

Sexuelle Gewalt! Diese Gewalt erlebt Didi viele Jahre. Ein zartes Mädchen, das in einfachen Verhältnissen aufwächst. Mit zunehmender Gewalt und Drohung spaltet sie ihr Ich auf. Didi versucht durch Hungern diese Gewalt nach außen sichtbar zu machen, sie zu ertragen. Ihre abgespaltene Beobachterin schildert ihr ihre Erinnerung schonungslos und hart. Sie zeigt ihr Verhaltens- und Überlebentechniken, die sie im Laufe der Zeit erworben hatte. Mehr und mehr Erinnerungen tauchen auf. Erkrankungen, Folgeerscheinungen, psychische Phänomene und der Umgang damit werden zur zentralen Aussage. Jahrzehnte später kommt sie mit ihrem Leben, alltäglichen Situationen, nicht mehr zurecht. Ihren Job kann sie nicht mehr ausüben. Nach 2 ½ jähriger ambulanter Psychotherapie, entschließt sie sich in eine Klinik für psychotherapeutische Medizin zu gehen. Dort erfährt sie in dem halbjährigen Aufenthalt, wie sie ihr inneres Leiden in einer tragenden Beziehung anvertrauen kann.

**Didi Lindewald**  
<http://www.didi-lindewald.de>

Eine  
wahre  
Geschichte  
über  
sexuellen  
Missbrauch  
und  
das  
Leben  
danach



**Schritte zurück in's Leben**

ISBN 3-935232-55-1  
Wagner-Verlag

#### **Leseprobe:**

Flash-Backs durchzucken mein Hirn.  
Kann ihnen bieten nicht die Stirn.  
Erbarmungslos und heftig,  
sind sie meinem Handeln mächtig.  
Sie lähmen meinen Körper,  
wie damals, durch diese Mörder.  
Hilflosigkeit und Angst überfluten mich.  
Jegliche Selbstkontrolle lässt mich im Stich.  
Erschütternd und kalt,  
machen sie vor nichts halt.  
Unfähig mich zu wehren,  
aus eigener Kraft zu zehren,  
machen sie mich nieder,  
immer und immer wieder.

Sie kamen für mich aus heiterem Himmel,  
unberechenbar und vernichtend. Du hattest mir keine  
Warnung vorher gegeben. Kurz zuvor konnte ich noch  
an einer Aufgabe sitzen, unterbrochen von einem  
Geruch, einem Wort oder ähnliches und schon  
überrollten sie mich. Sie erschienen wie Blitze, so wie  
wenn du die Bilder mit Blitzgerät ausgelöst hättest.  
Sie konnten mich so aus der Fassung bringen, dass  
ein weiter arbeiten fast nicht mehr möglich war.

Du hattest mich von einer Minute auf die andere in  
diese Hölle zurück geschickt. Leer saß ich als Hülle  
vor meiner Arbeit. Du schwebtest über mir.  
Konzentrieren konnte ich mich nicht mehr, zuviel an  
Vergangenheit gabst du mir zurück. Scheinbar  
unbedeutende Dinge ließen mich das Trauma wieder  
erleben. Ich fühlte mich auch in einer geschützten  
Umgebung in Gefahr. Die Trauma Erinnerungen  
wurden in das Gedächtnis gespeichert, was  
außerhalb des Bewusstseins lag. Diese  
Überlebensemöglichkeit führte mich dazu, dass mich  
harmlose Situationen, die mich an den sexuellen  
Missbrauch erinnerten, so erlebte, als sei es jetzt  
passiert. Vergangenheit und Gegenwart  
verschmolzen.

Durch diesen Nebel, diesen Trancezustand konnte  
ich die schmerzlichen Emotionen vergessen bzw. ich  
blendete schmerzliche Erfahrungen dadurch aus und  
entzog mich damit der bedrohlichen Situation. Damit  
hatte ich eine Abwehr entwickelt, die mich vor  
schmerzlichen und verwirrenden Gefühlen schützte.  
Ich erlebte die Situation nicht bewusst, sondern wie  
betäubt, in einem veränderten Bewusstseinszustand.  
Meine Beobachterin schenkte mir diese  
„Dissoziationsnebelschwaden“.

**Preis: 13.80 Euro**

**Zu bestellen über den Buchhandel (auch Libri oder Amazon),  
oder versandkostenfrei über den Verlag  
<http://www.wagner-verlag.de>**