



Dienstag, 17. Februar 2026, 14:00 Uhr
~20 Minuten Lesezeit

Ein Zuhörraum

Drei Männer und zwei Frauen wagen in einem gemeinsamen Schreibexperiment einen Austausch, bei dem Tabus endlich auf den Tisch kommen — ohne dass jemand unmittelbar handeln muss.

von Manovas Mut-Redaktion
Foto: PeopleImages/Shutterstock.com

Elena, Constanze und Eric wollen gemeinsam mit zwei weiteren Freunden stellvertretend die Beziehungsmuster zwischen Männern und Frauen

erforschen. In Form eines ehrlichen schriftlichen Austauschs teilen sie Erfahrungen und Gedanken, die sonst tabuisiert sind, um mehr Verständnis für das jeweils andere Geschlecht zu gewinnen. Drei ihrer tagebuchähnlichen Texte dürfen wir hier anonym publizieren, denn die Namen wurden von der Redaktion geändert, um gerade bei so sensiblen Themen wie sexuellen Übergriffen und dem Intimleben genügend Schutz der Privatsphäre zu gewährleisten. Zugleich kann nur das Mitteilen und Veröffentlichen solcher Informationen endlich ein Bewusstsein dafür erzeugen, wie viele Mitglieder unserer Gesellschaft vom Thema sexueller Gewalt betroffen sind, und was das konkret bedeutet. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**Frau, Mann, Macht**

(<https://www.manova.news/sonderausgaben/8>)“.

Elena, 39 Jahre

Meine Oma und meine Mutter haben immer gesagt, dass Männer nur das Eine wollen. Warum haben sie mir das gesagt? Was soll das heißen? In mir ist hängengeblieben, dass, wenn etwas Sexuelles passiert, das ich nicht will, es wahrscheinlich meine Schuld ist, schließlich hätte ich ja wissen müssen, dass Männer nur das Eine wollen. Das bedeutet für mich: Ich müsste sie immer auf Abstand halten, damit nichts passiert.. Und das betrifft die Situationen, in denen es eindeutig ist. Männer, zu denen ich keine Anziehung fühle – und das sind fast alle!

Ich werde wütend, wenn ich das schreibe, weil sich das wohl viele

nicht vorstellen können, da andere Menschen anscheinend zu vielen Menschen Anziehung fühlen. Ich bin froh, wenn ich überhaupt mal was fühle.

Lust ist bei mir oft mit Verbindung verbunden, mit Zeit und dem Gefühl, dass der Mann sich für mich als ganzen Menschen interessiert. Und dann muss ich ihn natürlich auch attraktiv finden. Jedenfalls will ich nicht mehr denken, mein Körper „funktioniere“ nicht. Im Gegenteil. Ich glaube zu erkennen, wie gut er spürt, wann Intimität mit einem Menschen mir guttut und wann nicht.

Nun taten mir die meisten Begegnungen nicht gut, aber sie waren auch nicht schlimm. Ich habe nur nicht verstanden, warum Sex als die schönste Sache der Welt bezeichnet wird. Ich frage mich, wer das wirklich die meiste Zeit so empfindet. Sex kann unglaublich sein, aber in meiner Erfahrung waren das sehr seltene Momente, in denen ich wie in Trance war.

Es gibt so viel zu schreiben, was mir auf dem Herzen liegt. Vor allem möchte ich von euch Männern wissen, wie ihr Frauen allgemein und speziell attraktive Frauen wie mich wirklich wahrnehmt. Wie verhalte ich mich „richtig“, um keine falschen Erwartungen zu wecken, aber auch niemanden vor den Kopf zu stoßen?

Bei meinem platonischen Freund P. hatte ich immer das Gefühl, er will doch eigentlich „nur“ mit mir ins Bett, obwohl er 20 Jahre älter und für mich eher eine Art Vaterfigur war. Aber ich wollte ihm auch nicht Unrecht tun, also habe ich mir gesagt, mein Gefühl irrt sich wahrscheinlich, und ich muss gestehen, ich habe die Abende und Tage mit ihm sehr genossen. Es waren immer spannende Gespräche. Er hat sich auch verletzlich gezeigt und mir so viele Geheimnisse anvertraut, für die andere ihn sicher verurteilt hätten. Irgendwie gab es mir ein Gefühl von Sicherheit, ihn in meinem Freundeskreis und nur drei Minuten um die Ecke von mir zu wissen. Er mochte unsere Umarmungen. Manchmal nahm er meine Hand

und ich wusste dann nicht recht, ob das jetzt in Ordnung für mich ist oder nicht. Genau das ist das Ätzende: diese Grauzonen. Es sind Kleinigkeiten und doch machen sie was mit mir.

Und dann der Abend, als er mir beim Abschied einen Klaps auf den Po gab, als ich zur Tür hinausging. Statt ihn zurechtzuweisen, machte ich einen Witz und ging. Ich fühlte, wie sich in mir etwas zurückzog, mein Misstrauen wieder größer wurde und der Verstand rumeierte, dass es ja auch kein so großes Ding ist. Kann ja mal passieren.

Meinem Onkel konnte es eben auch „mal“ passieren, dass er mir im Vorbeigehen – als Jugendliche und auch später weiter bis ich 36 Jahre alt war zum letzten Mal bei der Hochzeit meiner Schwester – an den Po fasste.

Da stellte er sich neben mich in die Warteschlange beim Buffet und grinste mich an, während er mir an den Po grabschte.

Ich wäre am liebsten schreiend weggerannt, aber ich erstarrte. Inmitten all der Leute, unserer ganzen Familie, der Musiker – und doch merkte es keiner und ich war allein.

Zurück am Tisch bei meinem anderen Onkel, meiner Cousine, meiner Nichte und einer Freundin meiner Eltern brach ich in Tränen aus. Ich wollte nicht, dass es jemand merkt, um Nadines Feier nicht zu versauen. Und zugleich konnte ich mich auch nicht mehr „zusammenreißen“.

Und dann kam auch noch genau dieser Onkel, legte mir seine Hände auf beide Schultern und stand da. Ich hatte ein ärmelloses Kleid an, und seine Scheißwurstfinger auf meinen Schultern lösten Ekel aus, ich wand mich. Er ließ los und setzte sich direkt an den Tisch hinter mir, zu meinen Eltern.

Als ich am nächsten Tag nicht mit allen in die Stadt wollte, sagte ich meiner Mutter, warum. Und sie sagte nur, ich solle mich nicht so haben. Ich fühlte mich von meiner eigenen Familie allein gelassen. Meine Schwester war auf Hochzeitsreise, noch in der Nacht aufgebrochen.

Und so wie meine Familie damals reagierte, reagiert auch unsere Kultur. „Es sind doch nur Kleinigkeiten.“ Doch wie ich mich in meinem Körper fühle, ist keine Kleinigkeit.

Ekel. Und dann noch der Vorwurf und all die Diskussionen in Beziehungen, dass ich keine Lust auf Sex habe, wo doch meine Partner immer Lust hatten. Ich hatte also auch noch Schuldgefühle deswegen. Und meine Partner konnten ja nun auch nichts dafür.

Während die laute MeToo-Debatte in den Medien es so hindrehte, als würden Männer nun für ihr Verhalten zur Verantwortung gezogen, b sie das Gegenteil: Männer, die sich als Opfer wahrnehmen und gar nicht mehr wissen, wie sie mit Frauen in Kontakt treten sollen. Dabei vergessen wir: Die MeToo-Debatte wurde medial übertrieben, damit wir das eigentliche Thema verfehlten – wirklich hinzusehen und wirklich zu verstehen. Es sind nicht nur ein paar mächtige Männer, die übergriffig sind, sondern auch und gerade die Normalos, die Onkels, die Kollegen. Männer, traut euch hinzusehen, wo ihr selbst übergriffig werdet.

Neulich, als Amelie hier war, sagte sie, es sei schon interessant, dass ich gerade ältere Männer als Sexualpartner so ekelerregend finde, wie sie mich entzückend. Was ist das für eine Dynamik?

Und natürlich stehen auch jüngere Männer auf mich. Aber ich verstehe nicht, wie ich es toll finden soll, wenn jemand – verzeiht meine Ausdrucksweise, aber ich will trotz des Wissens, dass ihr es lest, authentisch bleiben – seinen Pimmel in mich reinstecken will,

um dann nicht mal mehr zu wissen, wie ich heiße, mit mir kuscheln oder reden zu wollen.

Ist das echt Anziehung? Ist das, was Männer fühlen? Oder auch Frauen? Wenn ja, wie viele von ihnen? Natürlich muss Sex nicht gleich heißen, dass man sich verliebt und eine Beziehung eingeht, aber doch ein Minimum an zwischenmenschlichem Interesse und Würde, oder?

Ich denke, die ganze Scheiß-Pornoindustrie hat da viel kaputt gemacht, und wer damit aufwächst, hält das für normal. In dem Buch (<https://www.buchkomplizen.de/entfalte-dein-erotisches-potential.html>), das Berndt uns, zur Entfaltung des erotischen Potenzials für Frauen empfahl, las ich, dass unser aller Vorstellungen von Sex eben durch die männliche Sexualität geprägt sind, während Frauenkörper ganz anders „funktionieren“. Das war der Aha-Effekt. Und doch kostet es mich Überwindung. Ich kann „den Mann“ nicht bei jeder sexuellen Begegnung bremsen, lenken und anleiten. Unser aller Gewohnheiten und Muster müssen neu erlernt werden, und wer schon mal versucht hat, eine Gewohnheit zu ändern, weiß, wovon ich rede.

Was mich auch beschäftigt und wo ich in mir eine absolute Opferhaltung wahrnehme, ist, dass ich das Gefühl habe, noch mehr Zielscheibe männlicher Mikroübergriffigkeit zu sein als andere Frauen. Einmal, weil ich gut aussehe, aber vor allem, weil sie genau fühlen, dass sie von mir keine gescheuert kriegen. Dass sie es mit mir machen können.

Ja, P. hat es ja sogar so hingedreht in seiner letzten Nachricht an mich, dass er glaubt, ich käme nicht damit zurecht, dass er nicht mit mir ins Bett wolle, weshalb ich mich extra (!) vor ihm umgezogen hätte, als ich bei so einem Festival ein Kleid anprobierte, statt aufs Klo zu gehen (Dixie-Toiletten!) – wobei ich ihn sicher gebeten

hatte, sich wegzudrehen ...

Was deuten also Männer alles als Verführungsverhalten von mir, während ich denke, die Verhältnisse seien geklärt? Das Schwierige für mich ist, dass ich erst nach und nach feststellen kann, was „normal“ ist und was nicht. Und mir dämmert erst jetzt nach und nach, wie selten ich mich „sicher“ fühle. Also wirklich wohl und natürlich. Wie oft habe ich unbewusst und zugleich auf gewisse Weise absichtlich – das ist kein Widerspruch zu unbewusst, ich hoffe, ihr versteht, was ich meine – mit meinen Reizen gespielt, weil auch irgendwo der Glaubenssatz da ist, als Frau attraktiv sein zu müssen, um „etwas wert“ zu sein. Warum sonst sollten die Leute mich schätzen?

Auch bei kollegialen Geschäftstreffen mit Männern, die in der Gesellschaft geschätzt werden und die selbst wohl mit in den Chor der Empörung über Grabschverhalten einstimmen würden, fühlte ich mich immer wieder bedrängt und unwohl, und doch sage ich nie etwas, um niemanden zu beschämen. Es sind Tabus.

Und ich will wissen, was bringt Männer zum Grabschen? Oder schon allein zu diesen lüsternen Blicken oder dem Anfassen an meiner Taille zur Begrüßung? Was geht in „ihnen“ vor? Vielleicht – oder sogar wahrscheinlich – ja viele verschiedene Dinge, je nach Mann. Und auch: Wie ist das für Frauen, die nicht als attraktiv wahrgenommen werden? Werden sie mir sagen, ich sei selbst schuld oder heule auf hohem Niveau?

Ich möchte lernen, so wahrgenommen zu werden, dass Männer instinkтив spüren, dass sie das bei mir nicht machen können. Ich möchte eine erwachsene Frau voller Würde sein. Und ich denke inzwischen auch mehr über meinen Kleidungsstil im Sommer nach. Dank der Beziehung zu Mo habe ich nun all diese Einblicke in die muslimische Kultur – und auch dank meiner Äthiopienreise damals, wo die Christinnen auch viel verhüllter rumlaufen als wir in Europa.

Wozu diese knappe Kleidung bei uns? Selbst Kopftücher fand ich dort schön – wenn ich mir eines umbinde, sieht es allerdings aus wie bei einer Magd aus dem Mittelalter, nicht so anmutig drapiert.

Meine sudanesische Freundin Fatima sagte mir, in Sudan habe sie das Kopftuch abgenommen, weil sie sich nicht von Männern sagen lassen wollte, wie sie sich zu kleiden habe. Und in Großbritannien habe sie es manchmal wieder aufgesetzt, weil sie sich auch nicht von Europäern vorschreiben lassen wollte, wie sie sich anziehen sollte.

Und wo liegt die Verantwortung auch bei Männern, wenn sie Frauen auf der Straße anziehend finden? Ist es nicht eigentlich ein wundervolles Spiel voller Spannung und Würde, wenn wir das irgendwie alles mal aus der Welt schaffen – die Missverständnisse aber für mich vor allem die überbordende Sexualität von Männern, die sie dann an Frauen ausleben, die körperlich schwächer sind – auch all die Geschichten von Frauen, die für ihre Ehemänner die Beine breit machen müssen?

Mir ist schon klar, dass das für den Mann auch nicht schön ist. Aber warum gibt es dann nicht Kurse für Männer über weibliche Sexualität, wo sie lernen können, die Frau wirklich zu verführen und zu verwöhnen, anstatt ihre schnelle, direkte Sexualität aufzudrängen und dann rumzuheulen, dass die Frauen keine Lust haben? Und Frauen, die Lust haben, sind den Männern ja dann auch zu viel. Als „Schlampen“ bezeichnet man sie. Also, egal, wie wir es machen – es ist unbefriedigend bis leidvoll für alle Beteiligten.

Wie kann ich verständnisvoll sein und zugleich meine Grenze setzen? Ich denke, ein wenig ist mir das schon gelungen.

Und durch die Beschäftigung mit dem Thema ist mir nun auch klar geworden, dass ich sicher schon oft Sex hatte, den ich nicht wollte. Männer, die geil sind, merken nicht, wenn die Frau nur steif daliegt

und damit eindeutig Nein sagt. Und auch die Frau sagt sich dann – gerade wenn sie mit dem Mann vielleicht zusammen ist –, dass es ja auch nicht so schlimm sei. Also von freudvoller Sexualität sind wir wohl weit entfernt.

Zum Abschluss dieses langen Textes etwas Schönes: Ich weiß meine schönen sexuellen Erfahrungen und meine jetzige Beziehung mit Mo umso mehr zu schätzen. Ich durfte erleben, wie sich heilige Verbindung im Bett und auch in einer Beziehung anfühlen kann – etwas, das meinen Omas, meiner Mutter oder meiner Tante wahrscheinlich nie zuteilwurde.

Constanze, 50 Jahre

Der Ofen knistert, die Kerze brennt, und ich freue mich, dass ich jetzt hier in unserem Gartendomizil schreibend zur Ruhe kommen kann. Die dritte Nacht verbringe ich jetzt alleine hier seit unserem Streit. Erleichtert, dass ich gestern wie heute nicht ins Drama gegangen bin, obwohl ich das hätte tun können. Es war haarscharf dran vorbei.

So wie vorgestern, als Pierre inmitten einer Diskussion das Bett verließ und mit dem Bettzeug aufs Sofa zog. Keine Verlassenheitsängste, sondern Freiraum und Akzeptanz seiner Entscheidung breiteten sich zunächst in mir aus. Inmitten der Nacht brodelten allerdings nochmal starke Aggressionen in mir, denen ich aber nicht nachgab. Das war neu. Das erste Mal, dass ich mit bewusster Impulskontrolle reagieren konnte – trotz heftigster Stürme in meinem hilflosen Inneren.

Ich sah vor meinem geistigen Auge, wie ich ans Sofa trete und ihm in altvertrautem Gezeter eine Szene mache. Doch es blieb bei dem inneren Film. Was auch immer das Drehbuch verändert hat. Es war

ein Erfolg. In welchem Spektakel wäre die Nacht noch gemündet, wäre ich der Wut blind gefolgt? In irgendeiner destruktiven Schlacht, die zum x-ten Mal wiederholt worden wäre! Wie in so vielen anderen dramatischen Szenen in den letzten Jahren?

***Wenn ich wie ein garstiger Hobbit schimpfend wüte,
schreie ich eigentlich nach einer Umarmung, die mich
weinen statt brüllen lässt.***

Warum beginne ich so, und was hat all das hier mit dem Thema sexuelle Gewalt zu tun?

Es könnte auch mit der allgemeinen häuslichen Gewalt zu tun haben, die ich als Kind überlebte, warum ich seit Jahren diesen herausfordernden Beziehungsdynamiken ausgesetzt bin, beziehungsweise sie retraumatisierend herbeirufe. Doch durch unseren aktuellen Streit lege ich die Lupe auf die nicht gelebte Sinnlichkeit und Sexualität in potenziell freien Tagen, die Urlaub zu Hause verkörpern sollte.

Ich war 28 Jahre alt, als ich mich zwei Jahre nach dem Tod meiner Mutter im Burnout befand und mir in einer psychosomatischen Klinik zehn Wochen unter anderem die Folgen meines sexuellen Missbrauchs bewusster wurden. Die für mich einflussstärkste von drei Grenzüberschreitungen dieser Art erlebte ich durch einen Nennonkel.

Onkel Peter war nicht mit uns verwandt. Zu ihm und „Tante Grete“ fuhren wir regelmäßig, weil meine Mutter, ihre Freundin und meine Brüder gemeinsam dort Karten spielten. Es gab auch noch zwei andere Vorfälle, aber die waren harmloser: bloßes Grabschen eines Soldaten in einer Kneipe, als ich schon Teenie war beziehungsweise ungewollte Doktorspielchen vom Freund meines fünf Jahre älteren Bruders.

Aber Verharmlosen ist ja ein Symptom der sexuellen Gewalt.

Es war auch kein schwerer sexueller Übergriff mit Penetration.

Lange habe ich das immer abgewertet, was mir widerfahren ist, weil es ja nur „einfacher sexueller Missbrauch“ war – im Vergleich zu Frauen aus der Klinik, in den Selbsthilfegruppen oder anderen Kontexten, die viel schlimmere und häufigere sexuelle Gewalt erlebten.

Entweder, weil die Täterschaft bei einem Elternteil lag und die Taten möglicherweise über die gesamte Kindheit und Jugend hinweg stattfanden, oder weil es mit pornografischem oder rituellem Hintergrund noch viel schlimmere Auswirkungen bis heute hatte.

Doch noch heute prägen diese Erlebnisse mein Leben.

Auch wenn ich nicht weiß, wie oft der Onkel zu mir ins Kinderzimmer kam, um mir angeblich Gute-Nacht-Geschichten vorzulesen, wie meine Mutter geglaubt hatte. Was hätte sie getan, wenn sie gewusst hätte, dass er sich an meinem Körper vergeht und meinen noch nicht pubertierenden Oberkörper streichelt? Ich erinnere mich trotz meiner Überlebensstrategie des Totstellens daran, genauso wie an seinen ekligen Geschmack nach Zigarette und Malzbonbon, wenn er seine Zunge in meinen Mund steckte. Denn Totstellen heißt nicht, dass man nichts mehr fühlt. Es hilft zu überleben. Flüchten oder angreifen konnte ich als Kind nicht.

Bei den Besuchen dort musste ich als Kind in seinem Bett schlafen. Irgendwann schlief ich nicht mehr in seinem Bett, sondern im Wohnzimmer auf dem ausfahrbaren Fernsehsessel – klug genug, um mich selbst in Sicherheit zu bringen.. So sah ich meine Mutter am Küchenspieltisch – bei sicher geöffneter Tür. Und so konnte er

nicht einfach in sein Zimmer verschwinden, um angeblich nachzusehen ob ich schlafe, sondern eigentlich, um sich dort an mir zu vergreifen. „Vergreifen“ – was ist das eigentlich für eine Bezeichnung? Als ob man mal eben danebengegriffen hätte, wie am Obststand, wo man plötzlich Birnen aus der Kiste der Äpfel herausholt.

Deswegen fand ich es bemerkenswert, dass Feministinnen mich darauf aufmerksam machten, von sexueller Gewalt zu sprechen. Denn „sexueller Missbrauch“ impliziert, dass es einen sexuellen „Gebrauch“ an Kindern gäbe. Es sind mal wieder die Feinheiten, die Sprache ausmacht.

Menschen, die diese Erfahrung nicht gemacht haben, ahnen vielleicht, welche Spuren sexuelle Gewalt – unabhängig von Form oder Alter – im Intim- und Sexualleben hinterlassen kann.. Doch die Auswirkungen sind viel komplexer: Sie betreffen auch alltägliche Dinge wie den Schlafrhythmus, Ängste, mangelndes Vertrauen in Kontakte oder Kontrollzwänge.

Zusammenhänge jeglicher Art, auch in meinem Familiensystem, habe ich vor allem in den letzten fünf Jahren sehr intensiv erforscht. Ich weiß den Zeitpunkt so genau, weil es während der Pandemie war. Der Shutdown hätte uns eigentlich noch mehr Zeit für Eros-Momente geschenkt, aber wir hatten noch weniger Sex als sonst. Es ebbte etwas ab.

Ich werde nie vergessen, wie ich in einer Liebesbegegnung mit meinem Mann plötzlich die sexuelle Verweigerung meiner Großmutter ihrem Mann gegenüber spüren konnte. Ihre Unlust entdeckte ich in meinem eigenen Sexualleben. Dies war nicht mein Thema, aber sehr präsent im Feld. Ich bin geübt darin, mich nicht automatisch mit allem, was ich wahrnehme, zu identifizieren. Das war sehr hilfreich. Pierre und ich haben es weggeliebt. Wie immer – die Wunde ist das Tor zur Heilung.

Was sind die wahren Gründe, warum wir trotz vorhandener und auch glücklicher Partnerschaft doch immer wieder gefrustete statt erfüllte Sexualität erleben? Also, wenn Pierre und ich uns lieben, bin ich total erfüllt. Wir lieben uns tantrisch, und genau deswegen bedaure ich, dass wir es so selten miteinander tun. Immerhin bin ich froh, dass ich mit ihm einen Mann gefunden habe, der mich nicht bedrängt und nie mehr will, als ich geben kann..

Aber wie meine Therapeutin schon sagte, als wir uns kennenlernten und ziemlich schnell deutlich wurde, dass – untypischerweise – ich öfter Sexualität leben möchte als er: „Damit mache ich mich wieder zum Opfer.“

Ja, und obwohl ich es schon über ein Jahrzehnt weiß und so viel von dieser weiblich vorgelebten Opfer-Identifizierung transformiert habe, hält sich dieses Muster hartnäckig. Doch es ebbt ab. Langsam aber stetig. Ich bleibe dran.

So wie vorgestern in der Nacht, als ich zwischen Reiz und Reaktion einen Raum zuließ – einen Raum, der mich atmen, bewusster handeln und sanfter in Kontakt gehen ließ, ohne die Beziehung weiter zu belasten, und der mir erlaubte, aus der Täter-Opfer-Dynamik auszusteigen.

Wir sind eingeschneit. Was für gute Gründe, ganz viel im Bett zu sein. Ich liebe Winterlandschaften, und in unserem Paradies eingeschneit zu sein, ist so idyllisch. Wären wir nur nicht so beschäftigt und könnten auf Genussmodus umstellen – oder aufhören mit den zermürbenden Konflikten, die uns seit vorgestern eher voneinander entfernen. Muße-Zeit wäre rein zeittechnisch möglich gewesen. Doch die Gründe unter der Oberfläche – also wie unser Unbewusstes und Unterbewusstes uns lenkt – sind mächtiger.

Das Schreiben hier tat jetzt doppelt gut. Es tat gut, in

meinem Rückzug nicht das Gefühl zu haben, alleine zu sein – denn dieses Gefühl ist ein Symptom von Trauma. Es tat mir auch gut, mir selbst mit diesen dunklen Aspekten zu begegnen, die ich lange in meinem Leben verdrängt hatte.

Der Missbrauch hat mich unbewusst subtile, aber starke Kontrollzwänge entwickeln lassen. Zum Glück habe ich mir nicht, wie andere Opfer, mein Hirn mit Alkohol oder Drogen weggeballert. Doch ich habe zu viel gerödelt. Arbeits- und Handysucht waren meine Kompensation. Damit bin ich sogar gesellschaftsfähig und anerkannt in unserer Leistungsgesellschaft. Doch genau deswegen fällt es mir doppelt schwer runterzukommen, länger im Augenblick zu verweilen und mein Leben lustvoll auszukosten – weil immer die Warnschilder hochgehen, die mich schützen wollen – immer noch.

Überleben statt Leben.

Jetzt bin ich müde. Und ich gehe schlafen, statt über meine Grenzen. Mein Bett ist heute sicher. Ich bin erwachsen, und die Vergangenheit ist vorbei. Das flüstere ich meinem Nervensystem zu und vertraue dem Frieden.

Eric, 56 Jahre

Ich hatte in den letzten zehn Tagen einen intensiven Kontakt und Austausch mit einer Frau. Wir sprachen auch über das Thema sexueller Gewalt. Mir scheint, dass es – zumindest auf meinem Weg – kaum keine Frau gibt, die mit diesem Thema keine eigenen Erfahrungen gemacht hat. In mir sträubt sich etwas dagegen, das Ganze einfach als „Thema“ zu bezeichnen. Oft denke ich, dass es einem Wunder gleicht, dass Frauen das, was ihnen teilweise passiert ist oder passiert, einigermaßen unbeschadet überstehen.

Ich finde kaum Worte dafür. Wenn ich mir vorstelle, was Frauen durchmachen, merke ich eine unglaubliche Wut in mir. Ich wüsste nicht, was ich mit dem Typen machen würde, der sich physisch und auch verbal so ausagiert. Ich kann es nicht mal aufschreiben – es hätte wahrscheinlich eine ähnliche gewalttätige „Qualität“.

Passionierte „Oberspiris“ meinen ja oft: Alles hat einen Sinn. Viele Frauen, das habe ich oft erlebt, stimmen dem zu und sehen mehr den Schmerz hinter den Gewalttätern und übernehmen sogar dafür die Verantwortung. Das ist absurd.

Ich kann für mich sagen: Nein, darin liegt kein Sinn. Es ist einfach nur ... selbst hier fehlt mir die richtige Definition. Es ist jenseits von oder weit mehr als nur böse. Ich merke wie mein Nervensystem anspringt. Ich fange an zu hinterfragen: Wo in mir ist dieses Potenzial?

Gewalt findet auf so vielen Ebenen statt. In dieser aufgeheizten Menschengesellschaft scheint mittlerweile alles ein Trigger zu sein, auf dessen Zug man aufspringen kann. Ist die sexuelle Gewalt ein Ausdruck der Welt, oder ist die Welt der Ausdruck von sexueller Gewalt? Ich glaube, wir brauchen Räume, wo all das erst einmal auf den Tisch kommt, ohne etwas machen zu müssen.

Ein Zuhör-Raum, in dem all die überforderten Nervensysteme die Erfahrung machen, mit ihrer Geschichte und den damit verbundenen Prägungen in Sicherheit zu sein – dass ihnen nichts geschieht. Das braucht Zeit.

Wie durchbrechen, wie heilen wir diesen Wahnsinn, ohne dass es sich versendet?

Ich fühle Wut, Trauer und eine Art Aggression gegenüber diesem Umgang zwischen Mann und Frau. Sogar denen gegenüber, die sich

damit beschäftigt und dabei nicht gemerkt haben, dass sie das alles noch verschlimmert haben – wie etwa die Mode der „offenen Beziehungen“ zum Beispiel. So wurden Traumata immer wieder reinszeniert. Sie wollten doch nur das Gute, übersahen dabei leider ihre eigene Bindungsunfähigkeit. So wie ich sie auch lange übersah. Kann Liebe überhaupt in ein Konzept „geschrieben“ werden?

Ich habe momentan nur eine Antwort: Zuhören. Und dafür ein hundertprozentiges Ja geben – dass das, was da hochkommt, sein darf und niemand dafür etwas will. Kein Egogepuder, kein: „Ich bin ja so gut“. Kein „Coachingerfolg“. Selbst beim kurzen Überfliegen meines Textes schüttelt es mich schon beim Satzanfang: „Ich glaube, wir brauchen ...“

Ich atme aus, lang. Etwas beruhigt sich. Nochmal ... ich mache sogar ein Geräusch dabei. Atmen. Geht von selbst und ist umsonst.

Was die Gewalt mit den Frauen gemacht hat, wie ihre Überlebensstrategien aussehen, könnte ich noch viel länger beschreiben: In meinen Beziehungen mit ihnen erlebte ich Gaslighting, sexuellen Machtmissbrauch, Narzissmus – einfach krass was da passiert. Ein Meer von Missverständnissen und Misstrauen und dann! ...

... gibt es diese Liebesräume. Dieser unerwartete BÄM, den man(n) kaum erklären kann, ja, auch gar nicht muss. Und! Wie die inneren Wächter dastehen, total verwirrt um sich schauen und versuchen, abzulenken von dem, was da gerade passiert. Es kann schneller gehen, als man bis zehn zählen kann. Nur keine Hingabe, kein Kontrollverlust, oje, niemals! Zu viel Scheiße erlebt. Und Schwupps – das Tor zur Liebe geht wieder zu. (Zitat Bruce Almighty: „Und so zerbröselt der Keks“).

Die Welt – also wir – sollten alle weich gemacht werden, wochenlang in einem Aufguss schwammig gekocht werden, damit

sich die durch unsere schmerzhaften Erfahrungen aufgebauten Panzer lösen. Dieser ganze selbstsüchtige Kram, der sich nur ums eigene Wohlbefinden dreht. Ich bin, ich habe, du, der, die sind/bist/solltest/könntest ...

Ich muss gerade lachen. Ich mag Tragik-Humor. Der bezieht sich aber nur auf das Bild mit der Wanne und den weich gekochten Menschen darin, die irgendwann „Ach sooo“ sagen.



Wir erleben in der heutigen Zeit einen Paradigmenwechsel. Die Welt, so wie wir sie kennen, wird es nicht mehr lange geben. Zerstörung und Orientierungslosigkeit greifen mitten in unseren Alltag hinein. Wie können wir uns in ihm zurechtfinden? Wie nicht den Mut verlieren und Zugang bekommen zu dem, was im Dunkel hell und unbeschwert ist? Um diese Fragen und Antworten hierauf geht es der von **Elisa Gratias** geleiteten Mut-Redaktion.