

# Bunte Vielfalt

Überlebende von sexuellem Missbrauch  
schreiben Geschichte(n)

Geschichten  
Gedichte  
Tagebuchaufzeichnungen

Anthologie

Edition Lumen

Bitte beachten Sie, dass die Texte weder zensiert, noch von uns stilistisch überarbeitet wurden. Es besteht daher für einige Personen ‚Trigger-Gefahr‘.

Wir erlauben uns, unsere Bücher aus dem Buchprojekt Bittere Tränen nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, auch wenn einiges nicht der neuen deutschen Rechtschreibung entspricht oder den üblichen Buchstandards. Die „Bunte Vielfalt“ bezieht sich nicht nur auf den Titel des Buches, sie zeichnet jeden der einzelnen Autorinnen, Autoren und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Wir bedanken uns bei allen mitwirkenden Autorinnen, Autoren und der Edition Lumen, die den farbigen Buchdruck auf ihre Weise unterstützt haben.

Besonders bedanken möchten wir uns auch bei der Autorin Flora-Nike Göthin, die uns ihr künstlerisches Bild, zu ihrer Geschichte „Drei Tropfen Wasser“, für die Umschlaggestaltung zur Verfügung gestellt hat.

## Edition Lumen

Rosenweg 5

D-79865 Grafenhausen

Tel. 07748-9295790

[info@edition-lumen.de](mailto:info@edition-lumen.de)

Copyright © 2014

Grafik: Lumen Verlag 2002

Umschlagbild: Flora-Nike Göthin

Überarbeitung: Petra Pauls-Gläsemann

ISBN 978-3-943518-21-4

Druck: Hausdruck Edition Lumen

Weitere Informationen unter:

[www.bittere-traenen-projekt.de](http://www.bittere-traenen-projekt.de)

[www.edition-lumen.de](http://www.edition-lumen.de)

[www.bittere-traenen-magazin.de](http://www.bittere-traenen-magazin.de)



Der Regenwald brennt und ein kleiner Kolibri fliegt mit dem Schnabel voll Wasser darüber, um zu löschen. Ein anderer Vogel sagt zu ihm: „Spinnst du, siehst du nicht wie groß das Feuer ist, da braucht es viel mehr Wasser.“

Darauf öffnet der kleine Kolibri seinen Schnabel, lässt die drei Tropfen Wasser auf den brennenden Regenwald fallen und antwortet ganz ruhig:

*„Ich habe getan, was ich im Rahmen meiner Möglichkeiten tun konnte und habe somit meinen Beitrag geleistet.“*

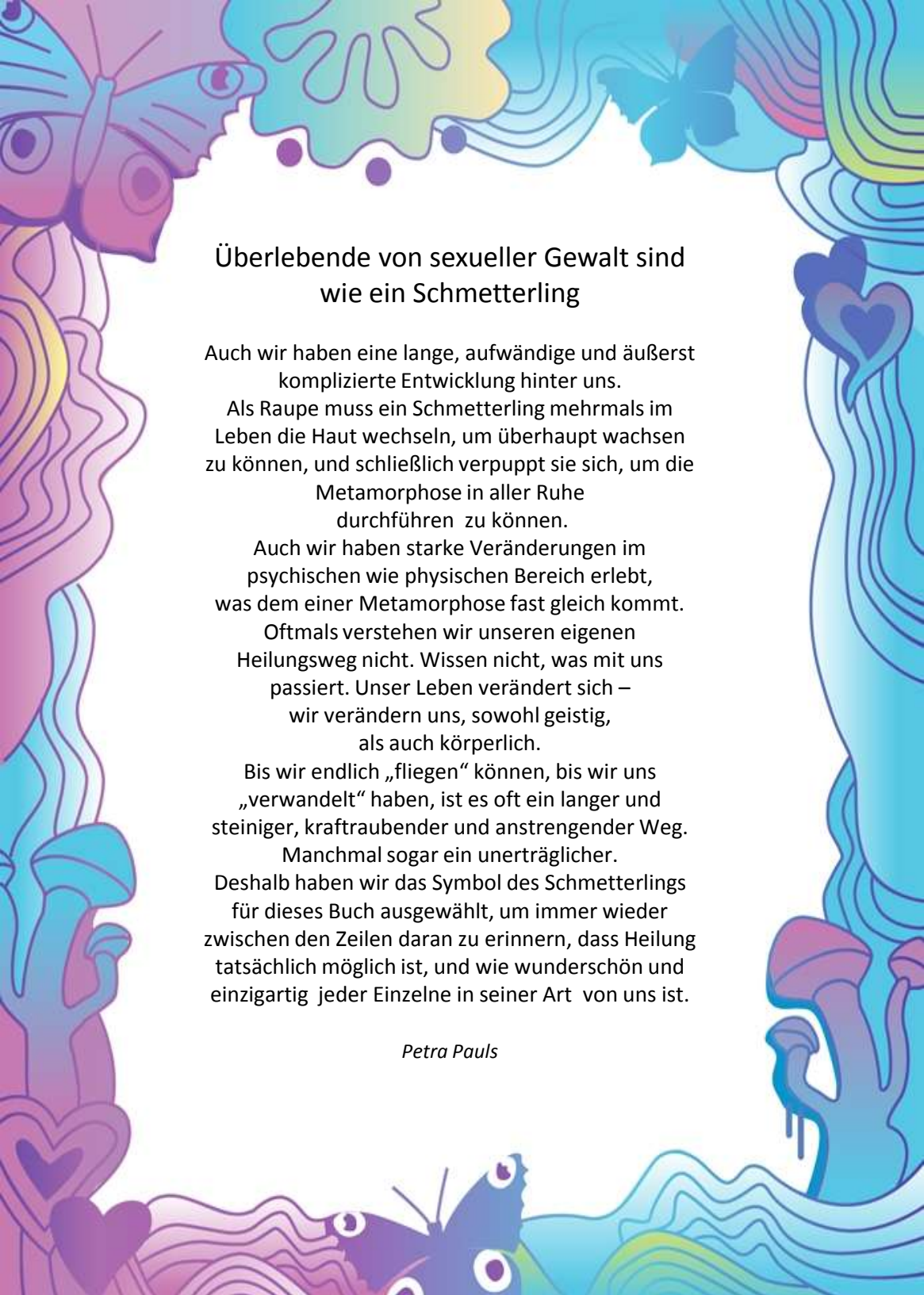
*Flora-Nike Göthin*

(Auszug aus: Drei Tropfen Wasser“)



„Durch die Anstrengung, die der Schmetterling auf sich nimmt, um aus dem Kokon zu schlüpfen, entwickelt er sich, sodass er fliegen kann. Ohne dieses Ungemach hätte er nie Kraft, das zu werden, was in ihm steckt. Er würde nie die Kraft entwickeln, etwas Besonderes zu werden.“

*Elder Joseph B. Wirthlin (1917-2008)*



## Überlebende von sexueller Gewalt sind wie ein Schmetterling

Auch wir haben eine lange, aufwändige und äußerst komplizierte Entwicklung hinter uns.

Als Raupe muss ein Schmetterling mehrmals im Leben die Haut wechseln, um überhaupt wachsen zu können, und schließlich verpuppt sie sich, um die Metamorphose in aller Ruhe durchführen zu können.

Auch wir haben starke Veränderungen im psychischen wie physischen Bereich erlebt, was dem einer Metamorphose fast gleich kommt.

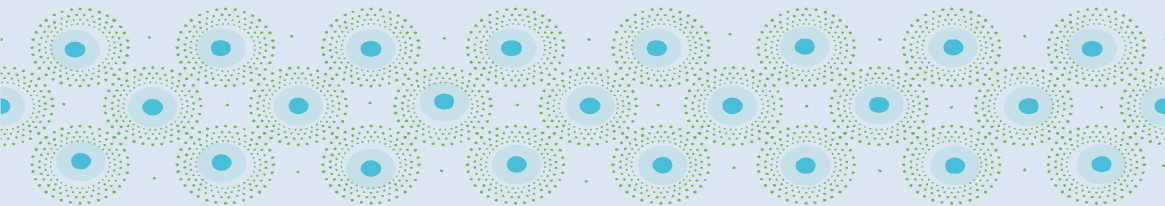
Oftmals verstehen wir unseren eigenen Heilungsweg nicht. Wissen nicht, was mit uns passiert. Unser Leben verändert sich – wir verändern uns, sowohl geistig, als auch körperlich.

Bis wir endlich „fliegen“ können, bis wir uns „verwandelt“ haben, ist es oft ein langer und steiniger, kraftraubender und anstrengender Weg.

Manchmal sogar ein unerträglicher.

Deshalb haben wir das Symbol des Schmetterlings für dieses Buch ausgewählt, um immer wieder zwischen den Zeilen daran zu erinnern, dass Heilung tatsächlich möglich ist, und wie wunderschön und einzigartig jeder Einzelne in seiner Art von uns ist.

*Petra Pauls*



# Zu diesem Buch

Auch wir haben – wie der kleine Kolibri im Regenwald - unseren Beitrag geleistet, um zu helfen, um Prävention zu leisten, und um Vorurteile gegenüber *psychisch kranken*\* Menschen abzubauen. Deshalb haben wir das Vorwort unserer Autorin Flora-Nike Göthin gewidmet, um zu erinnern, dass jeder das tun kann, was in seinen Möglichkeiten steckt. Und manchmal sind es wirklich nur diese drei symbolischen Tropfen Wasser, die aber Großes bewirken können!

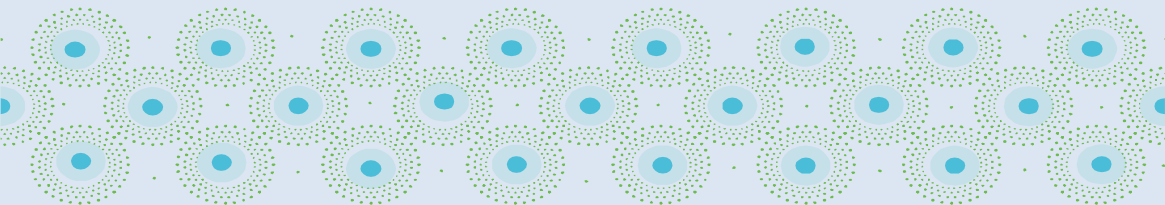
Das Bittere-Tränen-Projekt ist aus diesen drei symbolischen Tropfen entstanden und bis jetzt einmalig in Deutschland. Seit 12 Jahren veröffentlichen wir Texte von Frauen und Männern, die sexuelle Gewalt erlebt und überlebt haben. Das ist mittlerweile nichts Besonderes mehr, werden einige sagen. In den 12 Jahren hat sich tatsächlich einiges getan.

Auch wir haben das festgestellt und begrüßen diese Entwicklung. Es wurde Zeit, dass das Schweigen endlich gebrochen wurde. Dass die Gesellschaft, in der wir leben, informiert, aufgeklärt und auch sensibilisiert wurde und auch in Zukunft weiterhin wird. Denn leider nehmen die Formen von Missbrauch weltweit zu, denn mit dem Thema lässt sich auch ein gutes Geschäft machen. In den Medien wird immer wieder gezeigt, was die Leserinnen und Leser lesen wollen. Eine Biografie nach der anderen erobert den Buchmarkt.

Doch was ist mit denen, die ihr Leid nicht vermarkten wollen? Die das Schreiben für sich persönlich entdeckt haben, und die ihre Worte nicht über ein Lektorat verbiegen lassen wollen? Die mit und aus ihrem Herzen schreiben, die das aussprechen, was sie empfinden und zu Papier bringen. Deshalb steht für uns fest: Bittere Tränen ist anders als andere Bücher.

Bittere Tränen steht für das wiedergefundene ICH, für den ganz persönlichen Entwicklungsprozess. Für den Mut, das auszusprechen, was uns belastet oder uns all die Jahre gequält hat. Für den Mut, Geheimnisse zu brechen, um über sich selbst hinauszuwachsen.

\*Als psychisch krank werden leider alle Menschen eingestuft, die ein Trauma erlebt haben oder mit psychosomatischen Beschwerden zu kämpfen haben.



Allein das unterscheidet *Bittere Tränen* von anderen Büchern.

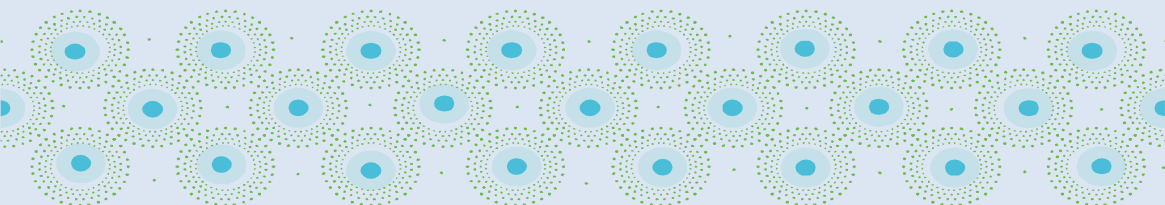
Deshalb haben wir auch auf ein Lektorat verzichtet und werden auch in Zukunft das schreiben, was uns gut tut und nicht das, was andere über uns lesen wollen.

Fehler sind erlaubt – durch die moderne Technik schleichen sich eh Fehler ein, die uns in all den Jahren verzweifeln ließen. Die Grammatik hat bei uns längst den Geist aufgegeben, nachdem wir die Rechtschreibreform versucht haben zu verwirklichen. Freuen wir uns auf ein ganz besonderes Buch mit ausgewählten Texten von internationalen Autorinnen und Autoren, die sich auf ihre Weise sich mit ihrer Vergangenheit auseinandergesetzt haben.

Dieses Buch ist in seiner Auswahl einzigartig, denn es mischt märchenhafte Geschichten, erschreckende Tatsachen und lyrische Gedanken zu einem bunten Reigen neuer Literatur, die nur den einzigen Zweck verfolgte, nämlich endlich das aussprechen zu dürfen, was lange in uns verschlossen war. Schreiben als Heilung – kann es eine passendere Grundlage für dieses Werk geben?

Tauchen Sie ein, in die Fülle der Gedanken, und lassen Sie sich einfach von den Worten und der bunten Vielfalt an Kunst und Kreativität tragen.

*Petra Pauls*





## Das ist meine Welt

Mein Land

*Patricia Richert*

13

Die verlorenen Mosaik-Steinchen

*Helen Elavar*

15

Wohin weisen die Weisen ...

*Judith Dagota*

21

Auch Männer haben Gefühle

*Harald B.*

26

## Mein Inneres Kind

Mariechen

*Sophie Rabe*

27

Reich mir die Hand

*Susanne Banas*

29

Mein Schmerz

*Harald B.*

31

## Jetzt rede ich!

Schön ist etwas anderes

*Harald B.*

32

Die Macht der Gedanken

*Ursula.Antonia Zecheus*

34

Koby und Luisa

*Renée Wum*

36

Hallo!

*Sarah Hirschbühl*

38

Meine Schwester

*Yvonne Schauerhofer*

42



## Ich habe meinen Weg gefunden

So bin ich ... <i>Yvonne Schauerhofer</i>	45
Endlich frei <i>Uwe Zobottny</i>	46
Warum nur <i>Susanne Banas</i>	48
Auf Wasser stehen lernen <i>Flora Nike-Göthin</i>	51
Im Aufbruch <i>Susanne Banas</i>	55

## Ausklang

<i>Zu den Bildern im Buch</i>	56
<i>Nachwort von Heike Schröder</i>	57
<i>Das Bittere-Tränen-Projekt</i>	59
<i>Unsere Autorinnen und Autoren</i>	61
Unsere Bücher aus dem Projekt	63



Patricia Richert

# Mein Land



Geehrte Besucher,

bevor Sie in *Mein Land* einreisen  
sollten Sie zu unser beider Schutz  
folgende Hinweise beachten:



Mein Land war in meiner Kindheit  
Schauplatz eines Bürgerkrieges,  
mit schweren Folgen für die gesamte Bevölkerung.  
Weite Landteile wurden vermint,  
es gab auch nach dem Krieg  
noch zahlreiche Verwundetet und Verletzte.  
Die Natur wurde beschädigt,  
die fruchtbare Erde stellenweise verseucht.

Heute nach 40 Jahren  
sind die Schäden weitgehend beseitigt,  
sodass ich es wagen kann,  
meine Grenzen wieder zu öffnen,  
mit allen Risiken,  
die Besucher mit sich bringen.

Ich bitte Sie daher,  
sorgsam mit den Einwohnern, ihrer Natur  
und Ihrem eigenen Leben umzugehen.  
Seien Sie gefasst auf alte Kriegsverletzungen  
und achten Sie genau auf Ihre Taten und Schritte.  
Die Bevölkerung Meines Landes reagiert sehr  
empfindlich  
auf jede Form von Gewalt, Missbrauch, Manipulation,  
Betrug, Lügen und sonstige  
unbedachte oder absichtliche Verschmutzung  
der weiten seelischen Landschaft.

Bei Zuwiderhandlung ist mit der  
Sofortigen Ausweisung zu rechnen.

Außerdem hoffe ich – mittlerweile – alle Landminen gefunden zu haben, aber genau weiß man das nie...

Es wird Teil des Abenteuers sein,  
wenn Sie in Mein Land einreisen,  
und sie können ebenfalls die wilde Schönheit einer neuen  
Dschungelnatur, einer reinen regenerierten Erde  
und die tiefe Weisheit von Überlebenden kennen lernen.  
Zärtliche Nähe, zugewandte Gespräche,  
Verständnis, Liebe und ein  
unendlich wohltuender Wahrheitsfluss  
Sind Teil des Erholungsgeheimnisses in  
Meinem Land.

Nein –  
Ich lebe nicht in Afghanistan oder Darfur!  
Ich wurde – zusammen mit vielen anderen  
mitten im friedlichen Wirtschaftswunder-Deutschland –  
als Kinder-Soldatin zwischen den traumatisierten Fronten  
streitender Erwachsener eingesetzt  
und von Unbekannten für ihre kranken Phantasien  
benutzt.

Verdeckte Gewalt als tägliches Brot,  
bitteres Tränenwasser für den Seelendurst.  
Trotz allem habe ich – irgendwie – überlebt.

Meine heute erwachsene  
und mit viel Mühe geheilte Seele  
gründete daraufhin  
einen eigenen unabhängigen Staat  
und nannte ihn „Mein Land“.  
Mitten in Deutschland.



Ich habe eigene Gesetze, Regeln und Ansichten,  
und Freunde, die diese respektieren und verstehen.  
Wir leben ein friedliches Leben und laden Sie herzlich ein

**UNTER BEACHTUNG DER OBEN GENANNTEN REGELN**  
Mein Land und unsere Lebensweise kennen zu lernen.  
Vielleicht wollen Sie dann gar nicht mehr in Ihr altes Land  
zurück.

*Harald B.*

## Auch Männer haben Gefühle

Es ist ein Märchen, dass Männer missbraucht werden.

Es ist eine Illusion, dass ihre Gefühle verletzt werden.

Es ist eine Lüge, dass sie wehrlos sind.

Es ist reine Fantasie, dass ihre Seele leidet.

Es ist Unsinn, dass Missbrauch möglich ist.

Es ist krank, nur allein daran zu denken!

Es ist eine traurige Tatsache, dass kleine Knaben schon im Säuglingsalter sexuell belästigt, vergewaltigt und sogar danach getötet werden.

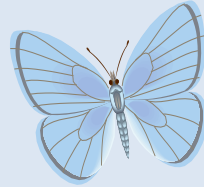
Es ist medizinisch nachgewiesen, dass das Trauma einen Mann zeugungsunfähig und auch lebensunfähig machen kann.

Es ist und bleibt die Wahrheit, dass ein Kind wehrlos ist.

Es ist Realität, dass die verletzte Seele oftmals nicht in der Lage ist, Heilung zu finden, weil Männer anders mit dem Erlebten umgehen.

Es ist aktenkundig und bewiesen, dass Missbrauch an Jungen möglich ist.

**UND JA, es ist krank** allein daran zu denken, einen Jungen zu missbrauchen!



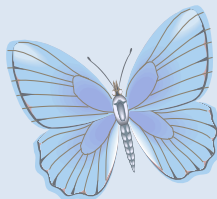
*Yvonne Schauerhofer*

## So bin ich ...

Brav und angepasst,  
obwohl ER mich immer anfasst.  
Lieb und still,  
obwohl meine Seele schreien will.

Gequält und missbraucht,  
während ER mir leise Drohungen haucht.  
Nebenan höre ich meine Schwester singen,  
während ER mich zwingt, ihm Befriedigung zu bringen.

Stark und selbstbewusst bin ich jetzt,  
weil ER mich NIE mehr verletzt.  
Frei bin ich heute,  
weil ich sagen kann:  
Dieser Mensch ist ein Feigling,  
aber sicher kein Mann!



**Be patient –  
Be prepared –  
Respect the ocean  
und ENJOY the bliss of  
the waves.**

*(Das „Mantra“ meines  
Surflehrers Nico 1999 in  
Santander/Nordspanien)*



# Auf Wasser stehen lernen



Stell dir vor, das Meer wäre dein Leben, die Wellen die Begegnungen und Erfahrungen, die dich weiterbringen.

Stell dir vor, das Board wäre deine (Selbst-)Sicherheit, die Sonne deine Energie, der warme Sand am Strand deine Insel zum Ausruhen, Nachdenken, Abstand nehmen und alles von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten.

Wir nehmen unser Brett und paddeln hinaus, nicht wissend, was uns erwartet.

Es kostet Anstrengung hinauszupaddeln, gegen die schäumenden Wellen, die versuchen uns zurückzuwerfen. Das Brett ist noch nicht so sicher, wie wir es uns wünschen würden. Manchmal werden wir einfach heruntergespült, unser Brett ist irgendwo, wir sind nur noch durch unsere Leash mit ihm verbunden. Aber es ist immer noch da, mit seiner ganzen Stabilität. Wie auch unsere Selbstsicherheit im Grunde immer in uns ist. Wir müssen sie nur entdecken, uns ihrer bewusst werden und sie zu unserem Nutzen lenken zu lernen. Dann finden wir die Kraft hinauszupaddeln, über den weißen Schaum, über die alltäglichen Begegnungen zu den „grünen“ Wellen.

Wir lernen langsam die Wellen voneinander zu unterscheiden.

Zuerst stürzen wir uns hinein, ohne viel über sie zu wissen. Uns begegnen Wellen wie Menschen: manche die viel Schaum schlagen, aber wenig Kraft und Inhalt beweisen. Manche, die ganz harmlos aussehen und uns mit unvermuteter Kraft treffen, uns vom Brett reißen und unser Leben auf den Kopf stellen.

Dann gibt es manchmal ein Durcheinander von Wellen, die aus verschiedenen Richtungen auf uns einprasseln, ein systematisches Weiterkommen unmöglich machen und eine Menge Energie kosten.

In diesen Momenten empfiehlt es sich, den Rückzug anzutreten und am Strand auszuruhen, bis die Lage sich entspannt. Wir beobachten und entscheiden nach solchen Erfahrungen schon bewusster, wann wir wohin wollen.

Es wird mit jedem Versuch leichter, hinaus zu paddeln bis zum grünen Bereich, der von uns verlangt, unsere Angst hinter uns zu lassen, aber



trotzdem achtsam zu bleiben.

Die grünen Wellen sind die, nach denen sich unsere Surfer-Seele von Anfang an sehnt, wonach wir ein Leben lang suchen. Sie sind der Bereich der Liebe.

Dennoch gilt es hier noch einen Gefahr zu erkennen: Diejenigen, welche aussehen wie die perfekte Welle, sich vor uns auftürmen, uns hochtragen, viel versprechen und dann aber hohl in sich zusammenbrechen.

Diese Wellen können unser Untergang sein, wenn wir es nicht rechtzeitig schaffen, auszusteigen.

Doch auch diese Achtsamkeit lässt sich lernen.

Und dann sind wir endlich bereit, geduldig, ohne Angst und gut vorbereitet mit einem sicher zu lenkenden Brett auf sie zu warten. Manchmal an einer gespenstisch ruhigen Stelle wächst sie aus der eben noch spiegelglatten Wasseroberfläche empor, nimmt uns mit und bereitet uns die schönste Reise unseres Lebens, die uns am weitesten bringt und uns erfahren lässt, wofür es sich zu leben lohnt:

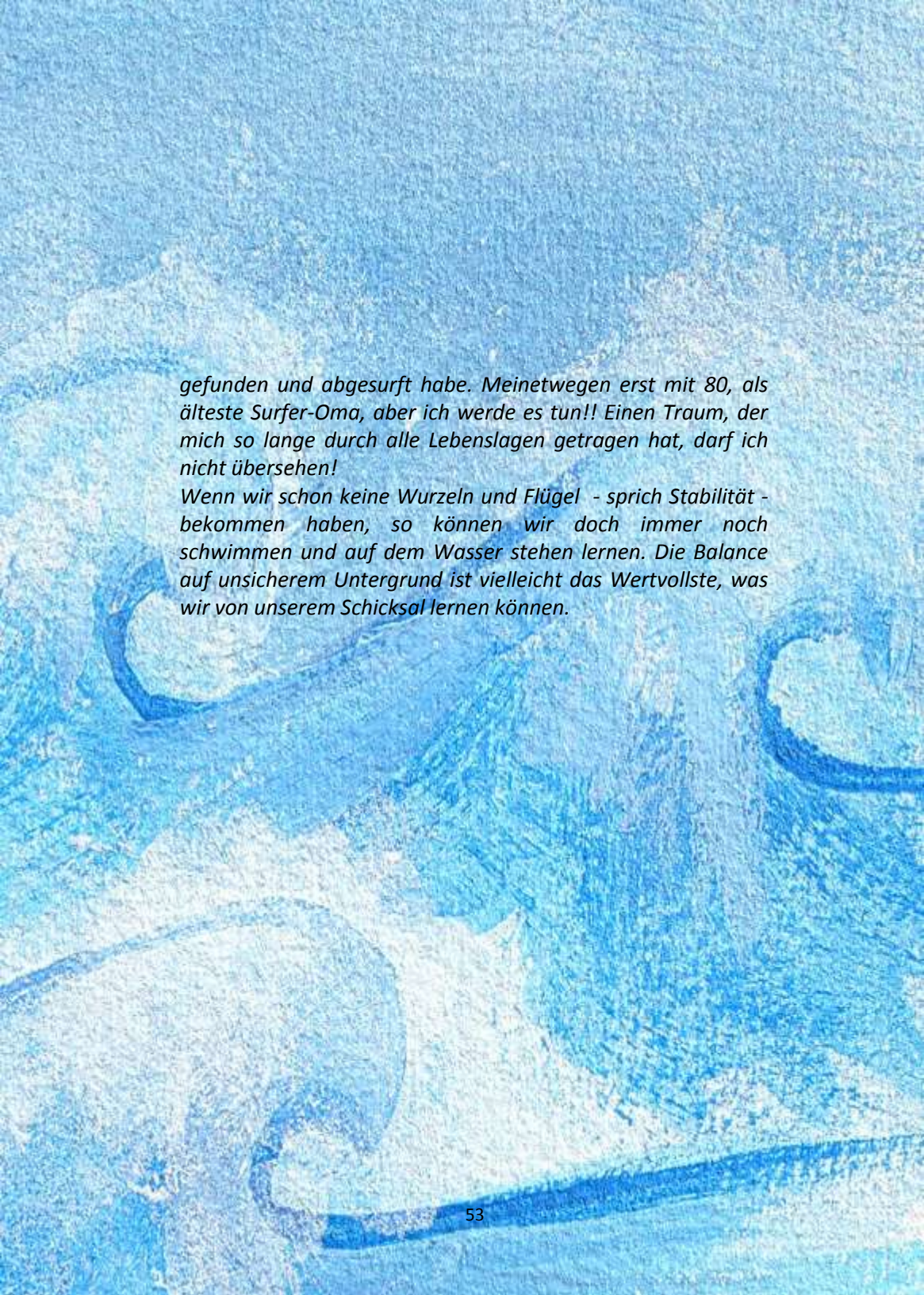


### **Die perfekte Welle, die man Liebe nennt.**

*Zu diesem Text:*

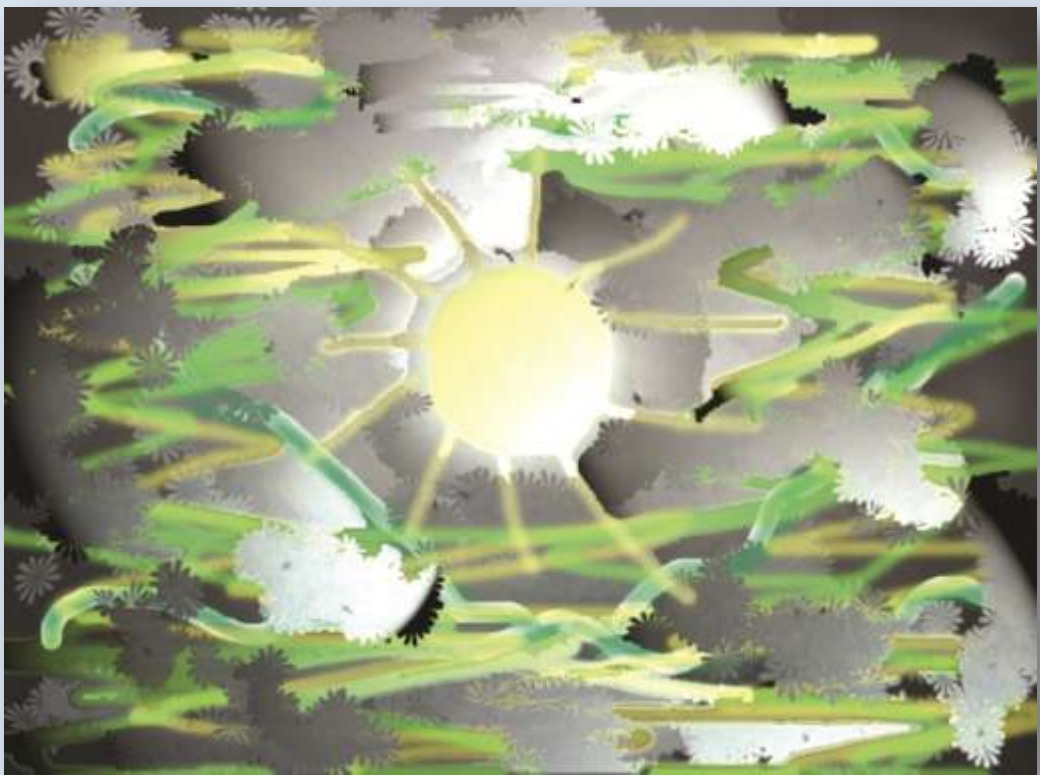
*Seit meinem 15. Lebensjahr träumte ich davon, Wellenreiten zu lernen. Im Bücherregal meiner Mutter entdeckte ich das Jungmädchenbuch der 60er Jahre: „April entdeckt Hawaii“, in dem eine der ersten Frauen in Kalifornien Wellenreiten lernte. Diese Geschichte, die Sehnsucht nach dieser Erfahrung hat mich nie wieder losgelassen. Mit 26 kaufte ich mir mein erstes Brett in Puerto Rico (als in Deutschland noch niemand surfte) und mit 40 stand ich zum ersten Mal in Portugal zwei Minuten auf einer Welle.*

*Immer wieder lenkte mich das Leben von meinem Traum ab, man kann auch sagen, mein Traum bestimmte meine Wege. Nach vielen Jahren Therapie geht es mir besser, und der alte Traum lebt immer noch. Deshalb habe ich beschlossen, dass ich mit diesem Text auch die Absichtserklärung veröffentliche, dieses Leben nicht zu verlassen, bevor ich die perfekte Welle*



*gefunden und abgesurft habe. Meinetwegen erst mit 80, als älteste Surfer-Oma, aber ich werde es tun!! Einen Traum, der mich so lange durch alle Lebenslagen getragen hat, darf ich nicht übersehen!*

*Wenn wir schon keine Wurzeln und Flügel - sprich Stabilität - bekommen haben, so können wir doch immer noch schwimmen und auf dem Wasser stehen lernen. Die Balance auf unsicherem Untergrund ist vielleicht das Wertvollste, was wir von unserem Schicksal lernen können.*



---

*Susanne Banas*

## Im Aufbruch

Ein Herz aus Stein  
wollte niemals so hart sein,  
hatte nicht mal eine leise Ahnung,  
was Gefühle überhaupt bedeuten.  
War nur unglücklich, traurig und allein.  
Von dicken Mauern umgeben, alles aus Stein.  
Erkaltet und erstarrt,  
innerlich verbittert und hart.

Ein kleiner Schimmer, ein kleiner Funken  
und eine neue Hoffnung bahnte sich ihren Weg  
durch stürmische Zeiten.  
Stürmischer Tanz.  
Rauschen und rascheln im Wind.  
Lebendigkeit erwacht.  
Blättertanz im Sonnenglanz.  
Herrliches Grün, bezaubernder Duft,  
zartes Wehen, herrlich klare Luft.  
Spürbar tief in mir.  
Welt, ich danke dir!!!

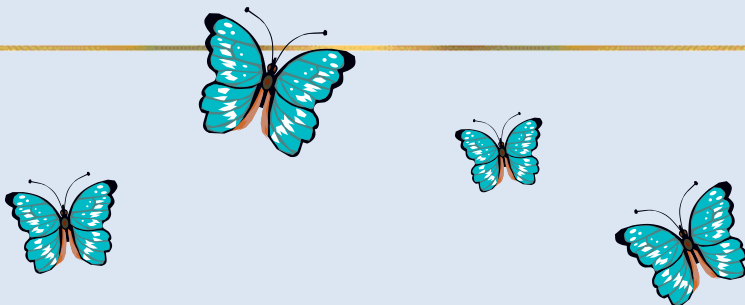
## Zu den Bildern im Buch

Viele unserer Autorinnen und Autoren sind kreativ tätig, andere drücken sich allein durch ihre Bilder aus. Wir haben bewusst auf einen Untertitel verzichtet, um den Bildern nicht die Wirkung zu nehmen oder die Betrachterinnen und Betrachter zu beeinflussen.

Seite 5:	Kolibri im Regenwald von <i>Flora-Nike Göthin</i>
Seite 19:	Hufeisen von <i>Angelina S.</i>
Seite 20	Buntes Mosaik Foto von <i>Uwe Zobottny</i> †
Seite 21, 22, 23, 24, 25:	Zeichnungen von <i>Judith Dagota</i>
Seite 26:	Blauer Mann von <i>Rainer Sturm</i>
Seite 28:	Heilung des Inneren Kindes von <i>Souzan Beldi</i>
Seite 30:	Hände von <i>Yasmin Pauls</i>
Seite 35	Hoffnung von <i>Rita Schönbauer</i>
Seite 41	Heilsame Tränen von <i>Sarah Hirschbühl</i>
Seite 44	Unsere Tänzerin von <i>Anna</i>
Seite 50	Welle von <i>Martin Breuer</i>
Seite 54	Im Aufbruch von <i>Susanne Banas</i>

Vielen Dank vor allem an Anna, die uns ihr Bild über Wildwasser Freiburg zur Verfügung gestellt hat.

Seite 6:	Abbildung und Zitat <i>Kokon, Bildmaterial Kirche Jesu Christi, der Heiligen der Letzten Tage, Liahona, Ausgabe September 2014</i>
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# Nachwort

Von Heike Schröder

Als meine Therapeutin mich auf dieses einzigartige Buchprojekt aufmerksam machte, schoss es wie ein glühender Pfeil durch mein Herz. War das wirklich möglich? Hatte ich wirklich Glück? Konnte ich dem vertrauen und meine Geschichten und persönlichen Gedichte wirklich anderen mitteilen? Bis dato schrieb ich nur in einem Blog im Internet, unter einen Pseudonym, zu mehr traute ich mich nicht.

Dann folgte der erste Kontakt zu Petra Pauls und ich hatte gleich das Gefühl: „Heike, hier bist du richtig!“

Ängstlich und übervorsichtig, wie ich nun mal bin, brauchte es seine Zeit, bis ich dann soweit war, um etwas von mir zu veröffentlichen. Ich schrieb über die Scham, die man als Opfer nach der Gewalttat empfindet. Warum ausgerechnet darüber, weiß ich nicht wirklich, es kam einfach so aus mir raus. Und es war befreiend!

Ich weiß noch, wie mir die Tränen übers Gesicht liefen, als ich das Magazin aufblätterte und meinen Namen las. Da war nicht nur eine Portion Stolz. Da war auch dieses Gefühl von Erleichterung, als wäre ein dicker Brocken Scham und Zweifel von mir abgefallen.

Ich bin nur eine von vielen Frauen, die die Möglichkeit nutzen, um bei diesem wundervollen, heilenden Projekt mitzumachen. Es ist die beste Therapie, die mir je widerfahren ist, denn das Schreiben hilft mir unheimlich, das Vergangene auszudrücken und zwar in einer Form, die *ich* entscheide.

*Ich bin wertvoll!*

Diese Worte von Petra Pauls haben mein Leben nachhaltig so tiefgreifend verändert. Deshalb möchte ich alle Betroffenen von sexueller Gewalt aufrufen: *Traut euch! Geht mit eurer Geschichte an die Öffentlichkeit! Schließt euch zusammen und werdet stark!*

Nur so kann man sich wirklich schützen, vor erneuter Gewalt, vor erneuter Opferhaltung und psychischer Isolierung.

Ich bin dankbar für dieses wunderbare Buch.

Im Vorfeld durfte ich es schon lesen und bin von den Texten begeistert, weil sie so ansprechend sind und tiefgründig geschrieben wurden. Und ich liebe Schmetterlinge! Jetzt haben sie vor allem für mich eine ganz

neue Bedeutung bekommen.

Wir sind alle im Aufbruch. Auch wenn einige noch „stürmische Zeiten“ vor sich haben; ich bin davon überzeugt, der Kampf auf jeder Ebene lohnt sich. Der Kampf ums normale Leben.

Geordnet, ohne Panik und Selbstvorwürfen. Ohne schlaflose Nächte und Tabletten.

Ich wünsche allen, die das Buch lesen, mehr Feingefühl und Gespür für Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben.

Die teilweise aus dem Rahmen fallen, Probleme mit Partnerschaften entwickeln oder sich vollkommen isolieren, ungewollt von allem fern halten, manchmal auch arbeitsunfähig sind oder schon in Frührente.

Dieser Zustand muss nicht so bleiben!

Es gibt auch ein Leben nach dem Missbrauch!

Ich erlebe es und viele andere auch.

Das Schreiben hat meine Seele berührt und einen heilenden Schutzverband angelegt. Jetzt braucht es nur noch Zeit zum Heilen.

Zeit, die ich jedem von uns von Herzen wünsche.

## Zeit

Zeit heilt Wunden  
Zeit schenkt Zeit  
Zeit löst auf  
Und Zeit verheilt.

Zeit gibt Ruhe  
Zeit tut gut  
Zeit verweilt  
Und Zeit gibt Mut.



# Das Bittere-Tränen-Projekt

Für alle, die das Bittere-Tränen-Projekt noch nicht kennen, ist ein Besuch auf unserer Internetseite **[www.bittere-traenen-projekt](http://www.bittere-traenen-projekt)** empfehlenswert. Auf Wunsch schicken wir auch Informationsmaterial per Post zu.

Seit 12 Jahren setzen wir uns für Menschen ein, die Missbrauch erlebt haben, und begleiten sie ein Stück auf ihrem Lebensweg, um durch das Schreiben Heilung anzubieten. Und so lautete auch unser Motto für 2014 „Schreiben heilt die Seele“. Jedes Jahr veröffentlichen wir eine Anthologie mit den besten Texten, die uns eingereicht wurden, um nicht nur anderen Betroffenen oder der Öffentlichkeit zu zeigen, was wir machen, sondern in erster Linie, um uns selber zu helfen. Um - zum Teil - das jahrelange Schweigen zu brechen oder aus Freude am geschriebenen Wort. Die Beweggründe sind unterschiedlich, aber alle verfolgen ein Ziel: *Ich sorge für mich, ich traue mich, ich bewege etwas*. Dass Schreiben heilend wirkt, ist nichts Neues mehr und auf dieser Grundlage wurde das Projekt 2002 von Petra Pauls durch den Lumen Verlag in Freiburg aufgebaut.

Mittlerweile hat sich das Projekt enorm erweitert. Durch Spenden und den Bücherverkauf ist es uns gelungen, diverse betroffene Familien und Einzelpersonen unbürokratisch mit Sachspenden zu unterstützen. Wir bieten Taschen und Buttons zu diesem Projekt an, haben ein Magazin veröffentlicht, das alle acht Wochen erscheint, und helfen mit, dass Betroffene ihre eigenen Bücher veröffentlichen können. Da wir kein Verein sind, finanzieren wir unsere Arbeit aus dem kleinen Gewinn der Bücher. Ebenso stellt uns Petra Pauls-Gläsemann ihr Honorar als Autorin zur Verfügung und diverse Autorinnen unterstützen das Projekt auch finanziell.

Bittere Tränen steht für Gemeinschaftsarbeit. Fast alle, die ehrenamtlich an diesem Projekt mitarbeiten, haben sexuelle Gewalt in der Kindheit, Jugend oder auch als Erwachsene(r) erlebt. Fast alle haben Therapieerfahrungen und kennen den schweren Weg der Integration zurück in unsere Gesellschaft. Den meisten sieht man den Missbrauch nicht an, viele können auch nicht darüber reden, einige erinnern sich nicht einmal daran.

Männer sind nach wie vor in der Minderheit, doch ihre Präsenz gibt dem Projekt eine besondere Note, die wir nicht mehr missen möchten. Schließlich war es Brian Bailey, der mit seinem Text im Mai 2002 den Grundstein für Bittere Tränen legte.





Mitmachen können also alle, die sexuelle Gewalt erlebt haben.

Einmal im Jahr veranstalten wir einen Wettbewerb, laden Betroffene ein.

In diesem Jahr haben wir uns für ein farbiges, ja schon extravagantes Buch entschieden, das die Stimmung ein wenig wiederspiegelt. Die meisten von uns haben nämlich eine rasante Entwicklung erlebt und das drückt sich auch in diesem Buch aus.

Und was ist für 2015 geplant?

Auch darüber haben wir uns schon Gedanken gemacht.

Viele Frauen und Männer sind künstlerisch sehr aktiv und zeichnen sich durch ihre Kreativität aus. Leider bleiben ihre Kunstwerke nur all zu oft in den Schubladen liegen, es kommt selten zu einer Ausstellung, zu einer Veröffentlichung.

Wir möchten für 2015 eine Art Fotobuch veröffentlichen, nach dem Motto: „Gebe dem Missbrauch ein Gesicht.“

Es gibt schon einige Bilder, die sich mit Depressionen beschäftigen, aber auch mit dem Kind in uns, einer verletzten Seele oder die eine gewisse Stärke und einen enormen Lebenswillen ausdrücken. Ohne viel Text, das Bild soll berühren, die Farben sollen für sich sprechen.

*Weitere Informationen dazu ab Oktober 2014 über die Edition Lumen und der Internetseite [www.bittere-traenen-projekt.de](http://www.bittere-traenen-projekt.de).*

Petra Pauls wurde einmal gefragt, warum das Projekt immer noch *Bittere Tränen* heißt. Schließlich sei anhand der Geschichten eine gewisse Leichtigkeit zu erkennen und der Titel passe nicht mehr zur Entwicklung der AutorInnen. Das mag vielleicht stimmen, doch die Vergangenheit kann man nicht einfach ausradieren, auch nicht, was wir erlebt haben.

„Es muss in allem einen Gegensatz geben. Wo keine bittere Tränen waren, kann es keine Erleichterung, Freude und Befreiung geben. Den Projektnamen zu ändern wäre so, als wollten wir unsere Vergangenheit leugnen. Das geht nicht. Bittere Tränen ist aus unserem Leid entstanden und zeigt unsere ganz persönliche Entwicklung, die auch anderen Betroffenen Mut machen soll.“

In diesem Sinne,  
herzlich willkommen!



*Eva Michel*

# Unsere Autorinnen und Autoren

**Susanne Banas** wurde 1971 geboren und lebt heute in Solingen. Sie schreibt als Autorin für das Magazin Bittere Tränen und veröffentlichte im Jahr 2011 als Herausgeberin ihr erstes Buch „Wir brechen die Mauer des Schweigens“, Überlebende von sexuellem Missbrauch brechen ihr Schweigen. Ihr aktuelles Buch ist im Juli 2014 erschienen.

**Harald B.** Jahrgang 1967 wurde in Darmstadt geboren. Heute lebt er zusammen mit seiner Mutter in der Nähe von Mannheim. Er ist verheiratet und hat eine Tochter. Über das Bittere-Tränen-Projekt schreibt er zum ersten Mal über seine Gefühle als missbrauchter Mann.

**Helen Elavar** wurde im Sternzeichen Löwe 1963 in Berlin geboren und schreibt seit 2003 als Autorin für das Bittere-Tränen-Projekt und seit 2013 für das Magazin Bittere Tränen.

**Flora-Nike Göthin**, Jahrgang 1959, Autorin, schreibt seit den 90er Jahren. Mit der unvergleichlichen Namensmischung aus Flora (für die zu rettende Flora und Fauna des Regenwaldes), Nike (der Siegesgöttin) und der weiblichen Form für Goethe, wurde sie in die Welt geschickt, um all die Wahrheiten aussprechen zu können, die niemand hören will und nur wenige sich zu sagen trauen.

**Sarah Hirschbühl**, Jahrgang 1985, verheiratet, zwei Kinder. Seit 2014 schreibt sie für das Bittere Tränen Magazin und hat dort ihre eigene Kolumne.

**Sophie Rabe**, Jahrgang 1961. Mit ihrer Veröffentlichung gibt die Freiburgerin ihr Debüt als Autorin.

**Patricia Richert**, geboren 1959, von Anfang an dabei. „Missbrauchtes Kind“ war ihre erste Veröffentlichung 2002. Sie wohnt in Rheinland-Pfalz, ist Mutter und Große Mutter, „beides nicht perfekt, aber mit viel Leidenschaft und immer mehr Achtsamkeit.“



**Yvonne Schauerhofer**\*11.05.1982. Lebt in Inzersdorf im Kremstal, Oberösterreich.

Sie arbeitet als Sonderschulpädagogin und hat erst vor kurzem mit dem Schreiben begonnen.

**Renée Wum**, geboren am 28. Dezember 1951, lebt heute im Ausland. Sie schreibt Gedichte und Texte in Onlineportalen, von denen einige schon einen Preis erhalten haben. Ihr aktuelles Buch erscheint im Oktober 2014.

**Ursula A. Zecheus** geb. im Juli 1947, schreibt seit 2003 im Bitter-Tränen-Projekt und betreut das Projekt über Wildwasser Nürnberg. Ihre tiefgreifenden lyrischen Werke gewannen bereits diverse Wettbewerbe und sie gehört zur alten Autorengarde des Projekts.

**Uwe Zobotny**, Jahrgang 1971, hat zum ersten Mal über seinen Missbrauch als Kind geschrieben. Er ist geschieden und lebt in Spanien. Er wagte im Sommer 2014 einen Neuanfang, nachdem er seinen Text in diesem Buch endlich veröffentlichen konnte.

„Ich lebe und weil ich lebe muss ich das endlich alles aus mir raus lassen.“



# Unsere Bücher aus dem Projekt



## Unsere Jubiläumsausgabe

### Bittere Tränen – Anthologie

Das Beste aus den Büchern der letzten 10 Jahre. Gesichte, Geschichten, Tagebuchaufzeichnungen.

Wir haben die besten und beliebtesten Texte auf Wunsch unserer Leserinnen und Leser, aber auch AutorInnen zusammengefasst und freuen uns über ein gelungenes „Comeback“ der ersten sechs Bücher aus dem Projekt.

Taschenbuch, 236 Seiten, € 12,95  
ISBN 978-3-943518-12-2

## Weitere Bücher

**Quer durch mich** – von Maria Martin. Ein biografisches Tagebuch.

Maria Martin hat auf der Suche nach Antworten - um ihr Leben zu verstehen - mit Ihrem Buch „Quer durch mich“ einen Aufruf an die Öffentlichkeit gestartet. Der Leser erhält dadurch Einblicke in ihre Seele und eine große Hilfestellung, heilsame Wege zu finden um eigene negative Lebenserfahrungen zu verarbeiten. Den erfahrenen sexuellen Missbrauch zu verarbeiten und diesen nicht mehr mit falscher Scham, wie er in der Gesellschaft weit verbreitet ist, tot zu schweigen.

Taschenbuch, 92 Seiten, €8,50 ISBN 978-3943518-09-2

\*\*\*

**Wir brechen die Mauer des Schweigens** – von Susanne Banas

Lyrische Texte und Gedanken von Frauen, die sexuellen Missbrauch in der Kindheit überlebt haben

Taschenbuch, 60 Seiten, €5,95 ISBN 978-3842359-41-3

### **Heilung des Inneren Kindes** – von Petra Pauls.

Ein Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch für die kreative Aufarbeitung rund um das Thema „Mein Inneres Kind“.

Was sind seelische Wunden, wie entstehen sie, wie kann ich sie heilen? Wie ändere ich alte Glaubensmuster und verfall nicht immer wieder in bekannte Verhaltensmuster? Diesen und anderen Themen stellt sich die Autorin und führt anhand eigener Erfahrungen sicher und einfühlsam durch einen wichtigen Entwicklungsprozess.

Taschenbuch, 236 Seiten, € 12,95  
ISBN 978-3-943518-12-2

\*\*\*

### **Geflutet von Licht** – von Susanne Banas.

Die Solinger Buchautorin beschreibt in diesem Buch in literarischer Form, ihre Suche nach sich selbst und dem Leben. Es entstanden unterschiedliche Texte, Gedanken, lyrische Episoden und Tagebuchaufzeichnungen, die Einblick in die Gedankenwelt einer Frau geben, die ihrem Schicksal trotzt und die gelernt hat, Kraft aus sich selber zu schöpfen. Ihre tiefe Frage nach dem Warum des Lebens beschäftigt die Autorin genauso, wie die befreienden Antworten.

Ein Buch das Mut macht.

Taschenbuch, 120 Seiten, €9,95 ISBN 978-3943518-20-7

\*\*\*

### **Ebenso noch erhältlich über die Edition Lumen**

In begrenzter Auflage / Restexemplare

#### **Sehnsucht nach Liebe – Endstation Bahnhof Zoo**

von Jörg S. Biografie des Berliner Autors. Leseempfehlung ab 14 Jahre.  
208 Seiten, € 9,50

**Überlebenskunst – Folgen und Erfolge** von Manuela Jung,  
Susanne Kristen und Petra Berndt. 212 Seiten €7,95

**Verlorene Gedanken – Tagebuch einer Kindermörderin**  
von Sylvia van Dyke, 96 Seiten, € 8,95

**Zerbrochene Seelen** – Anthologie, 192 Seiten, €7,95

**Weil wir so viele sind** – Anthologie, 188 Seiten, €7,95

**Und der Himmel weint mit dir** – Lyrik, 100 Seiten, €6,95

**Tote schweigen** - Kriminalroman von Sabine Maya, € 6,95