

Jasmin Frei

Einfach  
leben!

Biographie eines  
anonymen Opfers

# *Einfach leben!*

[Widmung und Danksagung](#)

[Triggerwarnung](#)

[Einfach leben!](#)

[Ist-Zustand](#)

[Von unbeschwerter Kindheit und einem Umbruch](#)

[Neue Schule und eine andere Umgebung](#)

[Ein Tag im Juni und seine Vorboten](#)

[Nur nichts anmerken lassen!](#)

[Eine Reise und ihre Folgen](#)

[Du bist nicht allein](#)

[Vom Starksein und der Öffentlichkeit](#)

[Der Ernst des Lebens](#)

[Ein neuer Anfang](#)

[Berlin mit seinen Höhen und Tiefen](#)

[Leben 2.0](#)

[Zwischen heiler Welt und Katastrophenalarm](#)

[Veränderungen](#)

[Außer Gefecht](#)

[Mut zur Flucht nach vorn](#)

[Alles ist anders](#)

[Impressum](#)

# *Widmung und Danksagung*

Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die sich unermüdlich um Opfer jeglicher Art von Gewalt kümmern, ihnen beistehen oder auch einfach nur für sie da sind. Ohne ihre Arbeit und ihr Verständnis würden viele Opfer noch mehr leiden und weiter schweigen.

Ohne Freunde, Vertrauenspersonen und Hilfsangebote verschiedener Organisationen ist eine Verarbeitung des Geschehenen meist nicht möglich. Jeder, der mit Betroffenen zu tun hat, sei es aus dem persönlichen Umfeld oder dem beruflichen, trägt ein wenig dazu bei, dass das Leben danach weiter geht - jeder auf seine Weise.

Mein besonderer persönlicher Dank gilt Katja, die mich in den schlimmsten Jahren begleitet hat und für mich da war, meiner Lehrerin für ihr Verständnis und den Beistand bei schwierigen Entscheidungen, den Mitarbeiterinnen vom Paritätischen Wohlfahrtsverband für die Angebote und Aktivitäten, die mir so viel gebracht haben, sowie Melanie, Daniela und Peggy, die mir in unserer Gruppe Halt gegeben haben - ich hoffe, es geht euch gut und ihr lasst euch niemals unterkriegen.

# *Triggerwarnung*

Die folgenden Kapitel enthalten Beschreibungen, die bei Betroffenen von Gewalt, insbesondere sexueller Gewalt, eventuell Erinnerungen an eigene Erlebnisse hervorrufen können. Das gleiche gilt für Personen, die in gewisser Weise instabil sind - aus welchen Gründen auch immer.

Ich bitte die Leser daher, beim Lesen auf sich zu achten und gegebenenfalls die entsprechenden Kapitel mit entsprechender Vorsicht zu lesen.

# *Einfach leben!*

Irgendwer hat mal gesagt, dass Schreiben eine befreiende Wirkung hat. Und genau das versuche ich jetzt - Ballast, der mich bedrückt, abzuwerfen. Ich war nie gut darin, meine Sorgen, Ängste und Gefühle auszudrücken und vielleicht geht es besser, wenn ich alles aufschreibe.

Ein einschneidendes Erlebnis zu verarbeiten - egal um was es sich handelt - ist niemals einfach. Sich jemandem anzuvertrauen, über das Geschehene zu sprechen, ebenfalls nicht. Jeder geht mit Schmerz, Trauer und Ohnmacht anders um. Das ist es, was uns Menschen ausmacht - Individuen, die unterschiedlich reagieren, denken und fühlen.

Dieses Buch soll zeigen, dass das Leben leider nicht immer nach Plan verläuft. Dass es Situationen gibt, in denen man einfach hilflos ist, sein Verhalten nicht kontrollieren kann und irrational reagiert.

Ich habe lange überlegt, ob ich meine Geschichte aufschreiben soll. Die Entscheidung fiel mir nicht leicht, aber das Schreiben soll mir bei der Verarbeitung meines Erlebnisses helfen. Warum ich das erst jetzt, knapp 20 Jahre danach, mache? Auch das gehört wohl zu meinem persönlichen Heilungsprozess. Es gibt Hochs und Tiefs und sie kommen und gehen, ohne dass man das beeinflussen kann.

Dies ist meine eigene Geschichte und sie könnte sich überall auf der Welt abspielen und jedem passieren.

# *Ist-Zustand*

Es ist nun bereits 19 Jahre und 6 Monate her seit mein Leben eine Wendung genommen hat, die ich mir nie vorstellen wollte oder konnte. Ich habe eine Familie, Mann und Kinder, einen Job, den ich gern mache, und kann dank meines Nebenerwerbs mein Hobby immer dann, wenn mir danach ist ausüben. Eigentlich sollte ich glücklich sein.

Seit ein paar Monaten ist alles, was ich bis dahin erfolgreich verdrängt zu haben glaubte, plötzlich wieder so präsent als wäre es gestern gewesen. Den Auslöser kenne ich nicht, kann ihn nur vage erahnen. Ich denke, es hängt mit den Ermittlungen gegen einen höheren Politiker wegen Kinderpornographie zusammen. Zumindest ist mir da wieder bewusst geworden, dass ich genauso Opfer bin wie die Kinder auf den Fotos auch.

Nun ist nichts mehr so wie es war. Die Mauer, die ich in den letzten Jahren um mich herum aufgebaut habe, von der ich dachte, sie würde ein Leben lang halten, ist plötzlich löchrig geworden und droht einzustürzen. Ich merke, wie mir alles mehr und mehr entgleitet und ich keine klaren Gedanken mehr fassen kann. Dabei müsste ich mich um meine Kinder kümmern und mich auf meine Arbeit konzentrieren. Im Moment geht das alles nicht so wie es sollte.

Vor ein paar Wochen hat mich ein Kollege aus Spaß im Gang aufhalten wollen und ich hab Panik bekommen. Meine Reaktion war ein Ellbogencheck - nur angedeutet, aber er war verunsichert. Und ich auch. Ich verstehe mich super mit ihm und im Nachhinein versuchte ich ihm meine Reaktion zu erklären, machte Andeutungen und sprach in Rätseln.

Ob er verstanden hat, worauf ich hinaus wollte, weiß ich nicht. Als wir uns am nächsten Tag trafen, sagte er nichts weiter, aber schaute mich eigenartig an. Mittlerweile tut es mir leid, ihn damit belastet zu haben.

An unserem Wohnort gibt es eine Beratungsstelle, die auch eine angeleitete Gruppe anbietet. Ich hoffe, dass ich bald dorthin gehen kann. Es wird mir gut tun, davon bin ich überzeugt. So, wie es mir schon damals geholfen hat. Es soll einfach wieder alles so sein wie noch vor wenigen Monaten, als ich nachts allein durch unsere Stadt fuhr oder ging und nicht bei jedem Geräusch zusammenzuckte. Ich möchte nur, dass die Bilder und Gedanken von damals wieder verschwinden - wieso funktioniert mein sorgfältig aufgebauter Schutz nicht mehr?

Alles, was ich immer wollte, ist einfach leben...

# *Von unbeschwerter Kindheit und einem Umbruch*

Auch wenn ich keinen leichten Start ins Leben hatte und viel Zeit im Krankenhaus verbringen musste, verlief meine Kindheit doch weitgehend unspektakulär. Ich wuchs in einer kleinen Stadt in der ehemaligen DDR auf. Von Reibereien mit meiner Schwester abgesehen war ich glücklich. Wir wohnten in einer Altbauwohnung und teilten uns zusammen ein Zimmer. Ich liebte unseren Kamin, besonders wenn wir von einem Besuch bei unserer Oma zurückkamen in die eiskalten Räume. Dann setzten wir uns auf die selbstgebaute Ofenbank, sahen unserem Vater beim Anschüren zu und genossen die Wärme, die langsam an den Kaminkacheln hochzog.

Meine gesundheitlichen Einschränkungen hielten mich nicht davon ab, mit Freunden zu spielen, Rad zu fahren und die entlegensten Teile unserer Stadt zu erklettern. Unser Hof war riesig und mein Vater hatte ein Klettergerüst und später auch ein Baumhaus für uns gebaut. So hatte ich einen Rückzugsort, wenn meine kleine Schwester mal wieder nervte. Wir lagen uns häufig in den Haaren, weil wir irgendwie keine gemeinsamen Interessen hatten.

Früh lernte ich auch, ohne meine Eltern auszukommen, denn abgesehen von diversen Krankenhausaufenthalten durfte ich wegen meiner zierlichen Statur hin und wieder auf Kur fahren. Das war wie Urlaub ohne Eltern und ich erinnere mich, dass es immer lustig zuging mit den