügung stelle.

Erkältungen

Besonders bei Fieber und Schwäche empfiehlt sich einige Tage Bettruhe! Dazu ist heißer Holundersaft schweißtreibend und für die Bronchien auch entkrampfend. Kamilledampfbäder zur Inhalation und lokale Wärmebehandlung der Kopf und Rachenregion sind wertvolle Maßnahmen bei Husten und Schnupfen. Antibakteriell wirkt das sogenannte Japanische –Heilpflanzen-Öl durch seinen Gehalt an Chlorophyll. Ein Tropfen auf dem Handrücken geben und abtupfen, kann Bakterien in Hals und Rachen abtöten. Oftmals wird der Darm vergessen! Hier dürfen ruhig Abführtees verwendet werden, um den Darm zu entlasten. Ein paar Tage Tee, Wasser und Saft als Fastentage, beschleunigen die Genesung.

Magen- und Darmstörungen

Es gibt viele Probleme wie Durchfall, Blähungen oder Sodbrennen, die mit einfachen Hausmitteln behoben werden können. **Pfefferminze** als Tee wirkt krampflösend, appetitanregend und beseitigt Blähungen. Der Gehalt an Menthol wirkt auf die Magenschleimhäute auch schmerzlindernd.

Fenchel – vor allem auch die Wurzel – wirkt bei Blähungen und Darmkrämpfen. Gedünstete Wurzelknollen sind auch ein schmackhaftes Gemüse. In der Regel wird der Samen als Tee aufgebraut und getrunken.

Natron – Saures Aufstoßen nach dem Essen und leichtes Sodbrennen lassen sich schnell durch Natron beheben (KAISERS Natron z.B.) Ein Teelöffel auf ein Glas Wasser reicht aus, um auch das Völlegefühl nach fettreicher Nahrung zu beseitigen.

Apfel – Ein geriebener Apfel hilft nicht nur kleinen Kindern bei Durchfall. Es ist ein gutes Mittel bei Durchfall. Er wirkt sich reinigend und beruhigend auf die Darmschleimhaut aus.

Getrocknete Heidelbeeren dagegen sollten in keiner Reiseapotheke fehlen, denn sie sind reich an Gerbsäure und man trinkt den Tee oder kaut die trockenen Beeren zum Schutz vor Darminfektionen.

Die Heilkräfte der Natur sind eine wertvolle Unterstützung, wenn wir den Wiederherstellungskräften unseres Körpers vertrauen. Das kann zu einer wichtigen Lebensaufgabe werden, um ein souveränes Leben zu führen.

Dr. med. Gerhard Vescovi, niedergelassener Röntgenologe, langjähriger Chefredakteur des "Ärztblattes Baden-Württemberg", ehemaliger Leiter des Instituts für Gesundheitsbildung in Bad Mergentheim, starb am 5. Februar im Alter von 75 Jahren in Würzburg.



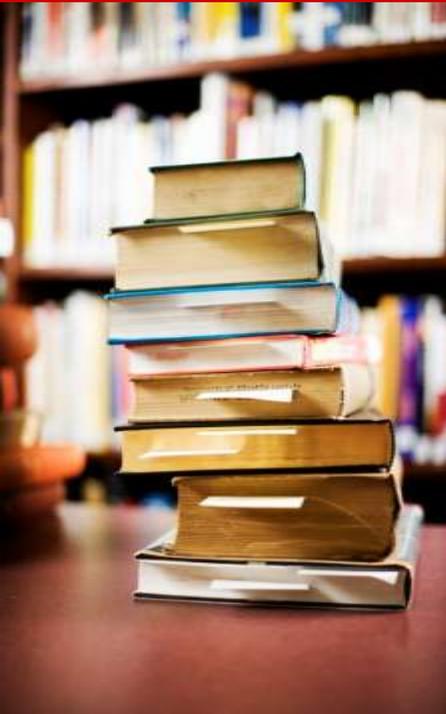
BUNTE SEITE

Die Seite für Kinder

Auch in unserer Print-Ausgabe möchten wir hier Beiträge für Kinder, Jugendliche oder auch Innenkinder veröffentlichen. Mach' mit! Schreib uns!

In dieser Ausgabe möchten wir euch ein orientalisches Ausmalbild von Manu vorstellen. Sie hat es in der Maltherapie bearbeitet und es gibt auch eine Geschichte dazu auf Seite 9, falls du sie noch nicht gelesen hast. Du kannst die Seite kopieren und dann mit Buntstiften usw. ausmalen. Viel Spaß dabei!





Literatur PUR

Die Seite rund ums Buch

Neben einem aktuellen Buchtipp stellen wir euch heute eine Wortspielerei zum Nachdenken vor

Unser Buchtipp

Vergessen

Eine Erzählung von Petra Pauls-Gläsemann

Die Buchautorin greift hier ihre eigene Geschichte auf. Als Enkelin des Kommandanten der Wachmannschaft des Konzentrationslagers in Stutthof bei Danzig, lässt sie ihren Großvater, ihre Großmutter und Urgroßmutter, sowie deren Nachkommen zu Wort kommen.



Was machte einen normalen Menschen zum Massenmörder? Wie geht die Generationen danach mit der Schuld und der Scham um? Gibt es unbewusste vererbte Traumata? Wie sehen sie 60 Jahre nach Kriegsende aus und vor allem, wie gehe ich als Betroffene damit um? All diese Fragen versucht die Autorin sich selbst in dieser „fiktiven“ Erzählung auf 164 Seiten zu beantworten. Die Recherche dauerte über 15 Jahre und gibt einen tiefen Einblick das Leben der Danziger Familie Pawel, ihren Werdegang vom Eintritt in die NSDAP, über die Wirren des Krieges und der Flucht in den Westen, bis hin in die zweite Nachkriegsgeneration.

„Mein Erbe besteht aus unbewussten, verschlüsselten Botschaften, die mir schon in frühesten Kindheit übermittelt wurden und die ich im Laufe der letzten Jahre versucht habe zu entschlüsseln, um das Trauma nicht an meine Kinder und Enkel weiterzugeben. Indem ich die Zusammenhänge begriff, warum Schuld und Scham in meiner Familie so extrem verleugnet wurden, warum es tatsächlich ein Vergessen gab, konnte ich mich mit dem erahnten Schicksal meiner Großeltern auseinandersetzen – und mit meinem eigenen. Ich will niemanden anklagen oder entschuldigen. Jeder Mensch hat seine eigene Entscheidungsfreiheit, die er mehr oder weniger nutzt. Ich habe mich entschieden, Frieden mit meiner Vergangenheit, mit meinen Eltern und Großeltern zu schließen.“

VergeSSen, Taschenbuch 164 S, ISBN 978-3-943518-32-0, €8,95

Wortspielerei

Von Insa Wind

Von und zu

Vom Spielball
zur Ballkönigin
zu **Sp**ielen im Sonnenschein
und **B**all werfen am Strand.

Von Erniedrigung
zu **E**r trägt die Schuld
zu **N**ie wieder
zu **dri**nnen in meinem Herzen kenn Ich den Weg.
zu **g** wie glauben
zu **ung** wie Entscheidung für ein buntes Leben.

Von Leid
zu Liebe
zu **Eid** auf meinen Selbstwert und meine Würde.

Vom Kraftakt
zur **Kraft**
zu **Akt**, wenn Ich es möchte,
dann und nur dann.

Von der Ohnmacht
zu **Oh**, das kann Ich gut
zu **Nein**, das will Ich nicht
zur **Macht** über mein Leben.

Von Schuld
zu Ich **schul** mich im Erkennen meiner Stärken
zur **Dankbarkeit** für mein Leben und all die Schätze,
die mir sind gegeben.

Von Druck
zu Ausdruck
zu **Du** bist wichtig stark und schön
beim morgens in den Spiegel sehn
zu Gib dir einen **Ruck** und lerne Neues.

Von Angst
zu **Anfangen**
zu **G** wie Geduld
zu **Strahlen** übers ganze Gesicht,
weil eine neue Zeit anbricht.

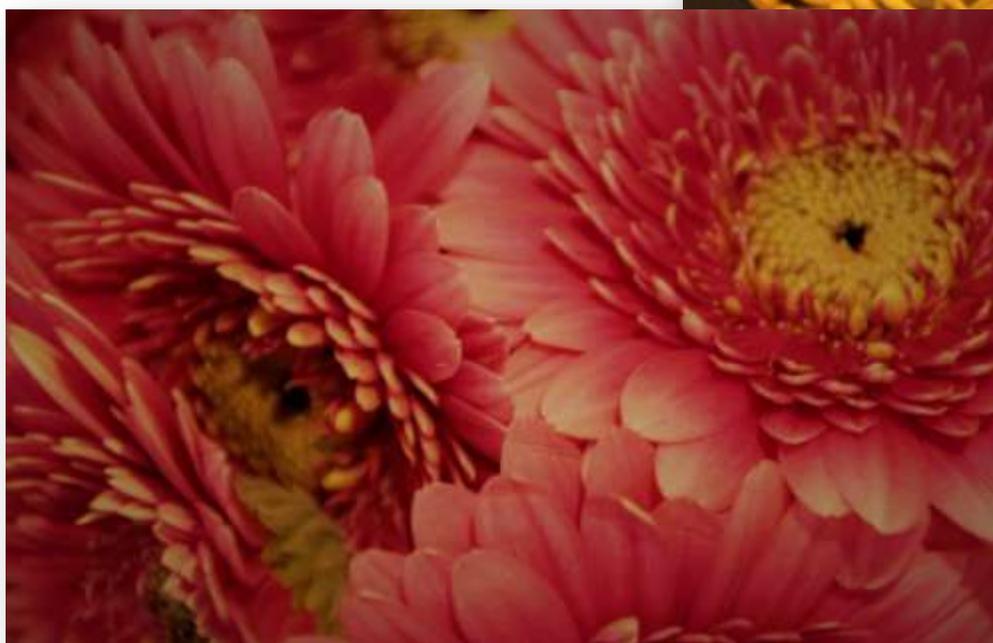


Jahreszeit-Impressionen von Anja Flieder

Viele kennen Anja Flieder als Buchautorin (Nicht verrückt, nur deplatziert) aus der Schweiz. Heute möchten wir euch einfach ein paar ihrer Fotos vorstellen, die sie als Hobbyfotografin uns für diese Ausgabe zur Verfügung gestellt hat. Einige ihrer Fotokarten wurden unter unseren Print-Abonnenten verlost und mit etwas Glück liegt an dieser Stelle eine dieser wunderschönen Karten für dich bereit.



*Der Sommer
nimmt Abschied...*



... um für den
Herbst Platz zu
machen

Märchen – eine Faszination für Jung und Alt. Auch aus therapeutischer Sicht ein wichtiges Element, das man nutzen kann auf dem Weg zur Heilung. Hier veröffentlichen Menschen mit Missbrauchserfahrungen ihre eigenen „Märchen“

Baumgeflüster

Von Insa Wind

Es war einmal ein Mädchen, namens Lundula mit Haaren so golden wie die Sonne und so fein wie der Flaum von frisch geschlüpften Küken. In ihren Träumen wimmelte es nur so von Prinzen, guten Feen und Prinzessinnen, doch die Wirklichkeit sah anders aus. Sie wohnte in einer steinernen, kalten Burg, umgeben von einem tiefen, dunklen Wald. Der Hüter der Burg war ein alter Zauberer. Lundula musste täglich hart für ihn arbeiten und seine Launen und Strafen über sich ergehen lassen. Der Alte quälte nicht nur sie, sondern auch Tiere und Pflanzen, um sich selbst zu beweisen, dass er trotz seines hohen Alters, noch machtvoll war.

Eines Tages hielt das Mädchen die Schikanen nicht mehr aus und fasste einen mutigen Entschluss. Obwohl sie vor Angst zitterte, floh sie, als der Alte mal wieder eingenickt war, in den Wald. Sie rannte und rannte wie von Sinnen. Doch auf einer geheimnisvollen Lichtung angekommen, stolperte sie plötzlich über einen Stein. Lundula fiel auf die Erde und krümmte sich vor Schmerzen. Ihr Fuß tat unglaublich weh. Es war ihr unmöglich aufzustehen und in der Ferne vernahm sie bereits das Poltern der Zauberschritte ihres wütenden Peinigers. Sie spürte, wie der Angstschweiß in Strömen ihren Körper herunterlief und ihre lumpigen Kleider durchtränkte. „Was soll ich tun?“, rief sie. Er würde gleich da sein. Sie bemühte sich aufzustehen und klammerte sich verzweifelt an eine alte Eiche, die majestätisch die anderen Bäume überragte. Heiß liefen die Tränen über ihre Wangen und mischten sich mit kaltem Schweiß. Sie flehte: „Nun muss ein Wunder geschehen, sonst bin ich verloren.“ Da spürte sie auf einmal einen kühlenden Windhauch

auf ihrem Gesicht und hörte, wie die Blätter in der Krone des gigantischen Baumes in Bewegung gerieten. Ein williges, kraftvolles Rascheln und Rauschen war zu vernehmen und eine knorrige Stimme erklang an ihrem Ohr.

„Wenn meine Tochter weint, so will ich ihr meine Wurzeln leihen, auf dass sie Halt spüre und Kraft tanke.“

Lundula erschrak. War das ein Trick des Zauberers? Sie wich zurück. Wieder schoss ein unsagbarer Schmerz durch ihren Fuß und dann begann schließlich auch noch der andere Fuß stark wehzutun. Sie wusste nicht wie ihr geschah, aber plötzlich wurde sie gewahr, dass aus ihren Füßen Wurzeln sprossen und ihr Körper starr und hölzern wurde. Sie fühlte um sich herum schützende Rinde und spürte wie Lebenssaft und Energie durch ihren Körper gepumpt wurde. Die Eiche hatte sie in sich aufgenommen und sie war nun ein Baum geworden. Wieder flüsterte die alte Eiche.

„Wenn meine Tochter weint, so will ich ihr meine Wurzeln leihen. Du bist jetzt in mir und ich werde dich mit meiner Stärke schützen.“

Lundula wurde langsam ruhiger, denn sie spürte, dass sie genährt wurde. Sie fühlte sich stark und unbesiegbar.

Trotz allem konnte sie noch sehen und denken wie ein Mensch. Als nun der gehässige alte Zauberer auf der Lichtung erschien, merkte sie schnell, dass er ihre Nähe zu spüren schien. Verzweifelt hielt er nach ihr Ausschau. Panisch rannte er auf und ab und schrie ihren Namen in den Wald hinein.

Er tobte wie ein Kind und da nahm sie in seinem Gesicht zum ersten Mal bewusst das Alter, die Schwäche und die Grenzen seiner Macht war. Sie fühlte sich stärker als er und das war einfach wun-

derbar. In seinen Augen brannte Verzweiflung und blinde Wut.

Mit verzehrtem Gesicht brüllte er plötzlich: „Es ist vorbei. Meine Macht und meine Zauber sind gebrochen!“

In dem Moment, begann das Rauschen in den Blättern der alten Eiche, die nun ja auch Lundulas waren, zu einem ohrenbetäubenden Getöse zu werden. Alle Tiere des Waldes schienen in Aufruhr zu geraten und kreischende Laute von wilden Vögeln füllten das weite, geheimnisvolle Reich der Baumriesen. Alle Wesen des Waldes sahen nun dabei zu, wie der alte Zauber langsam vor ihren Augen zu Staub zerfiel. Lundula konnte es kaum glauben. „Ist es war?“, fragte sie sich in Gedanken.

„Ja, es ist vorbei!“, antwortete ihr der ganze Wald. Nun geh hinaus ins Leben und freue dich.“

„Wie soll ich das machen? Ich bin zum Baum geworden und will es bleiben. So fühle ich mich stark.“

Die Eiche raunte: „Lundula, du bist ein Menschenkind und stärker, als du denkst. Du hast es geschafft zu fliehen und an ein Wunder geglaubt. Du kennst das Leben in Freiheit noch nicht. Lerne es kennen, denn Menschen können tanzen und springen. Das können wir Bäume nicht. Solltest du dich jedoch jemals wieder schwach fühlen, dann komm zu mir, denn wenn meine Tochter weint, will ich ihr meine Wurzeln leihen.“

Da wurde Lundula zur Frau und lebte von da an ein würdevolles Leben und wenn sie nicht gestorben ist dann freut sie sich noch heute an ihrer Freiheit.





Foto: G-G. Berlin

Informationen für den Alltag

Fortführung des Fonds Sexueller Missbrauch

ermöglicht auch weitere Beteiligungen im institutionellen Bereich

Die Weiterführung des Fonds Sexueller Missbrauch im familiären Bereich (FSM) über die ursprünglich 3-jährige Antragsfrist hinaus war und ist eine wichtige Entscheidung für alle Betroffenen.

Viele von ihnen können ansonsten dringend benötigte Hilfeleistungen nicht oder nicht mehr erhalten. Die monatlichen Antragszahlen zeigen, dass die in Kindheit und Jugend durch sexuellen Missbrauch hochtraumatisierten Betroffenen nach wie vor eine gute und verlässliche Hilfe benötigen.

Infos unter:
www.fonds-missbrauch.de



Kontakt

Wenn Sie Fragen zum Thema sexueller Missbrauch haben, allgemeine Auskünfte zur Antragstellung beim Ergänzenden Hilfesystem wünschen oder Informationen zu Beratungsangeboten und Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Psychotherapeutin bzw. einem geeigneten Psychotherapeuten benötigen, wählen Sie bitte die kostenlose Telefonnummer: **0800 400 10 50**.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von **N.I.N.A. e.V.** - Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen - sind erfahrene Fachleute aus den Bereichen Psychologie und Sozialpädagogik.

Tipps und Tricks

Hallo, liebe Leserinnen und Leser!

Ich habe mir gedacht, dass ein paar nützliche Tipps und Tricks vielleicht interessant wären.

Eure Corinna

TIPP 1

Hunde- und Katzenhaare sind ganz schön nervig und statt der teuren Bürsten und Fusselrollen benutze ich **einfach Teppichband**, das beidseitig klebt. Es haftet echt wunderbar, ist extrem stark und damit bekommt man die Haare ideal von Kleidung und Möbel.

TIPP 2

Briefumschläge mit Werbung nutze ich für meine eigene Post, indem ich Werbefelder einfach mit Sticker oder Aufkleber überklebe (beim Stempel vom Finanzamt klappt es auch!) So brauche ich keine Briefumschläge mehr kaufen.

TIPP 3

Ich habe hin und wieder Hautausschlag, wo ich kein Cortison nehmen möchte. Ich habe ein tolles Rezept bekommen, das ich hier gerne weitergeben möchte. Es ist ganz einfach in der Herstellung, nur auf ein paar wichtige Punkte sollte man auf-

passen. Eine Handvoll frische Königskerzenblüten in ein Schraubglas geben und mit 150 ml Pflanzenöl (ich nehme Olive) übergießen. Das Glas dann bei Zimmertemperatur in einen Schrank stellen und täglich schütteln. Nach 14 Tagen das Öl abfiltern und in eine braune Flasche gießen. Die entsprechenden Hautpartien dünn mit dem Öl einreiben.



Ich habe das Öl auch zur Wundheilung genommen und unter der Adresse: <http://naturkosmetik-selbstgemacht.de> gibt es tolle Rezepte, um eine Tagescreme bei trockener Haut mit Königskerze herzustellen. Das fertige Öl gibt es aber auch zu kaufen.

Trotz allem!

Das Leben kann so schön sein

Von Raphaela M. Schaner

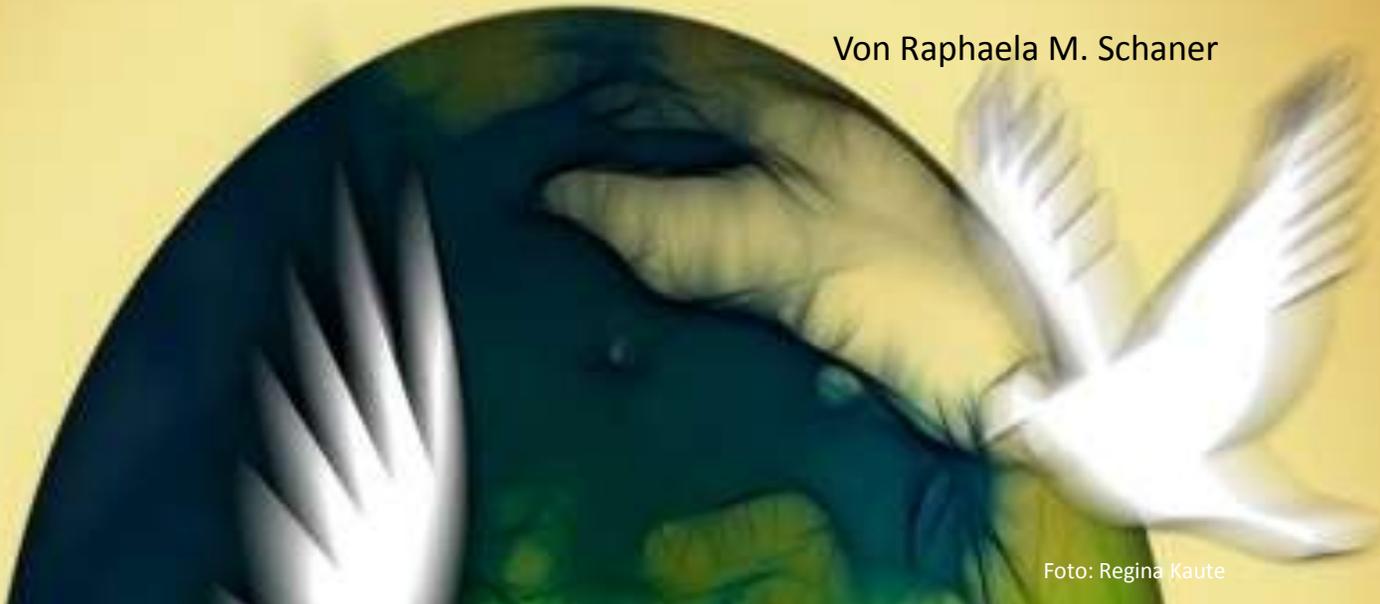


Foto: Regina Kaute

Das Magazin erlebt, so lesen wir auf Seite 2 der letzten Ausgabe, „...gerade eine Wende...! Eine Wende mit einigen Veränderungen.“ Diese Aussage könnte ebenso treffend die Wende beschreiben, die sich seit einiger Zeit in meinem Leben vollzieht – eine Wende mit tiefgreifenden Veränderungen! So vieles hat sich während der letzten Zeit in meinem Leben ereignet! Ich ging nochmals durch die „Hölle“, sah irgendwann kein Licht mehr am Horizont, bis ich am 9. Januar 2017 um die Einweisung in eine Akutklinik bat. Obwohl ich in den vergangenen Jahren schon sehr viel an mir gearbeitet und alles verarbeitet geglaubt hatte, galt es, noch eine Hürde – und jetzt hoffentlich die letzte – zu überwinden, um die letzten Fesseln der Vergangenheit abzustreifen. (Im Rahmen des Möglichen für einen Menschen, der in der Kindheit sexuellen Missbrauch erfahren hat.) Obwohl es sich heute so anfühlt, bin ich mit der Aussage „Ich habe es geschafft!“ sehr vorsichtig. Zu oft in meinem Leben bin ich „gefallen“, immer und immer wieder. Zwar gelang es mir, immer wieder aufzustehen; doch wer kann von sich behaupten, dass er nicht wieder „fällt“? Menschen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben, verstehen vielleicht, was ich meine.

Zunächst möchte ich mich vorstellen: Ich bin die Autorin des Buches „*Kleine Herzen brechen leise – Bete und verzeihe! Aber ...schweig!*“, das in der Ausgabe 03/2017 zum zweiten Mal vorgestellt wurde. Um mich selbst zu schützen, veröffentlichte ich es unter dem Pseudonym Raphaela M. Schaner. Als mein Buch im November 2010 erschien, war ich sicher, den Missbrauch meiner Kindheit endgültig verarbeitet zu haben. Sieben Jahre lang hatte ich an meiner Geschichte geschrieben – sieben lange Jahre! Meine Aufzeichnungen waren anfangs nicht dafür gedacht, diese irgendwann als Buch zu veröffentlichen. Ich fing einfach zu schreiben an, weil ich nicht wusste, wohin mit meiner Verzweiflung. Sieben lange Jahre versuchte ich meinen ganzen Schmerz geduldigem Papier anzuvertrauen. Denn von der Herkunftsfamilie wurde ich weder in der Kindheit noch als erwachsene Frau gehört. Sie wollte mich im Gegenteil in die Schublade der „Lügnerin“, „Kranken“, „Verrückten“ stecken, nachdem ich den Missbrauch in der Familie – fünf Jahre nach meinem ersten Selbstmordversuch – zum Thema gemacht hatte. Wie leicht machen es sich doch Täter und Mitwisser! Selbstmordversuche, Flucht in Alkohol und Tabletten, mehrere Klinikaufenthalte... - nichts ist mir fremd!

Mit der Veröffentlichung meines Buches wollte ich einen endgültigen Schlussstrich unter meine Vergangenheit ziehen, wollte nichts mehr damit zu tun haben – nichts mit dem Schmerz, nichts mit den vergangenen grausamen Todesängsten. Ein neues Leben beginnen, das wollte ich! Ein Leben, frei von den Fesseln der Vergangenheit, die mich fast in den Tod getrieben hätten. Welch ein Trugschluss!!! Das weiß ich heute. Die Vergangenheit, der Missbrauch, wird immer Teil meines Lebens bleiben. Das Leben ist **Zeichnen ohne Radiergummi!!!** Die Vergangenheit ganz ausklammern kann ich nie. Immer wieder kann ich in Situationen geraten, die triggern. Darauf bin ich gefasst. Doch ich kann mich mit der Vergangenheit aussöhnen. Und so bin ich heute davon überzeugt, dass Heilung bis zu einem gewissen Grad möglich ist – allerdings ein sehr langer und sehr harter Weg. Mein persönlicher Heilungsweg führte mich – nach langem inneren Widerstand und Ringen – auf den Weg der Vergebung. Für mich war das der schwerste Schritt, wenngleich – aus heutiger Sicht – der wichtigste. Vergebung konnte ich nicht mit dem Kopf erzwingen, wirkliche Vergebung

Eine Seele vor dem Umzug

erzählt uns ihre Empfindungen.
Als Trost für die Liebsten, die loslassen
müssen

Von Ursula.Antonia

Stau vor der Umzugskabine!
Die Seele geht auf Reisen
und möchte endlich ihr altes Kleid hierlassen.

Wie viele Seelen sind denn noch vor mir?
Wann bin ich endlich dran?

Seit Tagen warte ich nun,
habe alle meine Liebsten nach Hause geschickt.
Am Dienstag habe ich mein *Lieberle* zum letzten Mal gesehen
und gespürt, ihr Reiki – ihr Singen – tanze mit mir in den
Himmel – hat uns beiden sehr viel Freude – Tränen - aber
auch Lachen gebracht – Ursula konnte gehen - es ist alles
gesagt – gefühlt.
Am Samstag meine geliebte Tochter, ich musste sie traurig
zurücklassen.
Ich brauch' Ruhe - möchte mich auf den Umzug vorbereiten.

Das Licht habe ich schon gesehen
es dauert –
seit drei Tagen warte ich schon.
Manche brauchen so lange, bis sie durch sind.

Es geht doch nur um den Kleiderwechsel!
Mich erwartet ein unglaublich schönes warmes Licht, ich hab'
es schon gesehen - ich hänge so dazwischen.
Wann bin ich endlich dran?
J e t z t!
der Vorhang geht auf,
die nächste bitte.
E n d l i c h – j e t z t
mit Blitz und Donner – mein Auftritt – geschafft.
Der heißeste Tag des Jahres - passt genau –
mich hat's fast immer so gefroren.
Lebt wohl, bis zum Wiedersehen.

Eure Brubbel – Barbara – Babsy



Dienstag 1. August 2017 um 23.00 Uhr

Im Mai habe ich eine Hommage an mein inneres Kind geschrieben, erinnert ihr euch? Im Magazin Juli/Aug./Sept. da habe ich das Bild der kleinen Ursula veröffentlicht, das hat meine Freundin Barbara gemalt. Ich schreibe von einem Vermächtnis – zu dem Zeitpunkt habe ich nicht gewusst – geahnt – gespürt, dass sie nach zwei Monaten diese Erde verlassen wird.
Oder doch auf Bauchgefühle achten – kann ich nur sagen – erklären wird sich manches erst später. Ich bin unendlich dankbar, dass ich ihr das Heft noch bringen konnte - was für ein Geschenk – es liegt im Hospiz aus.

Ursula.Antonia

Nachklang

Gedanken von Holger Brandt

**Wehmut
Trauer
Schmerz**

haben einen besonderen Klang,
der auch dann noch lange nachklingt,
wenn wir gelernt haben, unser Schicksal

**anzunehmen
auszuhalten
und zu
akzeptieren**

Alle Jahre wieder

kommt die Erinnerung hoch.
Wirft mich wieder nieder,
tief ins dunkle Loch.

Dieses ist kein Segen
mehr ein böser Graus,
macht mich nur verlegen,
jagt mich aus dem Haus.

Niemand steht zur Seite
fühl' mich nicht anerkannt,
niemand, der mich befreite
so lang' ich denken kann.

Alle Jahre wieder
kommt die Erinnerung hoch.
Doch ich kämpfe weiter,
denn ich lebe noch!

Auf dieser Seite findest du Informationen und Kontaktadressen rund um unser Magazin sowie auch Privatanzeigen und Leserbriefe. Das Inserieren ist kostenlos! Forumsbeiträge oder Fragen an: edition-lumen@web.de
Anruf geht auch - wir rufen dich gerne zurück! Tel.: 07748-9295790

Weil wir so viele sind

Für alle, die sich aktiv an diesem Magazin beteiligen möchten:

Mitmachen kann jeder, der sich gegen sexuellen Missbrauch einsetzt, der davon betroffen ist oder sich auch beruflich damit auseinandersetzen muss.

Es gibt diverse Rubriken, die wir in einigen Ausnahmefällen auch erweitern oder umstellen können. Die Texte sollten als Word-Dokument an uns verschickt werden. In Ausnahmefällen, wenn kein PC vorhanden ist, gehen auch Schriftstücke per Post.

Pro Artikel sollte eine Din A-4-Seite nicht überschritten werden!

Es wäre schade, wenn wir Kürzungen vornehmen müssen. Das gilt vor allem für die Rubrik „Meine Geschichte“. Bitte denkt auch an die, die das Magazin lesen! Manches ist schwer verdaulich und belastet die Psyche enorm.

Werbung in eigener Sache – das gilt besonders für Organisationen, Arztpraxen usw. – ist natürlich erwünscht und wir haben dafür die Umschlagseite zur Verfügung gestellt. Gegen eine kleine Spende wird diese ganzseitig in Farbe gedruckt.

Bilder für das Magazin bitte in einer 300 dpi-Auflösung zuschicken. *Verpixelungen* beim Druck sehen nicht nur unschön aus, Bilder unter 300 dpi erschweren auch unsere Arbeit.

Die Arbeit sollte vor allem eins **SPASS MACHEN!** Keiner soll sich **gezwungen fühlen - persönliche Grenzen sind wichtig!**

Auf eine gute Zusammenarbeit!



Hilfe – Aufklärung – Fortbildung

Der bff ist der Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe in Deutschland.

Im bff sind mehr als 170 Frauennotrufe und Frauenberatungsstellen zusammengeschlossen. Sie leisten in Deutschland den hauptsächlichen Anteil der ambulanten Beratung und Hilfestellung für weibliche Opfer von Gewalt. Durch Öffentlichkeitsarbeit und Aktionen ächten wir Gewalt gegen Frauen und Mädchen und nehmen als Dachverband maßgeblich Einfluss auf politische Entscheidungen.

Der bff führt Seminare und Tagungen durch, verbreitet Expertise aus Praxis und Forschung und entwickelt Informationsmaterialien zum Thema Gewalt gegen Frauen.

Kontakt und weitere Informationen:

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe
Frauen gegen Gewalt e.V.
Petersburgerstraße 94
10247 Berlin

Telefon: 030 322 99 500

Telefax: 030 322 99 501

Unser Büro ist montags bis donnerstags von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr und freitags von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr besetzt.

E-Mail: info@bv-bff.de



LESERBRIEFE

Ich merke, dass es mir wirklich Auftrieb gibt, dass es dieses Magazin gibt. Ich habe die letzte Ausgabe gespannt gelesen und fand z.B. den Artikel ganz zu Beginn Das Leben hat mich wieder bereichernd. Ich fand es gut wie klar die Autorin hier auch ihre Strategien benennt. Das ist echt hilfreich. *S.E.*

Alles was uns öffnet nach außen, ist eine Hilfe für ALLE.

Ursula.Antonia

Ein sehr ansprechendes und motivationsreiches Magazin. Ja, bitte mehr davon, weil es einfach gut tut für unsere wunden Seelen.

Jana T.

Gratulation zur gedruckten Magazinausgabe!!!! Das fühlt sich doch gleich ganz anders an und ihr könnt stolz auf euch sein, was ihr da wieder mal auf die Beine gestellt habt. Ich bin beeindruckt. Themenauswahl wie immer TOP. Tolles Projekt von Uwe Trentsch.

Harald

Bin durch Zufall über eure Zeitschrift gestolpert (lag bei Wildwasser aus) und bin angenehm überrascht worden über die Möglichkeit, selber Texte veröffentlichen zu können. Ich wusste gar nicht, dass es so was gibt. Danke an Frau Herzog, die mich angespornt hat, nicht den Kopf in den Sand zu stecken. Ich finde eure Arbeit hier wundervoll und sehr heilend. Wenn ich soweit bin, werde ich aktiver mitmachen. Vielen Dank auch für eure Anteilnahme (Frau Pauls)! Es ist nicht einfach, dieses Thema, ich weiß. Ich fühle mich hier genau richtig und das wollte ich eben sagen.

Conny Bank

IMPRESSUM

Edition Lumen /SHG Wildrose
D-79865 Grafenhausen
Tel. 07748-9295790
Fax 03212-105900

Redaktion:

Eva Michel
magazin@edition-lumen.de

Anzeigenleitung:

Miriam Bach

Grafik und Gestaltung:

Petra Pauls

Lektorat:

unbesetzt

Druck:

SHG Wildrose, Stuttgart
©2017 Edition Lumen
Alle Rechte vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotomaterial, sowie Inhalte fremder, hier angegebener Links, übernehmen wir keine Haftung.

Bezugsbedingungen:

Weil wir so viele sind erscheint alle 12 Wochen auf Spendenbasis und wird als Jahresabonnement angeboten. Das Abonnement läuft automatisch weiter, wenn es nicht bis zum 30. November eines Jahres gekündigt wird.

Abonnenten - und Leserservice

Edition Lumen Grafenhausen
Tel. 07748-9295790
Do. 19- 20 h
magazin@edition-lumen.de

Privatanzeigen:

Die Umschlagseite bieten wir auf Spendenbasis für Werbung an.

Autorinnen/Autoren:

Uwe Trentsch
Franziska Lersch
Flora-Nike Göthin
Petra Pauls
Lisa Haffner
Ursula Antonia
Eva Michel
Harald Burger
Tamara Roth
Manu
Anja Flieder
Holger Brandt
Insa Wind
Lisa Marie.
Raphaela Schaner
Corinna

Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung der Selbsthilfegruppe. Die in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 2. Januar 2018

An alle, die mitmachen möchten:
Einsendeschluss für unsere Januar-
ausgabe ist der **15. November 2017**

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

In LETZTER
Minute

**Spendenkonto**

Für Magazinbestellungen bitte auf folgendes Konto überweisen:

Petra Pauls-Gläsemann
IBAN: DE15760300800220407500
BIC: CSDBDE71XXX

www.weil-wir-so-viele-sind.de

Jahreszeitenkalender

Wir möchten gerne in der neuen Ausgabe einen Jahreszeitenkalender für das Jahr 2018 anbieten, jedoch in Form von 12 Sinnessprüchen, Gedanken oder alles, was zu dem passenden Monat in Frage kommt. Wer Lust hat, darf uns seinen Gedanken zuschicken – auch für mehrere Monate. Wir treffen dann hier in der Redaktion eine Auswahl. Wir veröffentlichen dann jeweils für das Quartal die passenden Sprüche zum Ausschneiden. Natürlich veröffentlichen wir die Sprüche unter eurem Namen, bzw. Pseudonym. Erlaubt ist, was zu dem jeweiligen Monat passt, was Kraft, Mut oder Hoffnung schenkt. Einfach ein schöner Gedanke, der von euch ist und nicht über Google, YouTube usw. weitergeben wurde. Der Gedanke sollte wirklich von euch sein, eure Überzeugung oder Erfahrung widerspiegeln, um anderen damit eine Freude zu machen oder einfach nur GUT TUN.

Denn unter diesem Motto wollen wir diesen Kalender starten:

DAS TUT MIR GUT

Unter diesem Motto sammeln wir auch Erfahrungen von euch. Eva Michel möchte nämlich in der nächsten Ausgabe mal aufzeigen, was jeden einzelnen von uns in diversen Situationen gut tut. Zum Beispiel nach der Therapie, nach einer schwierigen Situation, nach Flashbacks oder ähnlichem. Macht mit. Schreibt uns!

**Was ist in Planung für 2018?**

Für das neue Jahr haben wir neben dem **Jahreszeitenkalender** auch noch andere Projekte in Planung. Natürlich möchten wir im Juli 2018 wieder einen **Fotowettbewerb** anbieten und im November gibt es wieder einen **Weihnachtsbazar**. Nach wie vor werden unsere Bücher privat zu günstigen Konditionen angeboten, jedoch nicht mehr kostenlos.

Unsere **telefonischen Sprechzeiten** werden sich ab dem 1. Januar 2018 auf den Donnerstagabend verschieben, da nur noch Petra Pauls für diese Arbeit da sein wird. Näheres dazu in der nächsten Ausgabe.

Ansonsten würden wir uns freuen, wenn ihr unser Magazin weiterempfehlt, denn nur so können wir auch alle erreichen.

Einen guten Jahresausklang wünscht euch
Euer Redaktionsteam

Lichtermeer

Zünde eine Kerze an, wenn es dir schlecht geht.

Eine Kerze für DICH.

Stelle sie ins Fenster und atme tief durch.

Dieses Licht bist du für all jene, die draußen in der Dunkelheit sind.

Du hast so vieles durchgemacht, so vieles ertragen. Und genau dadurch bist du in der Lage, anderen eine Hilfe zu sein.

Das besondere Geschenk

Fotokarten und Minikarten

Von der Schweizer Künstlerin Anja Flieder



Mehr über die Buchautorin und Künstlerin unter:
<http://anja-flieder.mozello.ch>