

I pass on a piece of history. In the late 1980s, a sister was working on the subject of abuse at the Watchtower Society even before Barbara was assigned the investigation into the subject. It was later pushed aside, but the essay below was written in an attempt to offer help to people within the organization. The Watchtower Society was well aware of this information as it received a copy. SHE KNOW VERY WELL, before Barbara Anderson stepped on the scene, that something terrible was going on, as this comment suggests. Barbara's investigation, and that of others, has already slipped it straight into the lap of the whole Governing Body, and we know the result. As you read this, you will see that much insight has been given - not just, in terms of understanding, but also how to address the problem. History has shown that nothing was done while the Watchtower Society knew all along that children were being raped.

Bill

STEPS FORWARD

PAGE 1

A HELP FOR WITNESSES LIKE YOU

ON THE SUBJECT OF ABUSE AND THE OPERA ROLE

GET FINISHED IN YOUR LIFE

Steps forward, page 2

The end-time breakdown of family life has taken a terrible price on this generation. More and more of our brothers and sisters are faced with the fact that the spiritual and emotional damage they have sustained from growing up in a dysfunctional family and being abused as children goes deeper and lasts longer than anyone could ever imagine. Realizing that their childhood experiences not only influenced them as adults, but dictated their patterns of life, they begin to come to terms with things like trust and intimacy that affect all of their relationships.

The following discussion is intended to help friends and spiritual shepherds understand the spiritual and moral consequences of their suffering. It is to be hoped that this will enable her to show her love to the victims in the most helpful way possible. It also contains specific suggestions on how this can be done.

The author is a Christian sister whose self-observations provide insights into the thinking of people who face these problems in their lives. She would like to emphasize that although this is a personal report, the thoughts and feelings expressed here are common among victims of abuse. The account is shared with love and the expectation that the empathy of our friends and Jehovah's Spirit will accompany us as we recover.

I grew up in southern Florida, where long days on the beach in summer are taken for granted. Walking barefoot in the grass under the palm trees near the beach is safe. But the sandy beach itself is heated so much by the sun that the touch is unbearable. One day I forgot and ran to the water, not paying attention to the soles of my unprotected feet. When I realized I was being burned, I stopped, hopped from one foot to the other, and looked back to decide if I would have less pain to endure if I dashed back to the grass or if I ran to the sea. The distance to both was the same, and since I had gone to the beach to get into the water, I hurried ahead and in a few moments dipped my burned feet into the soothing sea water.

The problem with life is the same. Going ahead is painful, going back is painful, and standing still is unbearable. We must remember that we came to the beach to go into the water; we were born to live, to plunge into it.

What kind of people are they for whom life is so painful that there is a real danger that they will decide not to want to live anymore? I don't know all of them, but I do know some of them. And I am able to write about them because I belong to them. We are adults who were hurt as children and we are still today. I am writing this to help you, our friends and spiritual shepherds, recognize some patterns of behavior and personality that are our own, and to provide insight into the moral and spiritual problems we face. That may help you be more confident when you help us.

One elder, himself a victim of sexual abuse, remarked: "Satan was the first child molester." Satan picked Jehovah's youngest and most vulnerable child to seduce. The result, the depravity of life, including guilt, set the pattern for all future child molesters.

Steps Forward, page 3

Child sexual abuse is by no means new, but it is certainly the crime of the end times. In doing so, Satan achieves several goals. Sexual abuse can instill in the victim a propensity for immorality that is far more compelling than the result of original sin. Being abused as children damaged our identity and self-esteem. We feel like we have no control over our

lives. We actually display behaviors that are beyond our control (compulsions) and ways of thinking that are beyond our control (obsessions). Our lack of self-control is closely related to not knowing who we are. Although we don't know ourselves, we hate and despise each other. Our thinking and behavior, that is out of control creates guilt, and guilt increases our negative self-image and feelings of being out of control. This negative downward spiral may cause us to get spiritually and morally into a tailspin, and recovery from it is difficult and painful.

Our lack of self-worth makes it difficult to follow the commandment: "Love your neighbor as yourself." How attractive are people for me who work from a center of health and self-confidence. I wonder what it is like to love my neighbor as myself. What it would be like to look at the world from an inner space of peace and self-confidence. Sometimes I almost get there. Oh god, how I would love to be like that!

If we hate and despise ourselves, how can we ever love our neighbor? Fortunately, we have an inspired definition of love, not as a sensation but as an action. By training in the use of Bible principles, even those of us who have been badly harmed by the abuse can learn how to show love to others. This triggers a loving response in others that over time can build our self-esteem and make us healthy.

Our human-to-human relationships are affected by our unclear self-identities and poor self-esteem, as is our relationship with Jehovah. Until recently, I had believed that I could hide part of myself from Jehovah. I was sure that if I opened up to him fully, then Jehovah would hate me as much as I hated myself; condemn me as much as I condemned myself. What despair lay behind these thoughts! So I had many illusions, despite my clear head knowing that Jehovah knows everything about me, knows me better than I do myself.

Something we're good at are mental contortions. We are good at thinking something and feeling something else at the same time; perceiving one thing and believing another.

Von allen guten Dingen, die mit Therapie und Erholung bis jetzt gebracht haben, schätze ich am meisten den Zusammenbruch der Barrieren der Freiheit der Rede im Gebet.

Sexueller Missbrauch schafft im Opfer ein tief sitzendes Schamgefühl. Dies wird durch die Tatsache verschlimmert, dass auf der Körperebene einige Formen des Missbrauchs angenehm für das Opfer sind. Jugendliche mit einer gesunden Kindheit erfahren in der Adoleszenz natürlicherweise ein Erwachen ihrer sexuellen Gefühle, aber für einige von uns waren diese Empfindungen in überwältigender Weise die wichtigsten in unserer Kindheit. Selbst unter reifer, liebevoller elterlicher Führung finden junge Männer und Frauen das Erwachen der Sexualität verwirrend und schwer handhabbar. Doch sie haben noch etwa dreizehn oder vierzehn Jahre, um adäquate Mechanismen zu entwickeln wie Selbstkontrolle, Fähigkeiten im Umgang mit anderen, Hinauszögern der Bedürfnisbefriedigung usw. Welche Fähigkeiten besitzt schon ein Kleinkind, um mit der Wucht der sexuellen Gefühle fertig zu werden? Wenige oder keine. Gleichzeitig verzögert der Missbrauch die Entwicklung anderer Gefühle und Charakter- oder Persönlichkeitseigenschaften.

Schritte nach vorne, Seite 4

Da der Kinderschänder dem Opfer gewöhnlich nahe steht – viele derer, die uns missbraucht haben, waren Familienangehörige –, kommen schwerwiegende Dinge wie Vertrauen ins Spiel. Eltern stellen für Kinder alles Gute dar. Sie geben Nahrung, Liebe und Sicherheit. Sie sind allmächtig, allwissend und haben in allem recht. Unser Überleben hing von dem Glauben an unsere Eltern ab. Falls uns unsere Eltern missbrauchten, rechneten wir ihnen nichts Böses an, wir rechneten das Böse uns selbst an. Hatten wir das einmal getan, erwarteten wir, verletzt zu werden; glaubten wir, jeden Schmerz, der uns begegnete, zu verdienen. Und wenn uns kein Schmerz begegnete, würden wir etwas unternehmen, dass wir ihn spüren.

Insbesondere bei Mädchen, die von ihrem Vater missbraucht wurden, wird das Muster einer Opferrolle ausgelöst. Einige von ihnen werden immer wieder, bis sie durch eine Therapie davon befreit sind, Beziehungen zu missbrauchenden Männern suchen. Wir glauben im Kern, dass wir den Missbrauch verdienen. Tatsächlich fühlt sich Missbrauch wie Liebe an. Wir mögen auf törichte Weise als leichtgläubig erscheinen, aber in Wirklichkeit sind wir gepanzert. Wir vertrauen niemandem.

Wir fühlen uns nicht zu „netten Männern“ hingezogen. Wir stehen auf solche, die süchtig, missbrauchend oder gewalttätig sind, und unser Radar ist so empfindlich, dass wir kaum Probleme haben, solche Männer in der Christenversammlung zu finden. Eine Beziehung mit einem solchen Mann lässt uns unsere Beziehung zu unseren Vätern wieder erleben und dadurch „fixieren“. Wir haben Verlangen nach jemandem, der für unsere Bedürfnisse unempfänglich ist, jemandem, mit dem wirkliche Intimität unmöglich ist, weil wir nicht genug Vertrauen aufbringen, um verletzlich zu sein.

Wir sind wütend. Einige von uns unterdrücken ihre Wut und wenden sie nach innen. Das mag virulent genug sein, um unser Immunsystem zu zerstören und uns durch eine Krankheit zu töten. Wir leugnen unsere Wut, weil wir fühlen, dass Wut etwas Gefährliches ist.

Um unsere Wut zu empfinden, müssen wir glauben, dass wir eine bessere Behandlung verdienen. Wenn wir zu glauben beginnen, dass die Frau, die wir jetzt sind, Besseres verdient, dann müssen wir glauben, dass das Kind, das wir waren, auch Besseres verdiente. Das führt logischerweise zu dem Schluss, dass es „Papa“ war, der falsch oder böse gehandelt hat. Es mag weniger schmerzlich sein, weiterhin von unseren Männern oder Freunden missbraucht zu werden, als sich dem zu stellen, wer oder was „Papa“ war.

Das dient Satans Plan gut, weil es uns daran hindert, eine Beziehung zu Jehova, unserem himmlischen Vater, zu entwickeln. Ich habe Jehova nie als Vater gesehen. Als Gott, Herr, Souverän, Schöpfer: ja, aber als Vater: nein! Ich habe Jehova nicht vertraut. Ich arbeite immer noch daran. Das ist nicht dasselbe wie Glauben. Ich habe einen starken Glauben. Das Problem ist, Jehova mit meinen Gefühlen zu vertrauen.

So stehen am Ende eines Missbrauchs Erwachsene, die in vielerlei Hinsicht wie Kinder funktionieren. Andere können uns nicht kennen, wir selbst uns auch nicht. Wir können uns nicht frei dem Thron der unverdienten Güte nahen, wir haben die starke Neigung, uns in destruktivem Verhalten zu engagieren. Wir sind geschult, Opfer zu sein, vollkommene Ziele für Satan.

Schritte nach vorne, Seite 5

Was ist Missbrauch? Missbrauch nimmt viele Formen an. Alle Eltern behandeln ihre Kinder manchmal falsch; das ist die Folge der Unvollkommenheit. Was einem Kind aber Schaden zufügt, ist ein Muster im Familienleben, wo das Bedürfnis der Kinder nach unbedingter Liebe generell nicht erfüllt wird. Das kann bei offener körperlicher Misshandlung oder bei sexuellem Missbrauch in einer nicht funktionierenden Familie sein. Jeder, der in einer Familie mit süchtigen Eltern aufwuchs, wurde in einer nicht funktionierenden Familie groß. Aber sexueller Missbrauch ist eine solch überwältigende Verletzung des Selbstseins, dass ein einziger Vorfall tragische Folgen haben kann. Statt zu überdramatisieren, bagatellisieren viele Opfer den Vorfall/die Vorfälle, und viele, die missbraucht wurden, erkennen nicht, dass das, was da geschah, Missbrauch war, selbst wenn sie sich völlig daran erinnern. Menschen, die unter Scham, einem geringen Selbstwertgefühl, einem Mangel an Selbstidentität und zwanghaftem oder zwangsneurotischem Verhalten leiden, waren Opfer von Missbrauch, ob sie sich daran erinnern oder nicht. Wie können wir dann überhaupt funktionieren? Wie leben wir mit unserer geschädigten Spiritualität und unseren Empfindungen jahrelang als Anteil nehmende Mitglieder der Versammlung des Volkes Gottes?

Um darauf zu antworten, wäre es hilfreich, eine funktionierende Definition von geistiger/seelischer Gesundheit zu haben. Die folgende Erklärung (die von einem Bruder stammt, der auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit arbeitet) ist auf elegante Weise einfach, sofort anwendbar und völlig in Übereinstimmung mit der Bibel.

Wenn jemand geistig/seelisch gesund ist, ist der Mensch, der er außen ist, das, was er anderen präsentiert, seine Persönlichkeit (einschließlich der Handlungsweise) eine Widerspiegelung dessen, was er innen ist. Was jemand innen ist, wird in der Bibel „die geheime Person des Herzens“ genannt. Wenn jemand geistig/seelisch krank ist, verbirgt der Mensch, der er außen ist, das, was er anderen präsentiert, seine Persönlichkeit (einschließlich der Handlungsweise), was er innen ist.

Es kann zwei Gründe geben, warum jemand verbergen möchte, was er wirklich ist. Er mag böse sein und eine Fassade aufbauen, wie Satan, wenn er sich „in einen Engel des Lichts verwandelt“. Oder er mag in jungen Jahren so schwer verletzt worden sein, dass er praktisch Schalen, Schichten der Verteidigung um sich errichtet hat, um die geheime Person des Herzens davor zu bewahren, noch einmal verwundet zu werden. Wenn diese Verteidigungsschalen stark und komplex genug sind, können sie eine andere Persönlichkeit bilden, die von der eigentlichen, wahren sehr verschieden ist.

Wie ist das für jemanden, innerhalb der Verteidigungsbarrieren eingeschlossen zu sein? Ich fühlte mich immer abgetrennt und unwirklich, als existierte ich nicht in der „wirklichen Welt“ mit allen anderen. Die Barriere war fast greifbar, wie ein Vorhang oder eine Wand. Ich stellte mir vor, ihn zu zerreißen, die Wand niederzuschlagen und zur anderen Seite durchzugehen. Manchmal reichte ich sogar mit meiner Hand dorthin, aber da war nichts, das ich greifen oder niederschlagen konnte. Jetzt, nach einer Therapie, fühle ich, dass ich wenigstens, schließlich, hier bin. Aber wer ist dieses „Ich“, das wirklich hier ist? Ich weiß nicht, wer ich bin. Ich habe keine klaren Kanten. Meine Grenzen fransen aus. Ich kann nicht genau sagen, wo ich aufhöre und etwas anders beginnt. Das macht es schwer für mich, meinem eigenen Verhalten und Bild Grenzen zu setzen. Sowie meine Verteidigungsschichten herunter kommen, fühle ich mich zerbrechlich. Manchmal bin ich so dünn, dass ich auseinander brechen könnte, oder so wenig körperhaft, dass ich Angst habe, ich werde nach innen zurück verschwinden. Aber es gefällt mir, hier zu sein. So kämpfe ich, um mich in den Mittelpunkt zu rücken, meine Kanten zu fühlen, mich als fest und ganz zu empfinden.

Schritte nach vorne, Seite 6

Die Verteidigung, die wir in der Kindheit aufbauten, war eine angemessene Überlebensmaßnahme unter den Lebensumständen, die wir ertrugen. Wenn wir dieses Verhalten und die Gedankenmuster als Erwachsene beibehalten, benehmen wir uns unangemessen. Dieselbe Verteidigung, die wir aufbauten, um den Schmerz draußen zu halten, hält uns nun von dem ab, was wir brauchen.

Die negativen Botschaften, die wir als Kinder empfangen, dass wir dumm seien, Versager, ungewollt, böse, nicht liebenswert und wertlos, wurden uns nicht etwa einfach gesagt. Sie wurden uns in voller Lautstärke übermittelt, oft begleitet von einem Hagel von Schlägen. Sie waren laut, konsequent und zwingend. Wir haben starke Verteidigungen gegen diese Botschaften errichtet, aber es war nicht gut. Sie gelangten doch hindurch. Wir haben ihnen geglaubt. Später, als die Menschen uns positive Botschaften über uns selbst, unsere Arbeit oder etwas anderes vermittelten, konnten die positiven Botschaften nicht durch die Verteidigungen gelangen. Etwas Gutes, das über uns gesagt wurde, haben wir nicht geglaubt.

Wegen der Verteidigung, die wir aufgebaut haben, mag die äußere Person Persönlichkeitsspuren haben oder Dinge praktizieren, die überhaupt nicht in Übereinstimmung mit den Wünschen der verborgenen Person des Herzens sind. Wir sind alle mit dem Teenagerjungen vertraut, der seine Unsicherheit hinter einer Fassade von Machogehabe versteckt. Die gesamte Persönlichkeit eines Missbrauchsopfers mag sein, „Leute zu beschwatzen“. Wir verbergen unseren Mangel an Kontrolle, indem wir außergewöhnliche Kontrolle über jeden Aspekt unseres Lebens ausüben. Wir mögen sehr kontrolliert und geregelt erscheinen und verbergen dadurch doch nur unser inneres Chaos. Wir gehen ständig am Rande einer Sache entlang. Wir sind verzweifelt. Wir verbergen unser geringes Selbstwertgefühl hinter vielen echten (wenngleich oft übersteigerten) Leistungen, von denen keine unser inneres Selbst nährt. Wir mögen arrogant oder egoistisch erscheinen, während wir uns innerlich unzulänglich und wertlos fühlen. Der eben erwähnte Älteste sagte, er könne auf der Stelle die Opfer erkennen, die immer lächeln und vorgeben, es gehe ihnen gut, weil sie einen „gequälten Blick in ihren Augen“ haben.

Wenn ihr mit Missbrauchsopfern zu tun habt, versucht euch daran zu erinnern, dass viele unangenehme Persönlichkeitsspuren, die wir zeigen, nicht die Person widerspiegeln, die wir innerlich sind. Selbst verkehrte Praktiken mögen Teil unseres Verteidigungsmechanismus sein. Das ist so, weil wir uns zwanghaft verhalten. Wir treffen keine Entscheidungen; wir kennen uns selbst nicht gut genug, um zu fragen: „Was will ich?“ Wir sind kontrolliert, aber wir stehen nicht unter Kontrolle. Zwangshandlungen sind unter anderem der Verzicht, das Folgende übermäßig zu genießen:

Nahrung: Nahrung mag dasselbe sein wie Ernährung. Eine Lieblingszwangshandlung von Missbrauchsopfern. In manchen Fällen mag sich durch das Wesen des sexuellen Missbrauchs das Verlangen entwickeln, zu kontrollieren, was in den Mund gesteckt wird. Weil Ethylalkohol chemisch dem Zucker ähnlich ist, mögen Kinder von alkoholkranken Eltern biologisch für eine Sucht nach Zucker wie nach Alkohol vorbelastet sein. Symptome der Fehlernährung einer Schwester, bei der es eine familiäre Vorgeschichte von Alkoholismus gibt, mögen Fressorgien (Bulimie) oder Anorexie sein.

Sex: Zwanghaftes sexuelles Fehlverhalten reicht von Masturbation bis Promiskuität. Viele weibliche Opfer enden als Prostituierte. Frauen, deren Persönlichkeitsgrenzen verschwommen sind, sind verletzlich für sexuelle Annäherungen, die gesündere Frauen automatisch zurückweisen würden. Sie mögen buchstäblich nicht wissen, wie man „Nein“ sagt. Für Schwestern, die dieses Problem haben, ist die Hingabe, Jehovas Souveränität hochzuhalten, indem sie Seinen moralischen Maßstäben folgen, der einzige Schutz. Frühreifes (frühes) Sexualverhalten bei Kindern oder zwanghaftes Fehlverhalten (wiederholte oder vielfache Partner) bei Teenagern sollte als Alarmsignal gesehen werden, das vor einer nicht funktionierenden Familie mit möglichem Missbrauch warnt.

Arbeit: Viele Unternehmen stützen sich auf Workaholics als treibende Kraft ihres Erfolges. Gesunde Menschen finden Befriedigung in der Arbeit; ein Workaholic nie. Dieses Problem kann als Materialismus fehldiagnostiziert werden. Selbst das erhabenste Werk, das für Menschen heute möglich ist – das Predigen des Königreiches – kann zwanghaft durchgeführt werden.

Schritte nach vorne, Seite 7

Geld: Geld steht stellvertretend für etwas. Es hat keinen eigenen, sondern einen ihm zugeschriebenen Wert. Das heißt, wir können Geld mit allem möglichen übernatürlichen Gepäck versehen. Jemand, der zwanghaft mit Geld handelt, mag es ausgeben (im Geschäft) oder horten. Schwere und wiederholte Meinungsverschiedenheiten zwischen Ehepaaren um Geld mögen Machtkämpfe und/oder sexuelle Probleme darstellen.

Stoffmissbrauch: Alkohol und Drogen sind wichtige Zwangsprobleme. Dieses Problem kann in einer Familie nicht bestehen, ohne dass das Familiensystem auseinander bricht. Wie bei sexuellem Fehlverhalten sollte Stoffmissbrauch durch einen jungen Zeugen ein Warnsignal sein.

Wut: Wutanfällige werden durch den Adrenalinausstoß bei Wut hochgepeitscht. Es gibt drei Perioden: das Aufbauen der Wut, Befreiung, dann Erholung. Danach wiederholt sich der Zyklus. Kinder von Wutanfälligen leiden unter ähnlichen Auswirkungen wie die Kinder von Alkoholikern. Ihre Umwelt ergibt keinen Sinn für sie.

Spielen: Spielsucht, die Wetten zum Inhalt hat, ist nicht schwer zu erkennen, aber zum Spielen können auch gehören: ständiges Zuspätkommen zur Arbeit, leichtsinniges Fahren mit überhöhter Geschwindigkeit, Stehlen (Ladendiebstahl) und andere kriminelle Handlungen, falsche Kontenprüfung, ungeschützter Sex, sorgloser Umgang mit Geburtenkontrolle, Gefahren beim Sport und Missachtung der Sicherheitsbestimmungen beim Gebrauch von Werkzeug und der Handhabung von Maschinen.

Ko-Abhängigkeit: Dies ist eine Suchtbeziehung. Die knappste Definition, die ich je gehört habe, lautet: „Ko-Abhängigkeit ist die Abhängigkeit von jemandem, der von einem selbst abhängig ist.“ Sie nennt sich so, weil der Süchtige sich mit jemandem verbindet, der auch eine Suchtkrankheit hat. Oder zwei Ko-Abhängige kommen zusammen. Das nennt man dann oft Liebe.

Dies sind die wichtigen Gebiete, wo sich Zwänge zeigen. Selbst die harmlosesten Tätigkeiten kann man zwanghaft betreiben. Wir können zwanghaft handeln in der Organisation der persönlichen Habe, der Körperhygiene, beim Hausputz, bei Übungen, im Erscheinungsbild, beim Fernsehen, Händewaschen oder beim Schutz unserer Kinder.

Wenn Zwangsverhalten mit Dingen im Übermaß einhergehen, wird es zu einer Suchtkrankheit. Das gilt, ob eine Abhängigkeit von Suchtstoffen besteht oder nicht. Aus diesem Grund werden alle Zwänge (Arbeit, Nahrung, Sex usw.) von Seelenkundigen als Droge der Wahl bezeichnet. Interessanterweise ist die wirkungsvollste Behandlung bei allen Suchtstörungen dieselbe. Es ist ein Programm geistiger Genesung.

Hier ist ein interessanter Hinweis für jemanden, der sein eigenes Maß an Kontrolle in Frage stellt :WENN MAN VERSUCHT, ETWAS ZU KONTROLLIEREN, DANN KONTROLLIERT DIESE SACHE EINEN.

In der Wahrheit zu sein, mildert die Auswirkungen der seelischen Krankheit, weil es den stärksten Beweggrund liefert, schlechtes Verhalten zu vermeiden. Aber bei diesem Schutz wird es bei Personen, die krank genug sind, unvermeidliche Zusammenbrüche geben. Es ist möglich, mit Zwangshandlungen und -gedanken zu leben und sich doch nicht schwerwiegend gegen Jehovas Gesetz zu vergehen. Doch ein solches Verhalten hält uns davon ab, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Jahrelang führte ich alle möglichen Zwangshandlungen aus, während ich gesund zu sein schien, indem ich ständig von einer Droge der Wahl zur anderen wechselte. Immer wenn mir eine bestimmte Handlung aus der Hand zu gleiten schien oder ich dachte, man würde mich dabei erwischen oder ich würde verrückt, wechselte ich zu einem anderen Zwang. Oft hatte ich eine Anzahl Zwänge gleichzeitig. Es ist eine Qual, so zu leben.

Zwangsgedanken sind für das Denken das, was Zwangshandlungen für das Verhalten sind. Zwangsgedanken können Zwangshandlungen begleiten. Ein Zwangssesser mag von dem Gedanken an Nahrung besessen sein.

Schritte nach vorne, Seite 8

Gedanken an Missbräuche und Zwangshandlungen erlauben uns, die wir keine eindeutige Selbstidentität und keine Verbindung zu unseren Empfindungen und Sehnsüchten haben, vorzugeben, real zu leben. Wir klammern uns an unsere Zwangsgedanken und -handlungen, weil sie uns ein Scheinleben zu führen erlauben, und wir fürchten, dass wir ohne sie aufhören zu existieren.

Ich passiere einen Verkehrsunfall. Eine Frau sitzt hinter dem Steuer ihres zerquetschten Autos, das Gesicht von Blut bedeckt. Ich bin eifersüchtig auf ihren körperlichen Schmerz, und ich bin eifersüchtig auf ihr Chaos, das in ihr Leben gekommen ist und sie zeitweilig von ihrer Alltagsverantwortung befreit. Die Leute eilen auf sie zu, strecken die Hände nach ihr aus, stellen in der mitleidvollen Erkenntnis ihrer offensichtlichen Not Kontakt mit ihr her. Auch darauf bin ich eifersüchtig. Ich bin so verletzt und traumatisiert wie sie, aber weil meine Wunden nicht sichtbar sind, bin ich oft ohne fürsorglichen Kontakt. Ich weiß; dass ich sie beneide, ist ein Zeichen, wie krank ich bin.

Ein Schulbus hält vor mir an, um eine Gruppe von Gymnasiasten aussteigen zu lassen. Ein Mädchen, das aussteigt, kommt nicht in Gleichschritt mit den anderen, die erwartungsvoll in einer Reihe zur Vorderseite des Busses gehen. Augenblicke später hüpfte ein langer junger Mann aus dem Bus und küsst sie. Ich beobachte sie, wie sie miteinander schwatzen. Er streckt seine Hand aus, und es sieht aus, als wolle er sie streicheln, aber plötzlich hat er die Faust geballt und sie auf die Backe geschlagen. Sie bewegt sich von ihm weg, kommt in Gleichschritt mit den anderen Schülern, während er sie verfolgt. Sie sind für ein paar Sekunden außer Sicht, aber als sie wieder auftauchen, liegt sein Arm um ihre Schulter, und sie lehnt sich bei ihm an, während sie gehen. Mein Magen dreht sich um. Ihre Zukunft ist meine Vergangenheit. Wie ich sie erkenne und Mitleid mit ihr habe, habe ich auch ein Zeichen des Fortschritts auf eine Gesundung zu.

Unsere Zwangshandlungen und Zwangsgedanken stellen einen Mangel an Selbstkontrolle dar. Der letztendliche Verlust der Kontrolle ist der Tod, Zwangsgedanken/Zwangshandlungen sind also der Weg zum Tod. Es sind viele Minisuzide, die uns Stück für Stück die Kontrolle rauben und uns vielleicht zum realen Suizid führen. Andererseits ist Selbstbeherrschung eine Frucht des Geistes Gottes, der der Quell des Lebens ist.

Unser Mangel an Selbstkontrolle/Selbstwertgefühl/Selbstidentität ist das Ergebnis davon, dass wir gelehrt wurden, nicht unseren eigenen Wahrnehmungen zu trauen. Unsere Empfindungen wurden uns bestritten statt bestätigt.

Eine Schwester erinnert sich : „Als mein Vater aufhörte, mich in einem seiner Wutanfälle zu schlagen, ging ich weinend in mein Zimmer. Meine Mutter folgte mir, und ich drehte mich zu ihr um und sagte: ‚Ich hasse ihn!‘ und sie erwiderte: ‚Nein, so empfindest du nicht wirklich.‘“

Opfer verinnerlichen eine Sammlung von Regeln:

Wir fühlen nicht, was wir fühlen. Wir denken nicht, was wir denken. Wir sehen nicht, was wir sehen. Wir hören nicht, was wir hören.

Die wichtigste Regel ist: Nicht reden ! Jedes Kultur-, Organisations- oder Familiensystem, das jemanden hindert, seine ehrlichen Gefühle auszudrücken, oder das die Leute ermutigt, vorzugeben, die Dinge seien nicht so, wie sie wirklich sind, nährt bei seinen Angehörigen seelische Krankheiten.

Als kleine Kinder übernehmen wir die Rolle, unsere Schänder zu schützen und zu verteidigen. Das ist der Beginn der Ko-Abhängigkeit.

Selbst bei all diesen Problemen können wir innerhalb der normalen Parameter funktionieren. Wir heiraten, ziehen Kinder groß, arbeiten, haben Pflichten in der Versammlung, predigen usw. Viele von uns haben raue Zeiten als Teenager, dann lassen sie sich ab zwanzig Jahren nieder und führen ein offensichtlich stabiles Leben. Aber später läuft etwas verkehrt. Wir haben noch ein unvollendetes Werk zu tun.

Schritte nach vorne, Seite 9

Zuerst wissen wir nicht, was da vor sich geht. Unser Zwangsverhalten nimmt in dem Maße zu, wie unsere inneren Kontrollen zusammenzubrechen beginnen. Wir denken: „Das kann bis nach Harmagedon warten. Jetzt habe ich dafür keine Zeit.“

Funktionsmechanismen, die wir in der Jugend gebrauchten, tauchen plötzlich wieder auf. Unsere außer Kontrolle geratenen Gedanken und Verhaltensweisen verursachen Schuld und Scham. Wir fühlen uns, als ob wir auseinander fielen. Wir glauben vielleicht – oder andere erzählen es uns –, wir hätten ein geistliches Problem, das durch mehr Predigtendienst, persönliches Studium usw. zu lösen sei. Wenn das nicht funktioniert, mögen wir zu denken beginnen, unser Glaube hätte uns verlassen oder wir hätten den Glauben aufgegeben.

Einige von uns durchleben wie im Film noch einmal ihre Kindheitserfahrungen. Das ist ein Symptom für die posttraumatische Belastungsstörung. Wir versuchen, die Kontrolle wiederzuerlangen. Einige haben Litaneien oder eine Wendung, die sie wiederholen, bis es wieder gut geht. Ich saß stundenlang da und habe mir immer wieder gesagt: „Nicht denken, nicht denken, nicht denken!“ Wenn wir die Erinnerungen nicht zum Schweigen bringen können, mögen wir beginnen oder wieder dazu zurückkehren, Drogen oder Alkohol zu nehmen, um sie zu ertränken oder den Schmerz zu betäuben. Ein wirkliches geistliches Problem kann sich entwickeln, wenn hemmungslos Suchtmittel missbraucht werden. Wir werden depressiv, und Gedanken an Suizid beginnen uns zu verführen.

Wir brauchen :

1. Entlastung.
2. Akzeptanz und Lob.
3. Achtung.

(1) Entlastung: Wir müssen von Schuld und Scham befreit werden. Wir brauchen es, dass man uns sagt, wir seien die Opfer gewesen; was mit uns geschah, sei nicht unsere Schuld gewesen, wir seien nicht verantwortlich zu machen. Vielleicht müssen wir diese Botschaft immer wieder hören. Man denke daran: Das muss durch die Verteidigung der geheimen Person des Herzens hindurch.

Wir fühlen uns nicht bloß wegen des Missbrauchs schuldig; wir fühlen uns darüber schuldig, wie wir damit fertig werden; wir schämen uns wegen unserer Zwangshandlungen. Wir brauchen es, dass man uns sagt, was immer wir getan haben, um zu überleben, sei in Ordnung. Wir hatten das Recht zu überleben. Erst kommt das Überleben, nur dann kann die Erholung folgen.

Schuld und Scham sind nicht anonym. Schuld ist gesundheitsfördernd, Scham nicht. Die inneren Botschaften sind unterschiedlich. Die Botschaft der Schuld ist: „Ich habe etwas Böses getan.“ Die Botschaft der Scham ist: „Ich bin böse.“ Schuld motiviert uns, Scham schwächt uns. Scham hat mit dem Selbstwert zu tun und mag in keiner Verbindung zum Verhalten stehen.

Wir haben nicht die normalen Stufen der seelischen Entwicklung durchgemacht. Einige von uns waren von Kleinkindheit an geschult in Unmoral. Wir fühlen Scham wegen des bizarren, aufdringlichen, verwirrenden, heimlichtuerischen oder beängstigenden Wesens unserer ersten sexuellen Erfahrungen. Einige von uns haben in sich perverse Wünsche entdeckt, und wegen dieser schämen wir uns. Wir sind verantwortlich für unsere Verhaltensweisen. Die meisten haben über die Programmierung durch Satan triumphiert. Wir alle können es.

(2) Akzeptanz und Lob: Wenn ihr einen Augenblick in den Schuhen eines Opfers von sexuellem Missbrauch steckt und die Tiefe und Intensität unserer Selbstverachtung spürtet, wärt ihr schockiert und erschüttert. Ein Suchtberater sagte: „Wenn wir anderen das antäten, was wir uns selbst angetan haben, würden wir verklagt, verhaftet und von der

Gesellschaft verächtlich behandelt.“ Wir haben Wege herausgefunden, für unsere „Verbrechen“ zu bezahlen, die eine wahrhaft grausame und ungewöhnliche Bestrafung darstellen. Aber wir sind Experten darin, andere zu gewinnen, uns auch zu bestrafen. Wir genießen darin besonders die Dienste von Autoritätsfiguren, und Älteste fallen in diese Kategorie.

Schritte nach vorne, Seite 10

Wenn wir einmal erkennen, dass wir Opfer sind, dann haben wir den ersten Schritt in Richtung auf eine Heilung getan. Nun müssen wir lernen, wer wir sind, wir müssen uns selbst definieren. Eure Akzeptanz und euer Lob bekräftigen, was gut in uns ist. Es braucht viele positive Botschaften, den negativen, die wir im Kopf gespeichert haben, entgegenzuwirken.

Wir haben schon fast übersinnliche Fähigkeiten, wenn es um das Lesen der Gefühle anderer Menschen geht. Wir haben uns das ganze Leben lang auf andere eingestellt und unsere eigenen Gefühle ausgesperrt. Das beginnt damit, zu lesen, in welcher Stimmung unsere Eltern waren, so dass wir wissen konnten, wie sicher wir von Minute zu Minute waren. Diese Fähigkeit mag uns als übersensibel erscheinen lassen. Wir können nichts daran ändern. Bei unseren schlecht definierten Grenzen mag uns ein irritiertes Flackern über das Gesicht eines anderen angreifen wie ein Faustschlag. (Wenn du einem Opfer zu helfen versuchst und du kannst es nicht wirklich annehmen und loben, dann vergiss es. Du bist nicht der Mann für die Aufgabe.)

Wie ich beginne, wieder gesund zu werden, merke ich, dass ich danach hungere, Gutes über mich zu hören. Einige Älteste scheinen Angst zu haben, mich zu loben. Andere stützen mich herzlich. Von ihnen fließen erbauende und ermutigende Worte.

Wenn es mir besser geht, ich stärker werde, werde ich in der Lage sein, Gutes über mich zu sagen. Ich werde allmählich das Negative in meinem Kopf durch Positives ersetzen. Dem werde ich mich bewusst und systematisch widmen. Ich habe schon damit begonnen, aber in der Zwischenzeit sind Akzeptanz und Lob durch andere für meine Gesundung wichtig. Da bin ich im Augenblick, und ich akzeptiere, dass ich da bin, wo ich bin.

Wenn du einem Opfer zu helfen versuchst, halte nicht mit Bestätigungen seines Wertes als Mensch zurück. Hab keine Angst, dass uns dein Lob „aufgeblasen“ macht. Denke daran, wie gering unser Selbstwertgefühl ist.

Mich zu akzeptieren bedeutet, meine Empfindungen zu akzeptieren. Die Richtigkeit meiner Empfindungen zu bestreiten, ist eine Form seelischen Missbrauchs. Sag nie jemandem: „So solltest du nicht empfinden.“ Eine Empfindung ist eine Tatsache. So wie ich fühle, fühle ich eben.

Es ist leicht, positive Empfindungen zu akzeptieren, doch negative Empfindungen mögen den falschen Schalter in dir betätigen. Behalte im Blickwinkel und denke daran, wer krank ist und wer gesund. Nimm nichts persönlich. Viele von uns haben unterdrückte Wut. Sie mag hochkommen und Menschen um uns herum verletzen, selbst die, die versuchen, uns zu helfen. Wir brauchen es, ÜBER UNSERE EMPFINDUNGEN ZU REDEN. Mit Opfern, die leugnen, dass sie wütend sind, mögt ihr besser zurechtkommen als mit denen, die Wut empfinden und zum Ausdruck bringen. Doch die letzteren sind schon weiter in ihrer Genesung. Wir sind seelisch zurückgeblieben und verwirrt. Wir mögen als rüde, selbstsüchtig, arrogant, fordernd, kalt oder indifferent erscheinen. Lasst euch nicht zum Narren halten: In Wirklichkeit sind wir entsetzt.

Weibliche Opfer sind gewöhnlich ko-abhängig, furchtsam und wütend gegenüber Männern, und doch sehnen sie sich nach ihrer Akzeptanz und ihrem Lob. Vielleicht brauchen wir es, ermuntert zu werden, uns an der Wirklichkeit zu prüfen. Zu fragen, ob wir auf eine Situation im Hier und Jetzt reagieren, oder ob wir etwas aus der Vergangenheit noch einmal durchleben. Es ist vielleicht sogar eine Hilfe, zu sagen: „Ich bin nicht der Mann, der dich verletzt hat, ich werde dich nicht verletzen.“

Männliche Opfer sind ebenso furchtsam wie weibliche Opfer, aber sie neigen dazu, sich auch vor ihrer eigenen Möglichkeit zu fürchten, andere zu verletzen, so wie sie sich vor anderen fürchten. Ein christlicher Bruder isolierte sich stark und wurde depressiv, als sein erstes Kind geboren wurde – wegen der Angst, erkönne, wie so viele männliche Opfer, selbst zum Kinderschänder werden. Männer, die erwachsene Kinder von Alkoholikern sind, mögen das intensive Bedürfnis haben, andere zu kontrollieren und zu dominieren. Das ist eine Reaktion auf die nicht vorhersagbaren Verhältnisse in ihrem frühen Leben. Sie mögen wegen ihres Widerstrebens, Gefühle zu äußern, und ihrer Angst, als schwach usw. zu , schwerer zu erreichen sein als weibliche Opfer.

Schritte nach vorne, Seite 11

Wie bei weiblichen Opfern ist der Schlüssel, sie zu erreichen, ihre Empfindungen zu teilen und mit Akzeptanz und Lob bereitzustehen

(3) Achtung: Der Weg zur Gesundung ist eine schwere Arbeit. Er ist eindeutig das Schwerste, das ich je getan habe – und ich habe eine Menge schwerer Dinge getan. Aber es ist keine sichtbare Arbeit, und ich werde dafür nicht bezahlt. Manchmal bin ich so beschäftigt mit dieser Arbeit, dass ich unfähig bin, andere Dinge in meinem Leben zu verrichten. Wenn ich also äußerlich am wenigsten tue, verrichte ich vielleicht die produktivste Arbeit in meinem Innern. Das geht gut voran, bis ich beginne, mir Sorgen zu machen, dass ich wahrscheinlich einen Ruf als maßlos oder als Simulantin erwerbe.

Ich erwarte nicht, dass jeder diese Krankheit versteht, aber ich möchte doch, dass die, die mir am nächsten stehen, die harte Arbeit, die ich verrichte, respektieren. Doch ich werde respektieren, ob sie es tun oder nicht. Ich werde dieser Arbeit die nötige Zeit und Kraft widmen, und ich werde mir die aussuchen, die mich achten und verstehen und stützen.

Für den, der mit Opfern von Kindesmissbrauch arbeitet, mag es hilfreich sein, sich klarzumachen, dass die Seelenkundigen uns Überlebende nennen. Wie diejenigen, die in Würde und menschlich intakt die Konzentrationslager verlassen haben, verdienen wir eure Achtung.

## GENESUNG

Habt Vertrauen in die Fähigkeit von Körper und Geist zur Selbstheilung. In der Medizin wird das als Homöostase bezeichnet. Selbst unter unseren unvollkommenen Verhältnissen existiert diese mächtige Neigung und funktioniert bei den meisten Menschen gut. Eine Genesung findet in Abschnitten statt. Sie ist ein Prozess „Zwei vor, eins zurück“. Es mag eine Anzahl von Heilungskrisen geben, diese sollte man als etwas Positives ansehen. Äußert immer Zutrauen in die Fähigkeit der Freunde, gesund zu werden. Denkt daran: Menschen leben nach den Erwartungen derer um sie herum – zum Guten wie zum Schlechten.

Mich fasziniert der Fortschritt der Genesung. Es ist erstaunlich, das an sich selbst zu beobachten. Ich kann das nicht erzwingen. Ich arbeite mit einem natürlichen Prozess zusammen.

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen zu überwinden, folgt einem Muster. Zuerst erkenne ich ein Verhalten. Dann ergehe ich mich darüber in Selbstbeschuldigungen und tauche in meine Scham ab, aber das bringt mich nicht dazu, mein Verhalten zu ändern. Statt dessen finde ich, dass es mir hilft, eine distanziertere Rolle zu spielen, wie ein Beobachter. Ich akzeptiere, dass mir dieses Verhalten zu eigen ist und dass ich mich dafür entscheide, es zu zeigen. Ich versuche zu bemerken, ob es irgendeinen Auslöser gibt, ob es praktische Änderungen in meinem Leben gibt, die ich vornehmen muss. Ich mache alles so leicht wie möglich für mich. Dann verberge ich mir selbst und sage mir, wenn ich bereit bin, werde ich dieses Verhalten ändern. Erstaunlicherweise scheint es mühelos zu verschwinden. Ich finde das unglaublich. Ich wusste gar nicht, dass ich so kooperativ war. Ich dachte immer, ich müsste mich selbst schlagen, um etwas zu erreichen.

Kinder sind Opfer, Erwachsene sind Freiwillige. Viele von uns bauten Lebenssituationen auf, die Kindheitskonflikte von neuem durchspielen. Einige von uns erkennen erst als Erwachsene, dass sie missbraucht wurden, und das führt uns dazu, Opferrollen in unserem Leben zu erkunden und schließlich zurückzugehen und Kindheitserfahrungen auszugraben. Andere von uns beginnen, sich mit dem Zeug aus der Kindheit zu befassen, und dann sehen sie, dass das Missbrauchsmuster weitergeht.

Wenn wir mit einem Süchtigen zusammenleben, sind wir ko-abhängig. Gesunde Menschen lassen sich nicht gefallen, was wir hinnehmen. Wir ertragen alles. Ich habe immer gedacht: „Wenn ich das ertragen kann, muss ich wohl gesund sein.“ Es ist mir nie der Gedanke gekommen, dass man sein Leben leben muss, nicht bloß überleben. Ko-Abhängigkeit ist die normale Reaktion von Personen,

Schritte nach vorne, Seite 12

die für längere Zeit in einer abnormalen Situation leben. Jeder zeigt irgendwann einmal ko-abhängiges Verhalten. Aber für einige von uns ist Ko-Abhängigkeit eine Krankheit, die ein Eigenleben angenommen hat. Sie ist eine voranschreitende, verhängnisvolle Situation. Genesung ist etwas Fortlaufendes, sie liegt zwischen Krankheit und Gesundheit, sie liegt zwischen dem Prozess der Krankheit und dem Prozess des Gesundwerdens.

Was, wenn du ein Opfer erkennst, ehe es sich selbst als Opfer erkannte? Es ist sehr schwer, einem Opfer zu helfen, das sein Opfersein bestreitet. Ich habe eine Menge Artikel gelesen, darunter die in Wachturm und Erwacht! über seelische Krankheiten, Kindesmissbrauch, verprügelte Frauen usw. Aber solange ich mein Opfersein bestritt, glaubte ich nicht, dass irgend etwas von dem Zeug auf mich zutraf. Man muss warten, bis der Mensch bereit ist, diesen Prozess zu durchlaufen. Schließlich kommen wir im Leben dahin, dass es zu bewältigen ist. Man kann sich auf Sparflamme setzen und andere wissen lassen: „Wenn ihr bereit seid, darüber zu reden, bin ich bereit zuzuhören.“ Seid vorbereitet; wenn der Damm einmal bricht und der Freund zu reden beginnt, mag er nicht in der Lage sein, aufzuhören, bis alles draußen ist. Schafft ihnen angemessene Wege, sich zu äußern, und hört zu, hört zu, hört zu, akzeptiert, akzeptiert, akzeptiert. (Natürlich, wenn derjenige unmoralisch handelt, Kinder schändet, die Frau misshandelt, Trinker oder Drogensüchtiger ist oder anders kriminell handelt, dann sorgt die Versammlung in strafender Funktion für Eingreifen wie Einfluss, um zu einer Behandlung zu ermutigen.)

Wenn ein Opfer bereit ist, aber Schwierigkeiten hat, sich zu erinnern, dann gibt es ein paar Dinge, die helfen können: Gespräche mit Geschwistern, sich alte Fotos ansehen, Kindheitsplätze besuchen, Erfahrungen anderer hören oder lesen. Diesen Aufsatz zu lesen, mag jemandem helfen, sein zu Grunde liegendes Problem zu erkennen. Sehr empfohlen wird auch Schreiben als Therapie. Ein Therapeut sagte, durch das Aufschreiben teile ein Teil von uns, der das kennt, es einem anderen Teil von uns mit. Ich fand, dass das Aufschreiben meiner Intelligenz und Kreativität die Verantwortung über mich übertrug – in Richtung auf Genesung.

Wie weiß man, dass professionelle Hilfe gebraucht wird oder nicht? Du weißt es nicht. Aber das Opfer weiß es wahrscheinlich. Wir können sagen, in welche Richtung wir uns bewegen. Da auch Dinge wie Beherrschung, Kontrolle oder der freie Wille beteiligt sein mögen, sollten wir ermutigt werden, eine eigene Entscheidung zu treffen, und, so weit wie möglich, unsere eigene Genesung beaufsichtigen.

Das trifft auf Menschen zu, deren Krankheit das Ergebnis von Kindesmissbrauch ist, deren Hirnfunktionen aber sonst normal sind. Eine professionelle Diagnose sollte für die gesucht werden, die schwer depressiv oder suizidal sind, oder deren Fähigkeiten, die Dinge zu ertragen, zusammengebrochen sind, so dass eine medikamentöse Behandlung angesagt ist, wo sie helfen kann. So wird zum Beispiel eine Schwester wegen eines Problems mit der Chemie ihres Hirns behandelt, wegen manisch-depressiver Störung, und sie hat auch eine Gesprächstherapie zur Behandlung von Problemen aus ihrer Kindheit. So wie Menschen mehr als eine körperliche Krankheit oder Verletzung haben können, können sie gleichzeitig mehr als eine seelische Krankheit haben.

Tausende von Menschen unternehmen Schritte in Richtung auf eine Genesung, sie lesen, schreiben, reden und hören zu, ohne dass sie bei einem Fachmann in Einzeltherapie sind. Viele weitere benutzen Therapeuten, um sich zu orientieren, und dann machen sie ohne sie weiter, aber in einer Selbsthilfegruppe. Ein unterstützendes Netzwerk ist ebenfalls sehr wichtig. Einige Zeugen haben das in ihrer eigenen Versammlung, andere finden es anderswo.

Einige von euch Ältesten mögen zögern, sich mit Leuten einzulassen, die einige dieser Dinge durchmachen. Aber vielleicht habt ihr gar keine Wahl. Einige von euch sind mit Opfern verheiratet. Eine von euch fühlen sich nicht befähigt und haben Angst. Das kann man durch Aufklärung überwinden. Eure beste Informationsquelle wird wahrscheinlich der Freund sein, dem ihr helfen wollt. Wir sind oft sehr gut darüber informiert, was wir brauchen, und wenn ihr zuhört, werden wir es euch sagen.

Schritte nach vorne, Seite 13

Mir hat ein Ältester bei der Genesung geholfen, sowie das psychiatrische Personal eines Krankenhauses und eine Zwölf-Schritte-Gruppe. Aber ich habe etwas von einem meiner christlichen Aufseher erhalten, das ich von niemandem sonst erhalten konnte. Ich wuchs „in der Wahrheit“ auf; meine Wurzeln gehen tief in Jehovas Organisation, und ich habe tiefen Respekt vor Seinen heiligen Vorkehrungen. Als ich Befreiung, Annahme, Lob und Achtung von einem seiner geistgeleiteten Diener erhielt, vertrat dieser Älteste für mich Jehova. Die positive Wirkung auf mein geistliches Wohl war unmittelbar und dramatisch. Ich war dann in der Lage, die Sicherheit, die ich in Jehovas Fürsorge empfand, in die anderen therapeutischen Situationen mitzunehmen. Das war etwas, das ich brauchte, das ich als treue Christin verdiente. Es wäre eine Tragödie, das vor einem der Freunde zurückzuhalten, weil ihr dachtet, ein Fachmann sei befähigter.

Ich bin einen langen Weg hergekommen und habe eine Menge gelernt. Ich habe gelernt, dass Leben heißt, im Jetzt zu leben, und nicht nur bis Harmagedon zu überleben. Ich habe gelernt, dass die einzige Person, über die ich Kontrolle habe, ich selbst bin. Ich habe gelernt, dass meine Gedanken und Wünsche getrennt von meinen Taten und Praktiken sind. Ich habe gelernt, dass Liebe nicht Schmerz bedeutet, dass Armut nicht gut, und Wut nicht schlecht ist. Ich habe gelernt, dass ich Entscheidungsmöglichkeiten habe und dass es in Ordnung geht, wenn ich einmal einen Fehler mache. Ich entdecke, dass ich Grenzen habe. Ich habe gelernt, dass ich mich nicht dafür entschuldigen muss, dass ich hier bin. Ich habe gelernt, nur weil mir jemand etwas gibt, heißt das noch lange nicht, dass ich es essen, benutzen oder anziehen muss. Ich habe gelernt, dass es genug gute Dinge im Leben gibt, die auch ich haben kann, und dass es o.k. ist, wenn ich sie haben will.

Das hört sich gut an, aber in Wirklichkeit lege ich euch herein. Ich intellektualisiere. Das meiste davon habe ich gelesen und gehört, und ich glaube es nicht wirklich. Aber ich werde es. Ich werde weiter lesen und zuhören und es sagen, bis ich es glaube.

Das meiste hört sich einfach und offensichtlich an. Eines der Probleme bei seelisch Kranken ist, dass wir das Offensichtliche nicht sehen. Wir sind aufgewachsen mit einer bizarren Sammlung von Regeln, die zu unseren bizarren Umständen passen. Wir müssen die Dinge lernen, die Menschen für selbstverständlich nehmen. Wir müssen herausfinden, was das ist: normal. Wir müssen herausfinden, was unsere Gefühle sind.

Ich fahre mit all meinen Kindern die Straße entlang, und plötzlich habe ich ein Gefühl. Wenigstens glaube ich, dass es ein Gefühl ist. Ich lerne, auf meine Gefühle zu achten. So schicke ich alle Kinder nach hinten in den Lieferwagen und stelle das Radio ab, so dass ich mich auf dieses mögliche Gefühl konzentrieren kann. Es braucht einen Augenblick zu erkennen, was das für ein Gefühl ist. Es ist Scham, ich schäme mich. Ich versuche herauszufinden, warum! Ich denke an das, was im Radio kam und worüber ich mit den Kindern geredet habe. Dann hab ich's. Mehrere Häuserblocks zuvor habe ich mich mit diesem Gefühl erwischt. Ich bin falsch gefahren, und das hat einer anderen Fahrerin Unannehmlichkeiten bereitet (nur das). Da habe ich vorhin gedacht: „Junge, ich denke, sie glaubt, ich bin blöd.“ Nun habe ich dieses schreckliche Gefühl. Früher, als ich noch nicht zur Therapie ging, hätte ich es in mich hineingestopft. Ich hätte mich seelisch missbraucht und gesagt „Ich habe keinen Grund, so zu empfinden.“ So entscheide ich mich dafür, mich dieses Gefühl erfahren zu lassen.

Großartig! Da fahre ich also mit einem Lieferwagen voller Kinder die Straße entlang und schäme mich. Und was tue ich jetzt? Ich beschließe zu sehen, wohin mich dieses Gefühl führt, wenn ich ihm völlig nachgebe. Ich finde mich, wie ich

denke: „Ich sollte nicht fahren, ich bin zu blöd. Ich bin so blöd, ich verdiene es nicht, zu leben.“ Jetzt bin ich doch recht überrascht. Ich wusste nicht, dass DAS immer noch in mir rumort. Ich beginne zu streiten. Ich bringe mein Gefühl für Fairness ins Spiel. „Nun, wenn ich nicht verdiene zu leben, weil ich einen Fahrfehler gemacht habe, was ist dann mit all den anderen Fehlern, die jeder andere jederzeit macht? Dann verdienen sie auch nicht zu leben.“ Ja sicher, das ist fair genug, aber ich bin doch schockiert. Bin ich wirklich mit dieser Menschenverachtung herumgelaufen? Hasse deinen Nächsten wie dich selbst ? Ich beginne mit meinem Sinn für Humor.

Schritte nach vorne, Seite 14

Vielleicht machen beim nächsten Mal die Kinder einen Fehler. Dann stelle ich sie an die Wand und erschieße sie. Wie lächerlich das Ganze ist, wird deutlich. Ich beschließe, dass ich genug von diesem Gefühl habe, so dass ich, wenn ich zur Ecke komme, aufhöre, so zu fühlen. Ich werde mir und jedem anderen vergeben, und dass tue ich auch.

Mein Kopf ist ein Feld voller Minen, und ich weiß nie, wenn etwas hochgeht. Aber wenn ich dort lange genug gehe und renne und stampfe und herumtanze, werde ich sie los. Das ist der Grund, warum meine Genesung Vorrang im Leben hat.

Ich bin auf dieser Reise nicht alleine, und der Weg ist auch nicht unerforscht. Viele andere sind bereits hier gewesen, und ihre Geschichten geben mir Hoffnung und zeigen mir, was meine Richtung ist. Ich muss wirklich bald noch ein paar unangenehme Dinge tun, sehen, was meine Herkunft ist, und mein inneres Kind heilen. Ich hatte ein paar flüchtige Blicke, wie qualvoll das noch werden wird. Meine Persönlichkeit ist zerbrochen worden, nun muss ich sie Stück für Stück wieder aufbauen. Aber ich habe Jehova, die Freunde, meine Selbsthilfegruppe und meinen eigenen Mut. Ich mache es so wie die, die vor mir kamen, und wie die, die nach mir kommen werden.

Wir können uns im Leben in Machtpositionen begeben. Wir können erstaunliche Dinge tun. Eindrucksvoller als die Witwe, die alles, was sie hatte, gab und damit Jesu Lob verdiente, haben einige von uns es fertiggebracht, unseren Kindern zu geben, was wir nie hatten: Selbstwertgefühl. Was mehr könnte jemand geben als das, was ihm nie gegeben wurde ? Dies ist ein Triumph !!

Bitte hört uns zu, gebt uns Entlastung, Akzeptanz, Lob und Achtung. Wenn dann unsere Schalen der Verteidigung abblättern, um zu offenbaren, was wir im Innern wirklich sind, nämlich kostbar und liebenswert, dann werden wir auch eure Zuneigung haben.