

Ich stehe hier, um vielen Frauen und Mädchen eine Stimme zu geben, die verstummt sind vor lauter Scham- Angst- und Schuldgefühlen.

Ich stehe hier als Mutstifterin für Frauen und Mädchen, ihr Schweigen zu brechen.

Und ich stehe hier, um mein Versprechen einzulösen, dass ich vor einem Jahr meiner damals noch ungeborenen Enkelin gegeben habe - nämlich für sie die Welt ein Stück liebevoller, gesünder und sicherer zu machen, indem ich den Mut habe und meine Geschichte öffentlich mache!

Laut Statistik des Bundeskriminalamtes aus dem Jahr 2017 gab es 140.000 Anzeigen wegen häuslicher Gewalt.

Das ist die Einwohnerzahl von Darmstadt oder Osnabrück!

Häufiger als jeden 3. Tag wird eine Frau in der BRD von ihrem Partner bzw. Expartner getötet - im Jahr 2017 waren das 147 Frauen!!!!!!...

Jede 4. Frau in Deutschland hat mindestens 1 x in ihrem Leben körperliche oder sexualisierte Gewalt erfahren!!!!.....

Jede 4. Frau in Deutschland ist davon betroffen!

1 2.....3.....4.....(Nr. 4 zeige ich auf mich)

Ich bin Alice Mari, ein „britisches Besatzungskind“, mein leiblicher Vater war ein britischer Soldat, meine Mutter eine junge Frau aus Braunschweig. Ich bin ein Kind der Liebe, die nicht bis zur Geburt hielt.

Meine Mutter hat sich dann erneut in einen Soldaten verliebt, mit dem sie dann nach England ging, heiratete und noch 2 Söhne bekam.

Mich brachte sie in Braunschweig in ein Baby-Waisenhaus, mit dem Versprechen, mich ganz schnell nach England zu holen.

Ich war 1,5 Jahre alt, da kam ein Ehepaar mit dem Wunsch, einen neugeborenen Jungen zu adoptieren, in das Heim. Doch sie verliebten sich in das strahlende, noch nicht sprechende Mädchen mit dem schweren Hospitalismus und nahmen mich als Pflegekind mit.

Was für ein wundervolles Gefühl - ich bin eine Auserwählte :-)))

Leider wurde ich auch eine „Auserwählte“ meines Adoptivgroßvaters, der mich über viele Jahre missbrauchte.

Trotz häufiger Nierenbeckenentzündungen und Nachlassen meiner guten schulischen Leistungen, bemerkte niemand etwas.

Mit 12 Jahren hatte ich endlich den Mut und vertraute mich meiner Mutter an.

Ihre spontane und hilflose Reaktion war -

Und was hast du gemacht?

Meine Eltern entschieden sich gegen eine Anzeige, um meine Großmutter zu schützen.

Weil aus der guten Schülerin mittlerweile eine Sitzenbleiberin wurde und das 2. Mal drohte und erfolgte, gingen meine Eltern mit mir zu einem anerkannten Kinder- und Jugendpsychologen. In den vielen Sitzungen ist der Missbrauch nicht einmal von meinen Eltern oder mir erwähnt worden.

Und dann verliebte ich mich mit Anfang 20 - so richtig! Es machte Peng und Zoom zugleich! In einen starken, charmanten, breitschultrigen Mann mit einem bestechenden Lachen, der Schwarm vieler Frauen.

Der mich wollte!! Er wurde meine ganz große Liebe und der Vater meines heute 42 jährigen wundervollen Sohnes.

Was ich verdrängte und nicht wahrhaben wollte, war, dass Jürgen ein stadtbekannter Schläger, der Boss einer Bande, war.

Ich hatte damals das Gefühl, niemand liebt mich so sehr wie er.

Und natürlich auch, weil er mich so liebte, war er extrem eifersüchtig. Er verprügelte nicht nur seine „vermeintlichen Nebenbuhler“, sondern auch mich.

Jedes Mal tat es ihm unendlich leid, weinte, entschuldigte sich und versprach mir, dass es nie wieder vorkommt.

In diesen Versöhnungszeiten waren die glückliche Familie, die ich mir so sehr wünschte! **Bis zum nächsten Mal!**

Immer wieder bin ich mit meinem Sohn und Hund geflüchtet, in Hotels, zu Freundinnen, 1 x in ein Frauenhaus – **bin immer wieder zurückgegangen.**

Weil ich das Gefühl hatte, nicht mehr ohne ihn leben zu können.

Er war meine Sicherheit, beschützte mich und passte auf mich auf.

Mein Selbstwert und meine Würde waren verschwunden, ich hatte keine Kraft mehr und vor allem auch keinen Mut mehr, zu gehen.

Dazu kommt die Angst, dass er dir etwas antut oder sich selbst, wenn du ihn verlässt.

Ich wusste keinen Ausweg mehr.

Bis zu jenem, sehr regnerischen Morgen, an dem ich meinen Sohn in die Kita gebracht hatte und rannte, wie so häufig, weil ich mal wieder zu spät war, zum Bus durch den Stadtpark. Plötzlich stand ein Mann vor mir, hielt mir seine geladene (wie die Polizei nachher festgestellt hatte) Pistole an die Stirn und zwang mich ins Gebüsch. Mit dem Messer an meiner Kehle vergewaltigte er mich. Er verlangte danach meinen Ausweis, damit ich ihn nicht anzeige, sonst würde er meinem Kind etwas antun.

Ich weiß bis heute nicht, wieso – aber als ich mich so schutzlos, meiner letzten Würde total beraubt, da kam ein Samenkörnchen von immenser Kraft in mir hoch: Ich will leben!!! Jetzt reicht es!!!

Ich habe diese Straftat angezeigt, trotz meiner fast unerträglichen Angst um meinen Sohn!

Und dann der Prozess – **Aussage % Aussage!**

Ihr habt bestimmt alle mal in den Medien verfolgt werden können, wie schwierig es für das betroffene „Opfer“ ist, die Tat in einem Gerichtsprozess zu beweisen!

Ironie des Schicksals – das blieb mir erspart!

Der Täter hatte mich nämlich mit einer Gonorrhoe, sprich einem Tripper, infiziert.

Der Mann, den die Polizei gefasst hatte, hatte eine Gonorrhoe.

Somit war für das Gericht die Vergewaltigung bewiesen, meine Aussage wurde nicht infrage gestellt.

Nach der Verhandlung hatte ich endlich den Mut, meine Heimatstadt zu verlassen und bin mit meinem Sohn nach Berlin gezogen.

BERLIN!!!

Für mich der großartigste Ort der Welt, weil die sicherste Stadt – ringsherum – überall Mauern!!

In Berlin begann wieder das Leben zu genießen, feierte gern, baute mir einen neuen FreundInnenkreis auf.

Ich entwickelte mich zum Lernjunkie und übernahm gern Verantwortung, gründete 2 Vereine.

Ich wurde als **erste Frau** zur Personalratsvorsitzenden einer großen Berliner Uniklinik gewählt worden, eine herausfordernde Managementaufgabe!

Im Außen war ich die kämpferische Powerfrau, die abends studierte und mit 45 Jahren ihren ersten Marathon lief.

Keiner hat in mir das Opfer gesehen.

Im Inneren kämpfte mein verletzter Teil lange mit Depressionen, Suizidgedanken, Essstörungen (mal wog 45 und mal 90 kg), Alkoholmissbrauch, 3 Hörstürzen, 2 Bandscheibenvorfällen und Erschöpfungszuständen.

So – wie mir – geht es sehr sehr vielen Frauen mit ähnlichen Erfahrungen. Toughe Frauen, die ihre Würde verloren haben und sich nicht mehr wahrnehmen. Die jahrelang über ihre Grenzen leben!

Die meisten Frauen haben, häufig sehr qualvolle, Schuld- und Schamgefühle.

Eine Veränderung scheint unmöglich, zu sehr sind wir Opfer unserer inneren und äußeren Umstände geworden.

PAUSE!!!

Ich bin Alice Mari - Veränderung ist möglich!

Der Anfang meines wirklichen, intensiven und vor allem bewussten Heilungsprozesses begann mit einer Entscheidung vor genau 8 Jahren im Mai!
Ich war Teilnehmerin eines Workshops für Persönlichkeitsentwicklung. Die Trainerin Anna leitete eine längere Meditation ein, wir saßen alle mit geschlossenen Augen da und lauschten auf unseren Atem.
Anna erzählte dabei etwas von „Du bist die Herrin deiner Gedanken, die Schöpferin deines Lebens, ein göttliches Wesen, du kreierst deine Dramen selbst.....“
Plötzlich spürte ich ganz ganz tief in mir einen furchtbaren Schmerz, aber auch eine Riesenwut - wie - ich soll für meine Dramen selber schuld sein? Ich soll mir meinen Missbrauch, die häusliche Gewalt und dann auch noch die Vergewaltigung selbst kreiert haben???

Anna, ich nenne sie heute meine moderne Schamanin, spürte, was gerade bei mir los war, kam zu mir, legte ihre Hand zart auf meine Schulter und sagte ganz sanft: Alice, bitte lass' es zu. Und dann war es um mich geschehen, ich habe soooo geweint, weinen ist nicht meine Stärke, und alle im Kurs haben mit geweint. Es war sehr bewegend. Am Ende des Workshops habe ich dann meine Entscheidung gefällt, die schwerste Entscheidung meines Lebens:

Ich will kein Opfer mehr sein!!!

Dieses negative Opfer-Denken und Fühlen achtsam in ein **JA zu mir** umzuwandeln, war und ist für mich seelische Intensivarbeit, für die ich unglaublich viel Mut, Humor, Energie und - ganz wichtig - Unterstützung brauchte und brauche.

(An dieser Stelle bedanke ich mich)

Der kurze Dialog zwischen Alice im Wunderland und der Königin inspiriert mich immer wieder, nicht aufzugeben.

Das kann ich nicht glauben! sagte Alice.

Nein? sagte die Königin mitleidig. Versuch es noch einmal: tief Luft holen, Augen zu ...;

Alice lachte. Ich brauche es gar nicht zu versuchen, sagte sie.

Etwas Unmögliches kann man nicht glauben.

Du wirst darin eben noch nicht die rechte Übung haben, sagte die Königin.

In deinem Alter habe ich täglich eine halbe Stunde darauf verwendet. Zuzeiten habe ich vor dem Frühstück bereits bis zu sechs unmögliche Dinge geglaubt. (Lewis Carroll, Alice im Wunderland)

Unmöglich erschien mir sehr lange
---- zu akzeptieren, ich bin eine betroffene Frau!

Noch unmöglicher erschien es mir
---- den Menschen zu verzeihen, die mich und meine Seele so verletzt haben und
ganz unmöglich erschien es mir sehr lange
----- mir selbst zu verzeihen!!!

Ich habe mich entschieden, **DARAN** zu glauben!
Deshalb übe und trainiere ich täglich bewusst, meine Glaubenssätze zu verändern, mich selbst als Herrin meiner Gedanken umzuprogrammieren.

Jeden Morgen bestimme ganz bewusst mit einem Ritual, dass es ein großartiger Tag wird und ich mein bestes geben werde!
Abends beende ich den Tag mit einer schriftlichen Dankbarkeitsübung in mein Glückstagesbüchlein.

Daraus habe ich mein persönliches **AWare-Konzept** entwickelt, was ich in meinen Workshops und Coachings gern weitergebe.

Heute höre ich auf meine Herzensstimme und spüre deutlich, was **gerade aufgrund** meiner Erfahrungen und Erlebnisse meine Aufgabe hier auf dieser Welt ist:

Frauen als Trainerin, Coach und Vorbild Mut zu machen, sie dabei zu begleiten und zu unterstützen, ihre Würde und ihren Selbstwert wiederzuerlangen.

Ich bin das beste Beispiel, dass wir, wenn wir es wirklich wollen, schaffen können, egal was uns in der Vergangenheit passiert ist.

Wenn ich das kann, kannst du das auch, auch dafür stehe ich hier.

Glaube – wie ich – an das Unmögliche und fange mit kleinen und dennoch sehr konsequenten Schritten an, wieder Verantwortung für dich zu übernehmen.

Wir sind nur solange Opfer, wie wir es selbst sein „wollen“.

Natürlich ist das nicht nur die Aufgabe der betroffenen Frauen, Verantwortung zu übernehmen, sondern auch die der Gesellschaft und Politik.

Missbrauch und häusliche Gewalt ist keine Privatangelegenheit, sondern ein Verbrechen!

Deshalb bin ich Mitgründerin und Vorstandsmitglied im Verein SIGNAL.

Der S.I.G.N.A.L. e.V. engagiert sich für eine sensible und kompetente Beachtung von Gewalterfahrungen in der gesundheitlichen Versorgung.

Der Verein findet in Berlin und bundesweit große Anerkennung.

Hinweis zum Infomaterial und Präventionspreise

Immer wieder belegen wissenschaftliche Studien, auch unsere SIGNAL-Studie an der Uniklinik Benjamin Franklin, dass die große Mehrheit der Frauen angesprochen werden wollen.

Stell dir vor, die Hälfte der Frauen, die die Frage nach häuslicher Gewalt oder Missbrauch bejaht haben, haben vorher noch **niemals** darüber gesprochen.

Viele Menschen haben große Angst, die Frauen „falsch“ anzusprechen, die Sorge, Grenzen zu überschreiten -

Glaub' mir bitte, diese Angst ist unbegründet, solange das Ansprechen wertschätzend, respektvoll und mitfühlend, nicht verurteilend oder bewertend, geschieht.

Deshalb lade ich dich von Herzen ein:

- wenn du jemanden kennst, der auch betroffen ist oder betroffen sein könnte – bitte sprich sie oder ihn an,

- mach ihnen Mut, damit sie ihr Schweigen brechen können

- mach ihnen Mut, das Verbrechen anzuzeigen!

140 000 Anzeigen sind die offiziellen Zahlen (Darmstadt oder Osnabrück), die Dunkelziffer ist viel höher!!!

- zeig ihnen, dass sie nicht allein sind und biete ihnen, z. B. mit unseren Flyern und Notfallkarten Unterstützung an.

Denn so unterstützt auch **du** die Frauen, ihre Würde wieder zu erhalten!

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“

So lautet der Artikel 1 des Grundgesetzes der BRD

Das gilt auch für Frauen und Mädchen!!!!

Abschluss Tina Turner – Simply the best

