

Wegzehrung

Ein Kreuzwegbehelf
für Vergewaltigungs- und Missbrauchsoffer

Aktion: Einen kleinen kalten Stein für diesen Weg mitnehmen.

Vorwort

Wenn ihnen gerade jemand Gewalt angetan hat, zeigen sie ihn an! Wehren sie sich, so gut sie können. Damit helfen sie sich selbst und auch anderen Menschen, die dann diesem Täter nicht mehr zum Opfer fallen. Unterbrechen sie damit seine Spirale der Gewalt!

Dieser Behelf ist das Ergebnis von 30 Jahren.

Lesen sie die Texte, lassen sie die Worte auf sich wirken bevor sie aktiv diesen Kreuzweg beten gehen.

Wenn sie ihn dann gehen und die Texte und Aktionen machen nehmen sie nur Menschen mit, denen sie vertrauen, keine große Gruppe, denn er fordert viel vom einzelnen Menschen.

1. Jesus wird zum Tod verurteilt

Text:

Der Alptraum

Klares jungfräuliches Weiß, rein und gut ist die Welt, dir ist warm. Du fühlst dich wohl, Friede, Ruhe und Geborgenheit herrschen, ein guter menschlicher Duft erfüllt die Sinne. Du bist ruhig, ganz still horchst du dem Glanz der hellen Sonne entgegen, du bist entspannt und frei und vermutest nichts Böses. Doch ganz plötzlich und unvermutet durchbricht diese Reinheit, dieses wundervolle Weiß ein grün- gelblicher Schimmer, immer mehr strahlt er aus, er fließt auseinander und nimmt alles ein. Der Magen zieht sich zusammen, der Speichel fließt vor Entsetzen im Mund zusammen. Langsam stellen sich deine Körperhaare auf, während die Klarheit der Reinheit verbleicht, du spürst den Klumpen im Bauch, das gelbliche Weiß trübt sich und wird zu schimmeligem ekeligem Graugrün. Funken stoben, der Schmerz ist da, Tränen laufen dir übers Gesicht, du spürst sie aber nicht. –Das Grün es schreit schrill nach Licht. –Du kannst nichts stoppen, nicht schreien. Deine Schreie sind tonlos und leer, verloren in der stumpfen, schmutzigen, endlosen Weite von diesem Nichts. Hört dich denn niemand, keiner, nicht einer?

Du zuckst zusammen nichts ist mehr wahr. Die Farben mischen sich und werden grau noch unansehnlicher und hässlicher. Dich ekelt von neuem, du würgst. Du willst zum Klo, aber du kannst nicht, musst alles schlucken, kannst nichts ausspucken. Dir gefrieren deine Eingeweide ein, du fühlst dich so allein. Alles ist grau und wird immer dunkler, nirgends ist mehr Licht, wo ist der Friede die Ruhe geblieben? Dunkelstes Schwarz saugt alles auf und will dich verschlingen. Es ist wie ein riesiges Loch, es zieht dich hinein. Wo ist darin ein Ende? Vor diesem Loch fürchtest du dich doch. Nirgends mehr Klares und Reines, Düsternis und Dunkelheit bestimmen dich.

Hier willst du nicht sein, nein! Du wachst auf schweißnass, endlich ist es vorbei. Dann schläfst du ein. Der Traum beginnt von neuem. Immer und immer wieder findet er einen Weg in deinen Kopf.

Klares jungfräuliches Weiß, rein und gut ist die Welt.....

Aktion:

An einer sichtbaren Stelle liegt ein kleines weißes Tuch, dass mit einem großen schwarzen Tuch verhüllt wird, am Ende des Textes das weiße Tuch wieder hervor holen und wieder bedecken. In der Stille vielleicht öfter wieder holen

2. Jesus nimmt das Kreuz auf seine Schulter

Text:

Die Wunde

Selbstgespräche vor einem Spiegel

Etwas ist passiert. Überrascht und völlig verdattert stehst du jetzt da. Du wurdest einen Abgrund hinunter gestoßen, von dessen Existenz du keine Ahnung gehabt hast.

Du kannst nicht darüber sprechen, es ist als drücke es dir den Hals zu. Wie kann es so etwas geben, du bist doch noch ein Kind? Das Schicksal hat dich gepackt. Es war ein Mensch. Warum tun Menschen anderen Menschen etwas an? Wieso hat er denn gerade mich ausgesucht als Opfer? Was soll ich bloß sagen, soll ich überhaupt etwas sagen, darf ich etwas sagen? Immer nur Fragen. Sprachlose, stumme Einsamkeit drängt sich mir auf, der Kopf ist leer – scheint leer, aber in einem Winkel sitzt der Gedanke an das Geschehene noch da. Wenn du es nicht erwartest, springt er plötzlich hervor und reißt dich mit aller Kraft nieder. Du bist dir selbst zuwider.

Die Wunde, du willst sie nicht spüren oder berühren. Was kann ich mit ihr tun, sie schwärt immer weiter, kein Schorf bildet sich, sie kann nicht heilen, sie will es nicht.

Du trägst den Klumpen mit dir rum, es scheint so dumm. Es ist ja nicht wirklich etwas passiert. Du hast doch keinen ernsthaften physischen Schaden genommen, oder? Man sieht nichts. Den Glauben an die Menschheit, an das Gute, den hättest du ja irgendwann verlieren müssen. Es ist so, wenn man erwachsen wird, ja es war etwas früh, für dich und ungeschickt vom Schicksal - so brutal, aber man hat eben nicht alles in der Hand. Du musst einsehen, dass du als Kind oder Frau einfach Opfer bist, anders sehen Menschen das nicht. Es ist einfach klar, der Stärkere darf sich nehmen was er möchte. Gesetze sind da um gebrochen zu werden. Das findest du ungerecht, warum? Es passiert doch

ständig und immer, schau dich nur um. Alles andere ist ja nur der Putz der obenauf ist, und uns den lieben Schein aufrechterhält.

Warum stierst du mich an, ich kann ja nichts für deine Situation, du musst damit fertig werden, ich kann dir nicht helfen.

Damit sitzt du da, hältst deinen Kopf in Händen und ringst mit dir selbst. Was mache ich nun. Du funktionierst und frierst innerlich. Weinst dich in den Schlaf, du bist wie ein Schaf. Siehst die anderen Menschen an, warum dich wohl keiner verstehen kann? Du bist jetzt anders, du bist scheu. Du weichst dem Leben aus, es ist ein Graus. Die ewige Frage nach dem Warum, sie macht dich einfach dumm.

Du erträgst alles stumm, lässt das Leben über dich ergehen, es ist so als würdest du nichts mehr sehen. Du bist allein, keiner kommt dir nah, das lässt du nicht zu. Die Wunde bestimmt dich, deine Gedanken, dein Tun. Rache, wofür? Für etwas das zu schnell passiert ist, als dass es wahr scheint. Aber leider ist es wahr, ausdenken hättest du es dir nicht können, du hast ja nichts von der Welt gewusst, zumindest diesen Teil wollte man dir ersparen. Du schläfst nachts schlecht, wagst nicht zu träumen, hast Angst. Diese Angst sie wird immer mächtiger.

Deine Wut ist lächerlich, wer hört schon auf ein Kind, noch dazu ein Mädchen? Dann hast du noch einen wichtigen Gedanken, du hättest doch etwas tun müssen um zu verhindern, dass anderen das gleiche passiert. Was tun wenn man nichts mehr weiß, was der Polizei hilft? Wenn alles schon aus dem Bewusstsein gedrängt ist. Den Täter werden sie nach so langer Zeit nicht mehr finden, dazu ist es längst zu spät. Mutter hat helfen wollen, nicht darüber sprechen, dann kann man schneller vergessen und es ist nicht mehr wahr. Sie meinte es gut, wusste es nicht besser.

Dafür nagt es bis heute noch an dir, wie ein gefräßiges Tier. Die Wunde sie heilt einfach nicht, das ist nicht recht. Ich taste mich um sie herum, ich bin nicht dumm! Ich weiche ihr aus und fordere dich heraus. Komm, komm noch ein Stückchen heraus aus deinem Schneckenhaus, es kann hier nichts passieren, du wirst nicht mehr frieren.

Aktion: einen kleinen Handspiegel oder Spiegelndes Metallteil für jeden Besucher austeilen.

3. Jesus fällt zum ersten Mal unter dem Kreuz

Text:

Ich bin allein 1.

Ich kann das Rad der Zeit nicht zurück drehen,
den Täter kann man nicht mehr finden,
es ist völlig Zweck los.

Wer ist dann für das Ganze verantwortlich, wen kann man noch festnageln
damit,- mich?!

Ich bin die einzige Person die übrig ist, die einzige die das tragen muss, allein!

Nur ich habe Probleme damit,

ich mag mich nicht mehr, mein Hass und die Wut wenden sich gegen mich.

Ich möchte davon laufen, aber dass geht nicht.

Die Geschichte lässt mich nicht los, sie ist immer mit mir, es ist unmöglich sie
abzuschütteln.

Ich hasse diese Geschichte, wäre es nicht einfacher einfach zu springen-
freiwillig, damit würde ich doch einen Schlusstrich ziehen, endgültig. Würden
sie wissen warum ich es getan habe, könnten sie es verstehen. **Ich schäme
mich dafür, unendlich. Ich ekle mich vor mir selber, ich bin absolut
verachtenswert.**

Mir wurde ein Teil meiner Intimität, die nur mir gehört, die nur ich verschenken
kann, geraubt. Ich bin besudelt, in den Schmutz gezogen von einem wild
fremden Menschen, mit dem ich dies nie im Leben geteilt hätte. Ich habe dass
zugelassen, freilich hatte ich keine Chance. Was können 35 kg gegen geschätzte
80 kg ausrichten, nichts. Besonders nicht wenn sie nicht einmal darauf
vorbereitet waren, dass es derartiges gibt.

Mein Glaube verbietet mir mein Leiden selbst zu beenden, aber es wäre doch
eine Lösung für mich, darüber nicht mehr nachdenken müssen, fliehen.

Wer aber gewinnt dabei? Wenn ich nun springe. Ich sicher nicht! Ich wäre doch
noch immer besudelt, dass lässt sich nicht abwaschen. Es hat sich in meine
Seele gebrannt. Würde ich damit nicht sein Tun vollenden, ihm noch mehr
Macht über mich geben, denn nur darum ging es dabei. Diese Macht gönne ich
ihm nicht, ich will und werde ein glückliches Leben führen! Ich lasse mich nicht
klein kriegen!

In einem tiefen schwarzen Keller balanciere ich über einem tiefen Abgrund auf einem Seil. Mein Sicherheitsnetz bestand aus Spinnweben die nun von einem leisen Windhauch zerfetzt sind. Es ist kalt, mich friert. Zitternd stehe ich da und starre auf den einzigen Ausweg, das Seil.

Keiner kann mir helfen, ich selbst muss weiter gehen ohne Halt und Hilfe, mit einer Last die mich niederdrückt. Ich halte den Atem an, konzentriere mich und gehe los, auf meinem Seil, allein.

Aktion: Lied abspielen

Söhne Mannheims: Zion Nr. 1 Wenn du schläfst

Wichtigste Textpassagen: **2. Strophe:** Nichts braucht so viel Zeit wie Schutz, denn man findet ihn kaum. Deshalb träumst du dass man dich beschützt, doch es bleibt nur ein Traum, und ich möchte Schutz sein für dich, in der Nacht und am Tag, denn mich schützt ein ewiges Licht und es hat mir gesagt: **Ref.:** Ich will nur in deiner Nähe sein, in der Nacht wenn du schläfst, ich will nur in deiner Nähe sein. Ich bin wach wenn du schläfst,....**3. Strophe:** keiner bringt licht in den Tag, der so dunkel ist, und doch hast du zu leben gewagt, weil es richtig ist, doch nichts braucht so viel Schutz wie du, bitte glaub mir das, und Engel fleh ich noch hinzu. Ein Herr, dass nur auf dich aufpasst, ...

4. Jesus begegnet seiner Mutter

Text:

Die Warum-Warteschleife

Die Frage nach dem Warum?
Ist endlos und dumm.
Sie gibt nie eine Antwort
Sie treibt dich immer mehr fort.
Fort, kein Ende der Qual
Aber bleibt dir denn eine Wahl?
Du willst doch wissen warum!
Du bist doch nicht dumm!
So sitzt du da und wartest auf Antwort.
Ja es ist wahr!
Statt etwas hinzunehmen,
es einmal doch nur annehmen,
so wie es ist, das eigene Leben.
Danach sollte man streben.
Dann geht es weiter, weiter voran.
Das Leben das man nur annehmen kann.

Aktion: Es wird ein Bild gezeigt mit einem Weg der gerade verläuft und dann in einen Kreis ein mündet, der Kreis ist die Endlosschleife. Herauskommt man nur schwer, der gerade Weg geht aber weiter. Farblich gestalten

5. Simon von Zyrene hilft Jesus das Kreuz zu tragen

Natascha Kampusch

Da gibt es diese Horrorgeschichte die tatsächlich passiert ist, das Mädchen jahrelang eingesperrt, völlig hilflos so scheint es, ausgeliefert. So wie es auch für dich gewirkt hat, nur dass du dich selber eingesperrt hast, aus Scham und völliger Hilflosigkeit und Überforderung deiner Eltern, mit diesem Tabu. Sie zeigt dir wie die Öffentlichkeit mit diesem Thema umgeht, wie sich die anfängliche Sympathie in Abscheu wandelt. Sie wird verfolgt, es gibt den Verdacht sie verheimlicht etwas, sie soll gar ein Kind geboren haben, das irgendwo in den Kindergarten geht. Es gibt einen Parlamentarischen – Untersuchungsausschuss! Sie soll endlich Ruhe geben, sagen manche als der Film ins Kino kommt. Die Menschen wollen nicht nachdenken, sie erinnert, sie ist Schuld, sie wird vom Opfer zum Täter. Aber sie schweigt nicht, sie wehrt sich! Sie hilft dir dein Schicksal mit den Augen der Anderen zu sehen, sie wollen nichts darüber wissen, sind aber gleichzeitig fasziniert und später angewidert und sehen dich dann als Schuldigen. So wird es sein wenn du offen sagst dir ist etwas passiert, du bist Opfer.

Aktion: in den ausgeteilten Spiegel schauen von Station 2

6. Veronika reicht Jesus das Schweißstuch

Es gibt keine Veronika. Da ist niemand der meine Geschichte war nimmt, wie auch? Ich spreche nicht darüber. Es ist nicht öffentlich, verurteilt wurde ich nur von dem Menschen der zum Tier wurde und in einem Machtrausch diese Gewalt ausgeübt hat. Es gab keine Zeugen.

7. Jesus fällt zum zweiten Mal unter dem Kreuz

Text: Ich bin allein 2.

Ich habe es erzählt
Das unaussprechliche,
tatsächlich erzählt
Man hat mir zugehört-
Empört, verstört, völlig ratlos-

Wissen deine Eltern davon?

Damit ist die Sache erledigt,
sie trägt für mich ja keine Verantwortung.
Am liebsten wäre sie davon gelaufen so entsetzt hat sie geschaut, so unwohl
hat sie sich gefühlt.
Dann geht alles wie gewohnt weiter, fast zumindest-
Meine Klassenkameraden haben etwas mitbekommen
Jetzt spielen sie „Vergewaltigung“-
Sie testen meine Reaktion, sie sind neugierig.....
Es ist völlig unmöglich darüber zu sprechen,
denn ich schäme mich viel zu sehr dafür.
Ich habe es zugelassen, ich konnte es nicht verhindern....

In einem tiefen schwarzen Keller balanciere ich über einem tiefen Abgrund auf
einem Seil. Mein Sicherheitsnetz bestand aus Spinnweben die nun von einem
leisen Windhauch zerfetzt sind. Es ist kalt, mich friert. Zitternd stehe ich da und
starre auf den einzigen Ausweg, das Seil.
Keiner kann mir helfen, ich selbst muss weiter gehen ohne Halt und Hilfe, mit
einer Last die mich niederdrückt. Ich halte den Atem an, konzentriere mich und
gehe los, auf meinem Seil, allein.

*Aktion: Den kalten Stein auf den nackten Bauch drücken und fühlen wie kalt er
ist.*

8. Jesus begegnet den weinenden Frauen

Text: Unsere Gesellschaft weint?

Freundinnen von mir sind empört über die Vergewaltigungen die gerade passieren in Kriegsgebieten, sie sprechen darüber als würde es so etwas in unserer Gesellschaft nicht geben, oder nur bei sozialen Randfällen, meinen sie.

Wir die Öffentlichkeit, **wir** lassen es zu, **wir**, **-wir** suchen nach Verantwortlichen. **Wir** sind der Meinung diese Mütter sind schuld, sie kümmern sich zu wenig, sie stecken ihre Kinder in Heime, geben ihre Verantwortung einfach ab, obwohl sie wissen, dort ist es schlecht für ihr Kind. So einfach ist das, damit können **wir** dann umgehen und **wir** wissen, **wir** sind Schuldlos an dieser Gewalt. – Sind **wir** aber nicht. **Wir**, **wir** hätten etwas tun müssen, - unser System ist Schuld. **Wir**, **wir** sprechen nicht über manche Probleme, **wir** tun so als ob es sie nicht gibt. Sie sind einfach Tabu. Sie sind so fürchterlich, dass man den Kopf einzieht und vor Ekel verstummt, weil **wir** auch denken, es ist alles falsch, was **wir** sagen. **Möglicherweise**- Aber ein Problem über das man nicht spricht wird nicht kleiner, nein es wächst im Stillen, es eitert, wird zu einem Geschwür, dass uns als ganzes töten kann. **Wir** können das, dann nicht mehr verhindern. **Wir** können es nur mehr staunend betrachten und ungläubig den Mund nicht mehr verschießen.

Unsere Kinder haben eine Chance verdient, reden wir über diese Themen, denn das ist richtig. Wir sollten nicht weinen und nach Schuldigen suchen, besser ist es die Probleme anzugehen und mit den letzten verbliebenen Tabus zu brechen. Wir alle können davon profitieren. Einer Gefahr der man ins Auge sieht, die betrachtet man genau, man schätzt ihre Folgen ab und kann ihr wesentlich besser begegnen.

Ein kleines Kind, das schon über seinen eigenen Körper Bescheid weiß, alle Körperteile benennen kann und weiß, dass alle ihm gehören und nur es selbst bestimmt, wer es betrachten und anfassen darf, dieses Kind kann wenigstens darüber sprechen, sollte etwas passieren. Es weiß dass es kostbar ist, und es wird nicht aufgeben. Es wird Fragen und verlangen, dass wir ihm zuhören, denn es hat nichts Unrechtes getan.

Aktion: Alle geben sich die Hände zum **WIR** und sprechen: „ **Wir, wir hören zu!**“

9. Jesus fällt zum dritten Mal unter dem Kreuz

Text: Ich bin allein 3.

Ich habe wieder versucht zu reden.

Ich möchte nur dass mir jemand zuhört, nicht mehr. Es würde mir helfen, zum Verarbeiten, Verstehen und Verzeihen.

Es geht nicht

Ihre ausweichenden Sätze lauten:

-Das alles ist doch schon so lange her.

-Jeder hat sein Bündel zu tragen, der eine mehr der andere weniger.

-Was willst du, das waren andere Zeiten.

-Das war doch alles nicht so schlimm, oder war da noch mehr, hast du nicht alles erzählt?

-Ich habe davon nichts gewusst, das höre ich heute zum ersten Mal. Das geht mich nichts an.

-Du bist krank, dass ist ja nicht normal. Geh zu einem Arzt!

-Du must eine Therapie machen!

-Stell dich nicht so an.

-Du willst dich rächen!

-Jetzt nach 30ig Jahren willst du darüber reden, dass versteh ich nicht, was willst du denn noch?

Jeder dieser Sätze ist wie ein Messer in meinen Bauch, er wirft mich nieder auf den harten Grund der Realität.

Ich bin wieder alleine, es interessiert niemanden.

In einem tiefen schwarzen Keller balanciere ich über einem tiefen Abgrund auf einem Seil. Mein Sicherheitsnetz bestand aus Spinnweben die nun von einem leisen Windhauch zerfetzt sind. Es ist kalt, mich friert. Zitternd stehe ich da und starre auf den einzigen Ausweg, das Seil.

Keiner kann mir helfen, ich selbst muss weiter gehen ohne Halt und Hilfe, mit einer Last die mich niederdrückt. Ich halte den Atem an, konzentriere mich und gehe los, auf meinem Seil, allein.

Aktion: Den mit gebrachten Stein fest drücken, damit er warm wir. Dieser Stein wird mein Stein den ich annehmen kann. Er soll von nun an diese Geschichte tragen. Ich gebe nicht auf.

10. Jesus wird seiner Kleider beraubt

Text: Keine Angst?

Ich will sie nicht,
ich brauch sie nicht,
Sie macht mich kaputt.
Täglich aufs Neue springt sie mich an.
Niederträchtig und scheu kommt sie herbei,
Was ist schon dabei?
Wer fragt danach?
Ist doch nicht wichtig,
Warum denn auch?
Spürst Du die Schritte?
Hörst du den Hauch?
Kribbelnd und kalt ist sie dann da, -
Unabwendbar.
Sie lässt mich nicht atmen,
Nicht rasten noch ruhen.
Eine eiskalte Hand fasst mir ans Herz.
Oh, welch ein Schmerz!
Und ist sie dann hier;
Breitet sie sich aus,...
Wie eine Laus.
Dieses Korn wächst zum Klumpen im Bauch.
Sie hemmt mich dann auch.
Ich will hier weg!
Oh, welch ein Schreck,
Ich sitze angenagelt fest in ihrem Nest.
Ich will hier raus!
Ich kann nicht welch ein Graus.
Ständig mich fürchtend lieg ich nun wach.
Kein Laut-
Ach ja, ich bleibe wach.

Aktion: Die eigene Gänsehaut spüren, sich der eigenen Angst stellen, dann wird man von ihr frei. Dafür habe ich ca. 7 Jahre gebraucht, es geht nur auf Etappen

und plötzlich geht es, weil man sich dazu entscheidet und man einsieht manche Dinge passieren, egal was man tut. Es sind die Aufgaben die einem das Leben stellt, an denen man vielleicht auch wachsen kann.

11. Jesus wird an das Kreuz genagelt

Vater vergib ihnen denn sie wissen nicht was sie tun

Text: „Selbstliebe“

Man muss sich selbst verzeihen! Auch wenn es nicht die eigene Schuld war. Dass ist mir erst heute klar, ich konnte nichts dafür war nur zur falschen Zeit am falschen Ort. Das wesentlichste aber ist, dass ich daraus gelernt habe, das Verzeihen können die aller größte Macht ist. Sie beinhaltet viel mehr als jede andere Macht. Wenn mir jemand Gewalt antut, so ist er eben in diesen Moment kräftiger oder hat die besseren Waffen. Aber verzeihen, dass kann nur ich ihm, niemand sonst. Vor allen Dingen aber muss ich fähig sein zu akzeptieren, dass ich dies jetzt **hinnehmen muss - will**. Dass es nicht mein Problem ist, was passierte, sondern das des Täters. So hat dies Jesus gesehen, seine einfache klare Aussage war: „**Vater vergib ihnen denn sie wissen nicht was sie tun.**“ Er bat um Verzeihung für seine Peiniger, damit hatte er sich selbst aus der Verantwortung von ihrer Schuld genommen. Sie sind verantwortlich für ihr Tun, nicht er. Die größte Macht liegt darin, er sagt sich los von der Verantwortung für ihr Verbrechen. Er vergibt ihnen, kommt somit aus seiner Opferrolle, er ist nicht nur das Lamm das geschlachtet wird, nein er ist auch ihr Verteidiger und Richter zugleich. Ein milder vergebender Richter, ein vergebender Mensch. „Liebe deinen nächsten wie dich selbst.“ Danach handelt, fühlt und denkt er, ein Pazifist der allerersten Güteklasse! So etwas hat bis heute keiner mehr geschafft, Selbstaufgabe war es nicht.

Wenn du dich selbst nicht liebst, bist du fähig die schlimmsten Dinge zu tun, denn du bist dir selber völlig egal. Wenn du dich selber lieben kannst, ist der 2. Teil wichtiger um es weiter zu geben. **Den anderen genauso behandeln, wie du behandelt werden möchtest.**

Aktion: Dem Menschen neben dir den Frieden wünschen: „Friede sei mit dir!“
Denn der Friede mit sich selbst, ist der größte und wichtigste Friede.

12. Jesus stirbt am Kreuz

Es ist vollbracht. Dies sagt Jesus und mit diesen Worten lässt er los, er gibt dieses Leben auf. Völlig zerschunden ist er, von ihren vielfältigen gewalttätigen Aktionen gegen seinen Körper, weil sie so hilflos gegenüber seiner Botschaft waren, weil sie keinen anderen Weg wussten.

Text: Gewalt ist Ausdruck von Hilflosigkeit

Niemand ist bereit,
wenn er als Opfer schreit,
man kann sich nicht vorbereiten.
Man weiß es ja vorher nicht.
Der Täter handelt um Macht zu zeigen,
das Opfer hat zu schweigen.
Du kannst nur fertig werden damit,
wenn du nicht auf einer Stelle trittst.
Er muss Gewalt benutzen,
um dich zu beschmutzen.
Er hat keine andere Möglichkeit,
Liebe bekommt man so nicht,
die wird geschenkt kostenlos ohne Bedingungen,
nur dem der einem gefällt.
Diese Freiheit Liebe so zu schenken,
die möchte er dir nehmen und auf ewig vergällen.
Du aber bist hier,
du bist kein Tier.
Du hast die Möglichkeit ihm zu verzeihen,
denn du nimmst ihm damit seinem Sieg,
er hat keine Macht mehr über dich.
Erst wenn es dir gelingt,
wenn es deiner Kraft entspringt,
dir selbst zu verzeihen und ihn dann zu beweinen,
denn er konnte nicht anders sein.
Erst dann bist du frei.

Aktion: Stille

13. Jesus wird vom Kreuz abgenommen und in den Schoß seiner Mutter gelegt

Sie musste alles mit ansehen, konnte nichts für ihren Sohn tun, jetzt liegt er in ihren Armen, wie hilflos muss sie sich fühlen.

Text: Auch Mutter ist Opfer

– Ist es meiner Mutter nicht auch so gegangen, keiner hat ihr eine Idee davon gegeben, wie man mit Missbrauch umgeht. Sie hatte immer nur gelernt den Mund zuhalten und es irgendwie zu überstehen, denn sie ist ja nur eine Frau. Die sind selber Schuld, wenn ihnen etwas passiert. Sie haben dass falsche Kleid getragen, die falschen Blicke gemacht,..... Als Frau hat sie dann gehandelt nach bestem Gewissen, nicht darüber sprechen, denn sonst fällt die Schande auf mich und mein Kind, und alles wird noch schlimmer, als es schon ist. Lange Zeit hat sie sich eingeredet es war ja eh nicht so schlimm, bis sie es selber geglaubt hat. Jetzt steht sie vor den Trümmern, dass hat sie nicht verdient. Immer hat sie allen geholfen, war da. Sie hat nur für ihre Kinder gelebt, jetzt soll sie damit alleine zu Recht kommen, warum? **Weil wir nicht darüber reden. Es kann keine Antworten geben, wenn es keine Fragen gibt.** Vielleicht hat sie einen Fehler gemacht, einen einzigen der halt gravierend war, sicher bereut sie nicht nach mehr Hilfe gesucht zu haben, aber was hätte sie denn tun können. So wie unsere Gesellschaft stigmatisiert, wenn wir dieses Thema als Menschen auch nur streifen sind wir für alle gebrandmarkt. So gesehen hat sie für mich einen einfacheren Weg aus dieser Misere gesucht, denn abgestempelt wird man in unserer Welt schneller als man glaubt. Damit will keiner auch nicht nur Ansatzweise zu tun haben. Daher bleibt es ein Tabuthema, denn man schützt sich, schweigt bevor man in diesen Topf geworfen werden möchte. Dass aber hilft keinem, denn es gibt mehr Menschen die diesen Weg gehen, als man glaubt.

Mutter kann leider nicht alles richten, und wieder gut machen. Sie versucht eben auf ihre Weise zu helfen. Sie trägt meine Last mit, so gut sie eben kann.

Aktion: Danke sagen, für ihr da sein. Stille

14. Der Leichnam Jesu wird in das Grab gelegt

Text: Ich bin frei!

Es so sein lassen wie es war.

Nie wird man es vergessen können, dass geht nicht,
man hat im Leben eine andere Perspektive bekommen,
keine selbst gewählte
sondern aufgedrängt, - auferlegt.

Vielleicht ist es eine Chance zu einem tieferen Leben mit mehr Sinn.

Denn diese Sinnlose Tat, kann nicht so stehen bleiben.

Die eigene Ohnmacht mit denselben Mitteln zu bekämpfen wäre fatal,
denn sie bringt für andere neue Qual.

Einen neuen Weg gehen und aufrecht dazu stehen,
über alles reden, schon kleine Kinder sollen über ihre Sexualität Bescheid
wissen, sich selber schützen können! Es darf keine Tabus mehr geben, denn
wenn man aus Scham nicht über die Dinge spricht, sie nicht beim Namen nennt
schützt man nur sich selbst, und dass auch nur sehr schlecht.

Dieser Schutz bringt uns nur in Sackgassen, aus denen es, wenn überhaupt nur
sehr schwierige Wege gibt.

Aktion: Den Stein auf oder neben das Grab legen, damit markiert man diese
Stelle, da soll diese Geschichte bleiben, ich muss sie nicht mehr weiter tragen,
ich bin frei von ihr.

Mit dieser Aktion bin ich Jesus nachgefolgt, ich habe völlig unschuldig diese Last
aufgebürdet bekommen, **ich gebe sie aber nicht weiter, ich zwingen mich
niemandem auf.** Ich habe sie hier bei ihm abgelegt. Hier wird alles gut, Gott
weiß, wie er mit dieser Schuld umgehen muss.

Ich bin frei davon, ich bin nicht mehr ohnmächtig.

Texte für eine Auferstehungsfeier:

Einfach so!

Dass es so etwas gibt!
Dass man jemanden liebt.
Einfach nur so,
ganz ohne Grund,
fast wie ein Hund,
läuft man ihm nach.
Erträgt jede Schmach,
macht sich lächerlich
und ist dumm.
Fragt nicht nach dem Warum,
aber ist glücklich
und freut sich, sagt sich ja es ist wahr.
Ich mag an dir jedes Haar,
jede Marotte,
jede Klamotte.
So wie du bist, bist du wundervoll
Und ich find dich toll!

Der Lauf der Zeit

Nun nimmt alles seinen Lauf
Nichts hält Dich mehr auf!
Alles kommt und geht
Auf dass nichts verloren geht.
Nichts treibt Dich mehr,
Oder schiebt dich vor sich her.
Alles ist ganz klar.
Ja es ist wunderbar.

Bis ein paar Jahre vergehen,
Dir die Tage verloren gehen.
Dann trübt sich der Tag,

Nichts immer so zu bleiben mag. -
Ständig anders, immer neu,
so bleibt sich das Leben treu.

Sexualität ist ein Geschenk Gottes

Jeder Mensch hat seine eigene Art, sich dem Anderen zu schenken. Wenn im gegenseitigen Einverständnis, in Geborgenheit und Liebe zwei Menschen sich gegenseitig vertrauen. - Was kann es schöneres geben? - Jeder ist für einen Moment „Weltmeister“ ohne dafür lange trainiert zu haben. Für eine kurze Zeit ist man nur mehr auf Empfinden und Spüren eingestellt. Es ist eine Göttliche Gabe, die jeder als Kind schon in sich angelegt hat, der eigene Duft, das eigene Gehabe, der Gang, die Farben die man als Kleidung wählt. Wie man mit anderen spricht mit Augen und Händen, welche Worte man wählt, das alles sagt etwas über den Menschen und sein innerstes. Das macht Menschen für einander anziehend und so hat man ein Gegenüber gefunden, in dem man sich verlieren kann, mit dem man unendlich viel Zeit verbringen kann.

Es ist etwas, das jeder ohne Einschulung kann. Es bedarf vielleicht etwas Zeit, Geduld, gegenseitige Achtung und Respekt, aber es ist kein Sport, keine Sache die man genau so und so machen muss. Damit jeder seine Erfüllung findet, muss man über die eigenen Sehnsüchte miteinander sprechen, daraus erwächst eine tiefe innere Beziehung die auf Vertrauen basiert. Sexualität ist das kostbarste dass Menschen teilen können, weil daraus ein neuer Mensch entstehen kann. Es macht ganz einfach Spaß und dass ist richtig und gut so! Wir möchten uns doch auf vielfältigste Weise zeigen, wie sehr wir zusammen gehören.

Ein Kind ist ein Geschenk von Gott. Es ist ein Wunder dass man selber erlebt, auf dass man sich dann Monate vorbereitet und dass einen dann völlig überrumpelt. Dann nach der Geburt ist man so völlig zufrieden mit sich selbst, erfüllt von dem Glück. Es sind die kostbarsten Momente im Leben, ein so winziges vollkommenes Wesen in den Armen halten zu dürfen, so wesentlich daran teil zu haben, sich so angestrengt zu haben. Es erfüllt einen mit Liebe und Stolz, und nichts lässt sich damit vergleichen. Das ist es, was das Leben reich

und lebenswert macht, niemand kann mir dass jetzt noch nehmen. Ich habe ein wunderbares Leben, ich bin meinem Gott dankbar, für seine Hilfe auf meinem Weg. Diesen schwierigen, aber einzig möglichen Weg, den er mir gezeigt hat.

Heute führe ich eine gute lebendige Partnerschaft die von Liebe getragen ist, wir leben unsere Sexualität selbstbestimmt und versuchen unseren Kindern Vorbilder zu sein, ich vertraue auf Gott. **Er ist da.**

Vergebungsgebet

Dein Wille geschehe!

Ich kann nicht beeinflussen, wie die Welt mit mir umgeht.

Wie sie zu ihren Versäumnissen steht.

Ich bin auch nicht dafür verantwortlich!

Ich kann verstehen warum sie sich wütend und machtlos fühlen.

Ich hoffe diese Ohnmacht richtet sich nicht gegen mich,
aber dein Wille geschehe nicht meiner!

Jeder trägt für sich die Verantwortung,
was wir sagen und tun, wirkt auf andere Menschen.

Auch wenn es im ersten Moment anders aussieht, aber so ist es.

Ich vertraue auf dich meinen Gott.

Du lässt mich meinen Weg erkennen und hilfst mir aus der tiefsten Finsternis.

Ich weiß ich bin gut, es ist richtig was ich mache.

Wenn ich anderen vergebe, werde ich frei!

Ich trage dann nichts mehr, denn diese Last macht dumm.

Meine Gedanken mein Tun drehen sich nicht mehr um diese negativen
Gefühle. Ich brauche nichts zu beweisen, ich muss niemanden bloß stellen,
damit mein guter Ruf mein Ansehen wieder intakt sind. Es ist nicht notwendig
mächtiger, klüger, schneller oder besser zu sein.

Denn es ist egal.

Ich mache mein Herz damit rein.

Wie anders könnte die Welt aussehen, wenn viele Menschen, denen Unrecht
getan wurde, dies erkennen könnten. Es gäbe manchen Krieg nicht.

Vergeben macht frei!

Die Gesellschaft wird sich nicht ändern, nur weil ich das jetzt sage. Aber für
mich ist es richtig, denn es macht mir Mut.

Denn mein Herr und mein Gott weiß was er tut und er ist gerecht.
Sein Wille geschehe nicht meiner!
Ich folge dir nach, auch wenn es schwierig scheint!
Dir mein großer, gütiger und liebender Gott.

Über die Autorin

Ich habe diesen Behelf geschrieben, weil ich selber nach einem Weg gesucht habe. Viele Bücher habe ich nur aus diesem Grund gelesen, um einen Weg aus dieser Misere zu finden, leider wurde ich nicht fündig. Es gibt viele Berichte, bis ins Detail werden da viele schlimme Sachen beschrieben, regen die Phantasie von diesen Tieren nur an. Immer stehen die Täter im Vordergrund, für sie gibt es Profilierung und, und, und, Es ist scheinbar etwas Besonderes solche Sachen zu machen, freilich muss man diese Menschen aufhalten, sie dürfen sich nicht wie Tiere verhalten, denn der Mensch begreift sich selbst ja als höheres Wesen. Aber es gibt keine Hilfe für Opfer, eine Therapie kann man machen, aber hilft das?

Der Mensch ist ein unfreies Wesen, durch erlittene und begangene Schuld.

Mit 11 Jahren hat mich jemand am helllichten Tag auf der Straße überfallen und wollte mich vergewaltigen. Ich konnte mich erfolgreich zur Wehr setzen, aber leider war und ist dieses Thema in unserer Gesellschaft ein Tabu. Meine Familie hat den ihr scheinbar einzig richtigen Weg genommen und mir geboten den Mund zu halten. So wurde es dann zu meinem eigentlichen Problem. Leider kann man so etwas nicht unter einen Teppich kehren, dafür ist jeder Teppich zu klein. Diesen Behelf zu schreiben war meine Therapie, ich hoffe er hilft auch anderen auf ihrem Weg aus diesem Mist.