

Sachbuch

Schritte zurück ins Leben,
von Didi Lindewald
rezensiert von Sabine Marya

"Schritte zurück ins Leben" - eine wahre Geschichte über Jahre langen sexuellen Missbrauch ab dem 5. Lebensjahr und das Leben danach - ein wichtiges und mutiges Buch zum Thema!

Durch dieses Buch bekommen die Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung eine Sprache, die berührt und erschüttert, in eindrucksvollen Gedichten, in beeindruckenden Zeichnungen mit sehr starker Aussagekraft und in ehrlichen Texten, die Gegenwart und Vergangenheit von Didi aufzeigen.

Immer wieder gab es bei mir beim Lesen Momente, wo ich innehalten musste, weil mir dicke Tränen über die Wangen rannen. Tränen des Mitgefühls, Tränen der Trauer, Tränen der Wut. Und wieder die Frage nach dem "Warum?!" Wie können Menschen so eklige und grausame Dinge einem kleinen Kind antun? Menschen, die Didi in ihrem Buch die "Klotzköpfe" nennt. Ein Schutzmechanismus der kindlichen Seele, um den Tätern kein Gesicht und keinen persönlichen Namen geben zu müssen. Ein Schutzmechanismus, der es sogar ermöglicht, eine einzige Person zu spalten in den Klotzkopf und den Strahlekopf.

Einer von vielen Schutzmechanismen, die helfen zu überleben. Den Horror einer Kindheit und Jugend, die keine ist.

Schutzmechanismen wie das eigene Aufspalten des kindlichen Ichs und das Erwerben von Verhaltens- und Überlebenstechniken. Hilfeschreie, wie das Hungern oder die Selbstverletzung, die in der Kindheit und Jugend niemand begreift oder sehen will, denn Didi kann dem Umfeld nichts mehr erklären, sie ist sprachlos geworden durch das Trauma. Dafür sendet der Körper um so deutlichere Signale: schwere Erkrankungen, Folgeerscheinungen, psychische Phänomene. Trotz allem funktioniert Didi weiter, in der Gesellschaft, abgespalten vom eigenen Leid, einziger Kanal bleibt vorerst die Körpersprache.

Doch erst Jahrzehnte später beginnt das Gebilde des Funktionierens einzustürzen. Ihre abgespaltene Beobachterin schildert ihr schonungslos und hart ihre Erinnerungen, und Didi bekommt endlich die notwendige psychotherapeutische Unterstützung, die ihr helfen kann, erste Schritte zurück ins Leben gehen zu können.

Im letzten Kapitel schreibt Didi: "Ich möchte die Schritte zurück ins Leben gehen. Mein Trauma möchte ich fein verpackt abgeben und nach gegebener Zeit mit ihr zusammen ein Freudenfeuer veranstalten, mit allem Ballast, der darin enthalten ist."

Hoffnung! Trotz allem, was war und ist...

"Schritte zurück ins Leben" ist ein Buch, das Betroffenen Zusammenhänge aufzeigen kann zwischen ihrer Geschichte und ihrer Gegenwart. Ein Buch, bei dem sie jedoch sehr achtsam mit sich umgehen müssen, denn durch die schonungslose Darstellung der Vergangenheit und Gegenwart von Didi besteht immer wieder Triggergefahr und kann somit beim Lesen Erinnerungsblitze auslösen an eigene überlebte Gewalt.

"Schritte zurück ins Leben" kann Angehörigen eine Hilfe dabei sein, Verhaltensweisen der Überlebenden besser einordnen und verstehen zu lernen.

Doch dieses Buch sollte nicht nur Betroffenen zugänglich sein, sondern ganz besonders auch den Menschen, die mit Betroffenen aus beruflichen Gründen zu tun haben - als Pflichtlektüre! Um zu begreifen, warum manche ihrer Klienten sich so und nicht anders verhalten. Um ihre Empathie besser auszubilden. Und um ein Stück mehr Sicherheit zu gewinnen im Kontakt mit sogenannten Fachleuten, die immer noch von dem "Missbrauch mit dem Missbrauch" reden und behaupten, dass kindliche Gewalterlebnisse in den Köpfen der Therapeuten entstanden und auf ihre Klienten projiziert worden sind.

"Schritte zurück ins Leben" kann Außenstehenden nicht nur das Ausmaß und die Folgen von sexueller Gewalt an Kindern deutlich machen, sondern auch einen Einblick geben in die komplexe Symptomatik der posttraumatischen Belastungsstörung. Wer es bis jetzt noch nicht begriffen hat, der weiß spätestens jetzt: Sexuelle Gewalt ist ein genau so schlimmes Verbrechen wie Mord. Denn die Folgen eines solchen Traumas bleiben lebenslang.

"Schritte zurück ins Leben" - ein empfehlenswertes Buch für jeden, der bereit ist, sich dieser schweren Thematik zu stellen.

In Dankbarkeit für Didis Mut und Offenheit!
Sabine Marya