

**Ich habe Herzklopfen.**

**Eine Ahnung hatte ich immer, einiges war präsent und doch war alles hinter einem Nebel verborgen.**

**Das Wissen kam erst Ende 2006, ich war damals 56 Jahre alt, als ich mich nach großen Umwälzungen entschloss ein Sabbatjahr einzulegen. Aus dem einen Sabbatjahr wurden dann zwei.**

**Ich dachte erst an ein Burnout-Syndrom doch nichts passte zusammen. Ich war überlastet, ausgebrannt und gleichzeitig unterfordert....**

**Doch bald lichteten sich die Nebel und das Entsetzen holte mich ein.**

**Durch viele Flashbacks konnte ich meine Geschichte erfahren und ein ganzes Jahr lang ging ich durch die Hölle.**

**Ich sah, was ich eigentlich „wusste“: die Prügeleien meiner Mutter, die Übergriffe meiner Eltern im Alter von 5 Jahren die ich über mich ergehen lassen musste, dass meine Eltern zweimal mich haben fast verhungern lassen und nur das beherzte Eingreifen meiner Großmutter mir das Leben gerettet hat, die ständige Bedrohung durch meinen Vater der mir mit obszönen Worten und Gesten seit der Pubertät das Leben zur Hölle machte.**

**Ich sah auch was ich nicht wusste, was meine Seele zu ihrem eigenen Schutz ausgeblendet hatte: dass mein Vater mich vergewaltigte als ich 14 Jahre alt war.**

**Ich erinnerte mich nur, dass ich damals in der Schule zusammengebrochen bin, dass der Arzt etwas von Vitaminmangel und Überarbeitung murmelte und mir Beruhigungsmittel verschrieb weil ich regelmäßig Panikattacken hatte und am ganzen Körper steif wurde.**

**Warum ich diese Panikattacken hatte erfuhr ich erst 2006/2007**

**Für meine Außenwelt schien dieser Zusammenbruch damals fast logisch gewesen zu sein denn ich hatte mal wieder die Schule gewechselt weil wir in ein anderes Land gezogen sind – wie so oft. Neues Land, neue Schule, andere Sprache....**

**Eine liebevolle Therapeutin hat mich durch dieses schwere Jahr begleitet, das war nötig denn ich hatte manchmal das Gefühl: das überlebe ich nicht. Sie war auch der erste Mensch der mir geglaubt hat.**

**Ich bin überzeugt, dass nur Betroffene ermessen können was das mit einem macht und welche Narben es hinterlässt.**

**Insgesamt habe ich zwei Jahre gebraucht um bei mir anzukommen.**

**Ich bin zu meinem ersten Beruf zurückgekehrt, zur Kunst und arbeite heute als Naturfotografin. Wobei das Wort Arbeit nicht ganz richtig ist, es ist vielmehr die Freude am Leben.**

**Während dieser Jahre hat auch ein Genesungsprozess angefangen der bis heute andauert und wahrscheinlich nie ganz zu Ende sein wird.**

**Heute weiß ich um meine Geschichte, ich kenne die Bilder die auftauchen und kann sie vorbeiziehen lassen. Sie plagen mich nicht mehr. Ich kann meiner Wahrnehmung trauen und es zählt nur noch für mich was ich auch spüren kann – natürlich gibt es immer wieder Situationen gibt wo ich kräftig durchgeschüttelt werde.**

**Was mir immer geholfen hat ist meine Liebe zur Natur und ganz besonders zu den Tieren.**

**Es gibt keine Patentlösungen – für jeden von uns sieht der Weg anders aus – doch ein Austausch kann schon eine große Unterstützung sein.**

**Und was zurzeit in den Medien passiert schein mir ein großes Blabla zu sein denn es geht am Kern der Dinge vorbei weil es die betroffenen Menschen nicht ernst nimmt und den Schmerz nicht anerkennt.**

**Rosemarie Krezdorn**

