

# **Wortlos**

**Stefan Fritz**



## Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Ziel des Buches .....                    | 2   |
| Vorwort .....                            | 4   |
| Einleitung.....                          | 7   |
| Meine Ursprungsfamilie .....             | 15  |
| Noch ein Fresser mehr am Tisch .....     | 25  |
| Kindheit und Jugend – Erinnerungen ..... | 33  |
| Leben ohne Ziel .....                    | 64  |
| Beziehungen .....                        | 80  |
| Angepasst .....                          | 103 |
| Spiel des Lebens .....                   | 123 |
| Kinder, Kinder ... ..                    | 139 |
| Auf und Ab .....                         | 159 |
| Seelenschreiben .....                    | 205 |
| Nachwort.....                            | 211 |
| Zeit für ein Dankeschön.....             | 216 |
| Haftungsausschluss .....                 | 217 |
| Impressum .....                          | 219 |

# Ziel des Buches

Ziel dieses Buches ist es:

- einen Dialog zu ermöglichen,
- Wege aufzuzeigen,
- deutlich zu machen, dass es Lösungen gibt,
- Neugier zu wecken,
- Fragen aufzuwerfen,
- Ideen vorzuschlagen,
- Gefühle aus dem Keller zu locken,
- nachdenklich zu machen,
- Menschen zusammenzuführen,
- Licht und Liebe ins Dunkel zu bringen und
- in Kontakt zu kommen – mit anderen, aber auch und vor allem mit sich selbst.

Dieses Buch ist weder eine Bewertung noch ein Urteil, es ist kein Fingerzeig auf andere, sondern ein Blick in meinen eigenen Spiegel.

Ich erhebe damit weder Anspruch auf Wahrheit noch auf Vollständigkeit. Es ist lediglich meine Sicht auf die Ereignisse in meinem Leben. Chaotisch und unsortiert, so wie mein Leben eben verlaufen ist.

Alle Namen sind frei erfunden und entspringen meiner Fantasie, eventuelle Ähnlichkeiten oder Überschneidungen sind rein zufällig.

Geschrieben zu meinem höchsten Wohle und zum Wohle so vieler Menschen wie möglich!

Stefan Fritz



## Vorwort

Mit Offenheit, Mut und bedingungsloser Liebe zum Detail bringt Stefan Fritz uns voller Präsenz mitten hinein in seine Lebensgeschichte. Er öffnet damit den Raum für eigene Erinnerungen und schmerzhafteste Momente, die auf diese Weise ins Bewusstsein gerufen und verarbeitet werden können. Danke Stefan, für dieses wundervolle Werk, das mich während des Lesens phasenweise „wortlos“ machte. Meine Verarbeitung erfolgte ganz spontan in dem folgenden Gedicht, das Deine Geschichte beschreibt. Möge dieses Buch vielen Leserinnen und Lesern einen Weg zu Liebe und Heilung aufzeigen.

Isabelle Dobmann

### **Wortlos**

Ohne Worte, einfach stumm ...  
Wehrlos, klein, vielleicht auch dumm?  
Ließ den Schmerz über mich ergehen,  
konnte einfach nicht widerstehen.

### **Wortlos**

Konnte oft nichts sagen,  
schmerzvolles Tun nicht hinterfragen!  
Angst und Scham hielten mich gefangen,  
gefügig machte mich mein Verlangen.

### **Wortlos**

Verletzt, in mir selbst gefangen,  
sind schmerzvolle Jahre über mich ergangen.  
Mit Schokolade und Alkohol meine Gefühle verdrängt,  
um ein Haar mein Leben an den Nagel gehängt.

### **Wortlos**

Liebloser Sex statt zarter Berührung,  
immer wieder geile Verführung.  
Kopf und Bauch im steten Streit,  
für jenste „Schandtaten“ allzeit bereit.

Doch endlich hab´ ich Liebe erfahren!  
Wurde auch Zeit nach all diesen Jahren.  
Endlich kann ich meine Geschichte teilen,  
damit mich und vielleicht auch andere heilen.

Isabelle Dobmann





# Einleitung

Einige Wochen vor meinem 42. Geburtstag nimmt mein Leben eine drastische Wendung, ohne dass ich überhaupt die geringste Ahnung habe, was eigentlich mit mir passieren wird.

Zum Ende des Monats verabrede ich mich zum Abendessen mit einer Geschäftspartnerin, die ich seit etwa zehn Jahren kenne und zu der ich ein freundschaftliches Verhältnis habe. Sie ist selbstständig, viel beschäftigt und meiner Wahrnehmung nach glücklich verheiratet. Es ist das zweite Mal in all den Jahren, dass wir eine solche Verabredung über einen längeren Zeitraum geplant hatten, um unsere Geschäftsbeziehung und Freundschaft zu vertiefen.

Doch an diesem Abend ist alles anders. Der reservierte Tisch steht inmitten eines gemütlichen Weinlokals, einer alten Fachwerkscheune mit einem behaglichen Kachelofen und eingerichtet mit rustikalen Holzmöbeln, alten landwirtschaftlichen Geräten und Werkzeugen. Es ist bis auf den letzten Platz belegt. Wir unterhalten uns sehr angeregt über Gott und die Welt. Mir fällt überhaupt kein Unterschied zu anderen Terminen mit ihr auf. Doch dann steht plötzlich, wie aus dem Nichts die Kellnerin am Tisch und fragt ganz vorsichtig: „Entschuldigen Sie bitte, dürfte ich bei Ihnen abkassieren? Ich würde gerne Feierabend

machen.“ Erst jetzt wird mir bewusst, dass das ganze Restaurant offensichtlich schon seit längerer Zeit leer und dunkel ist und dass das einzige Licht nur an unserem Tisch noch brennt. Als wir am Auto ankommen, umarmen wir uns zum Abschied, gefühlt etwas länger und herzlicher und mit festerem Druck als sonst. Ich steige in mein Auto und mit jedem Meter, den ich von diesem Ort wegfahre, verstärkt sich in mir ein Gefühl, das ich so noch niemals in meinem Leben vorher hatte. Es fühlt sich an, als würde etwas in mir fehlen. Ich kann dieses Gefühl nur mit einer tiefen Einsamkeit und Traurigkeit beschreiben, da ich keinen Vergleich zu diesem Zeitpunkt habe. Wie aus dem Nichts fange ich während der Fahrt an zu weinen wie ein kleines Kind. Vor der Haustür angekommen, sitze ich völlig aufgelöst im Auto und habe das Bedürfnis, so weit wegzufahren, wie es dieses Auto zu leisten vermag. Seit Jahren verspüre ich jeden Abend auf dem Heimweg das Gefühl: Hier bin ich nicht zu Hause. In dieser ausgeprägten Intensität habe ich dieses Gefühl allerdings noch nie zuvor wahrgenommen. Ich ringe mich dazu durch, die Haustür aufzuschließen, und finde mich in einer surrealen Situation wieder. Diese Situation, die mir zwanzig Jahre lang vertraut und völlig normal erschien, fühlt sich jetzt plötzlich unwirklich und weit entfernt an: Es ist spät in der Nacht und im Wohnzimmer läuft der Fernseher. Bärbel liegt mit Kopfhörern bewaffnet, schlafend und

schnarchend auf der Couch. Ich lasse sie einfach liegen, wie ich es oft tue, und gehe ins Bett.

Am nächsten Morgen fühlt sich mein Leben auf eine merkwürdige Art seltsam fremd an. Ich habe keine Ahnung, was passiert ist oder was sich verändert haben könnte.

Der Umgang mit den Menschen um mich herum, besonders mit Bärbel, ist distanziert und sachlich. Plötzlich nehme ich Gegebenheiten vollkommen anders wahr, die bis dahin für mich „normaler Alltag“ waren. Ich habe ihr jahrelang jeden Morgen einen kleinen Zettel geschrieben, selbst wenn nur „Guten Morgen Süße!“ darauf stand. Jetzt stehe ich vor dem Blatt Papier und lege es wieder weg. Nichts will aus dem Stift kommen. Mir fällt nichts ein, was ich schreiben könnte. Und von einem „Wollen“ kann hier schon gar keine Rede sein.

Stattdessen stehe ich mit meiner Geschäftspartnerin Thilda seit unserem Abendessen regelmäßig per WhatsApp in Kontakt. Ich schreibe ihr von meinem Gefühl in jener Nacht und frage sie, ob es ihr auch so geht und was ich nun damit anfangen soll. Ich erhalte keine Antwort und bin umso mehr überfragt.

In der zweiten Januarwoche fahre ich mit Bärbel und den Kindern für fünf Tage nach Holland in ein Familienresort. Es fühlt sich für mich an wie im Knast. Und die Tatsache, dass Bärbel hier kein Sofa hat, auf dem sie vor dem

Fernseher einschlafen kann, sondern stattdessen jeden Abend neben mir im Bett liegt, macht mich schier wahnsinnig. Irgendwie fühlt es sich falsch an, und mein Kopf versucht ununterbrochen, eine Lösung für die dauernde Frage zu finden: „Was ist hier eigentlich los???“

Das Gefühl, in meinem eigenen Haus „nicht dazuzugehören“, wird in mir zunehmend stärker. Allerdings kann ich es immer noch nicht einordnen.

Die Wochen vergehen. Der Kontakt mit Thilda wird nun häufiger als in den Jahren zuvor. 2011 ließ ich mich bei ihr zum Körpertherapeuten ausbilden, und neuerdings unterstütze ich sie bei Seminaren, helfe beim Auf- und Abbau und verstehe mich hervorragend mit ihrem Mann. Die beiden sind ein großartiges Team und ergänzen sich in vielerlei Hinsicht unglaublich gut.

Bärbel wird eifersüchtig. Das war immer schon so, aber aus meiner persönlichen Wahrnehmung heraus war es völlig unbegründet. Mitte März wirft sie mir in einem Gespräch eine Affäre mit Thilda vor. Ich bin stinksauer und merke stattdessen, dass sie permanent mit ihrem Handy beschäftigt ist. Das erste Mal in über zwanzig Jahren frage ich sie: „Was soll der Scheiß? Ich habe eher das Gefühl, Du hast selbst ein Ding am Laufen und willst von Dir ablenken ...!“ Es ist ein Sonntag und an diesem Abend sitzen

wir gemeinsam vor dem Fernseher. Wie so oft schläft sie und ihr Handy gibt einen lauten Signalton von sich. Als ich den Ton ausschalte, erscheint darunter eine offene WhatsApp-Nachricht mit einem Text, der eine Affäre erkennen lässt. Und in diesem Moment entscheide ich in Sekundenschnelle: „Es ist Zeit zu gehen.“ Nach einer Nacht Bedenkzeit steht mein Entschluss fest. Es ist eine der größten Entscheidungen in meinem gesamten Leben, denn ich lasse meine geliebten drei Kinder Hanna, Jan und Lena bei ihr zurück. Nach außen sind wir eine Bilderbuchfamilie: eine eigene Firma, ein kleines Haus gebaut, die Finanzierung bei der Bank, in die Dorfgemeinschaft integriert, aktiv im Vereinsleben ... Klingt nach normalem Durchschnitt.

Aber irgendetwas ist in mir anders. Das spüre ich seit vielen Jahren. Wenn ich ganz ehrlich bin, schon immer. Es ist nicht greifbar, nicht begreifbar, nicht bewusst. In einem Gespräch über mein früheres Leben mit meiner inzwischen neuen und wundervollen Partnerin Thilda sage ich einen Satz, der alles verändert. Ich erzähle ihr: „Ich hatte überhaupt keine Gemeinsamkeiten mit Bärbel, aber wir hatten immer guten Sex.“ Thilda schaut mich entgeistert an und fragt: „Fällt Dir denn gar nicht auf, dass Du zwei Dinge in einen Satz packst, die eigentlich nicht zusammenpassen? Die so gegensätzlich sind, dass sie in keiner Weise miteinander in Einklang stehen? Irgendetwas

stimmt in Deinem Leben nicht." Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche und ich tauche immer tiefer in Fakten ein, die plötzlich in einem völlig neuen Licht stehen. Bis ich eines Tages auf einer Website mit der Überschrift lande:

### ***Folgen von sexuellem Missbrauch in der Kindheit***

Es ist eine lange Liste von kleinen und großen Dingen, die im Leben auftauchen können, wenn man als Kind sexuellen Missbrauch erleben musste. Ich beginne, mich durch etwa hundert Stichpunkte durchzuarbeiten. Mit jeder Zeile werden meine Augen größer. Ich habe eine Gänsehaut am ganzen Körper, in meinem Kopf dreht sich ein Gedankenkarussell, das nicht mehr zu stoppen ist. Bis auf wenige Ausnahmen passt wirklich alles zusammen. Ich habe das Gefühl, dass diese Liste mein eigenes Leben beschreibt. In meinem Inneren ist alles leer und taub wie Stein, und gleichzeitig breitet sich eine unvorstellbare Erleichterung in mir aus.

Endlich nach mehr als vierzig Jahren eine Erklärung für das zu finden, was ich mein ganzes Leben lang schon tief in meinem Innern gespürt habe. Ich beginne, reihenweise Bücher zu lesen und das Internet zu durchsuchen, führe unzählige Telefonate und frage meiner Verwandtschaft Löcher in den Bauch. Wieder zeichnet sich ein gefühlter

Graben ab. Einerseits finde ich in allen Schriften endlich eine Bestätigung dafür, dass ich mit diesem Gefühl nicht allein auf dieser Welt bin. Demgegenüber steht die überwiegende Mehrheit meines direkten Umfelds mit der folgenden Kernaussage: So etwas gibt es bei uns nicht! Nicht in unserer Familie. Wir haben uns doch alle lieb. So etwas machen wir nicht. Das gibt es nur im Fernsehen!

Darum habe ich beschlossen, ein paar Erlebnisse und Fakten aus meinem Leben zu Papier zu bringen, die zeigen, wie viele einzelne kleine Dinge zu einem so großen Ganzen führen.

Solltest Du, liebe Leserin und lieber Leser, Dich in einigen Passagen dieses Buches wiedererkennen, dann sei gewiss, es gibt einen Weg aus dem Drama und in die Freiheit. Ja, das eine oder andere Tal muss vielleicht noch durchschritten werden, um aufzuräumen. Aber am Ende des dunklen Tunnels wartet das Licht auf Dich. Aus dem Tal der Tränen geht es in alle Richtungen nur bergauf. Ich habe mich in den letzten Jahren zum Bergführer für Menschen, die jetzt noch in einem solchen Tal sind, ausbilden lassen. Wenn ich es geschafft habe, kannst Du es auch schaffen. Habe Mut, Zuversicht und den starken Willen, etwas in Deinem Leben massiv verändern zu wollen, dann

wird auch für Dich der Weg Deiner Erfahrungen zum größten Geschenk in Deinem Leben.



## Kapitel 1

# Meine Ursprungsfamilie

Ich bin das Kind einer hochgradig traumatisierten Mutter und eines hochgradig traumatisierten Vaters. Mein Vater ist Jahrgang 1928 und entstammt einer Liaison zwischen einem britischen Besatzungssoldaten aus dem Ersten Weltkrieg und einer Frau aus einem kleinen katholischen Dorf in der Nähe von Göttingen. Ich weiß nicht, ob sie vergewaltigt wird oder nicht. Ziemlich sicher ist, dass sie dem moralischen Druck der Dorfgemeinschaft wegen eines Bastards nicht gewachsen ist und ihr Kind daher unmittelbar nach der Geburt in einem katholischen Schwesternheim in Göttingen zur Adoption freigibt. Ein Arbeiter Ehepaar aus Hannover adoptiert 1930 ein Mädchen. Nach wenigen Wochen wird die Adoption jedoch annulliert und das Mädchen an seine Mutter zurückgegeben. Frustriert kehren die Adoptiveltern zum Kinderheim zurück und adoptieren den kleinen Jungen sozusagen als zweite Wahl, weil er so süß dreinschaut. Unter welchen emotionalen und gesundheitlichen Umständen muss der kleine Bursche wohl aufgewachsen sein? Geboren in der Zeit bitterster Armut in Deutschland. Von der eigenen Mutter nicht „gewollt“ und daher weggegeben. Es ist beinahe

unvorstellbar, was er während seiner zwei Jahre in diesem von Nonnen geführten Kinderheim erlebt haben mag! Ausgesucht wird er als Notlösung von einer fremden Frau, die selbst keine Kinder bekommen kann und sich eigentlich ein Mädchen wünscht.

In den letzten Monaten des Zweiten Weltkriegs meldet sich mein Vater im Alter von sechzehn Jahren freiwillig zum Kriegseinsatz bei der Luftwaffe. Er wird jedoch für fluguntauglich erklärt und dem Bodenpersonal zugeteilt. Kurz vor Kriegsende wird er mit starken Schmerzen in ein Krankenhaus eingeliefert. Ihm muss eine Niere entnommen werden, die komplett versteinert ist. Als Konsequenz daraus wird er vorzeitig aus dem Militärdienst entlassen.

*Erst Jahrzehnte später habe ich in meiner langjährigen Arbeit mit Menschen die Erkenntnis gewonnen, dass die Blase, die Niere und die Schilddrüse sehr stark auf unterdrückte oder unbewusste Ängste reagieren. Was um alles in der Welt muss ein junger Mensch im Alter von siebzehn Jahren bereits erlebt haben, damit eine ganze Niere vor Schreck oder Angst erstarrt und buchstäblich zu Stein wird?*

Meine Mutter wird 1929 als drittes Kind eines Lehrers und einer Hausfrau in einem Dorf im tiefsten Emsland geboren. Der ältere Bruder meldet sich in den letzten Kriegstagen gegen den Willen seiner Eltern freiwillig zum Dienst und wird kurze Zeit später von einer Splittergranate in der Luft zerfetzt. Meine Mutter spricht so gut wie nie darüber. Wenn das Gespräch einmal darauf kommt, spricht sie ohne jede Emotion und ohne eine Gefühlsregung über ihren Bruder, den sie nach eigenen Angaben über alles liebt. Das klingt für mich in der Intonation, wie wenn sie berichtet hätte, ihr sei beim Kaffeetrinken ein Stück Kuchen von der Gabel gerutscht.

Ihre ältere Schwester kenne ich nur mit dunkler Sonnenbrille und unter dem Einfluss von starken Beruhigungsmitteln bei der Oma auf dem Sofa liegend. Sie kommt nie aus dem Haus und steht nie auf eigenen Beinen. Voller Eifersucht und Hass meidet sie jahrelang meine Mutter, beleidigt und bedroht, verklagt, demütigte und beraubt sie um ihr Erbe. In meiner Erinnerung findet jegliche Kommunikation zwischen den beiden über die Polizei, den Anwalt oder das Gericht statt und ich selbst wechsle auch nie ein Wort mit meiner Tante.

Die Oma mütterlicherseits ist die einzige aus der großelterlichen Generation, die ich selbst noch kennenlerne.

Die Oma väterlicherseits und die beiden Opas sind zum Zeitpunkt meiner Geburt bereits verstorben. Diese Oma habe ich vielleicht zehn Mal in meinem Leben gesehen. Auch zeigt in meiner Erinnerung nie eine Gefühlsregung. Kein einziges freundliches und wohlwollendes Lächeln. Sie ist steif und unnahbar für mich. Meine letzte Erinnerung an sie ist aus meiner heutigen Sicht völlig grotesk. Im Februar 1981 schaue ich in Hannover durch eine Glasscheibe auf einen schlichten Sarg, in dem meine Großmutter liegt und meine Mutter, die neben mir steht, bricht vor dieser Scheibe zusammen. Ich vergieße keine einzige Träne und verziehe nicht eine Miene. Damals, als ich zehn Jahre alt bin, frage ich mich, warum meine Mutter so traurig ist. Erst vor wenigen Jahren, als ich auf der Suche nach mir selbst war, fand ich heraus, warum ich mich in dieser Situation so emotions- und regungslos verhielt.

*Es ist eine Umkehrung des parentalen Prinzips. Als Kind übernehme ich unbewusst die Verantwortung dafür, dass es meiner Umgebung gut geht, vor allem aber meiner Mutter. Wenn ich als Kind dafür Sorge trage, dass es meiner Mutter gut geht, ist die Chance, dass sie für meine Sicherheit sorgt, wesentlich größer. Dann ist evolutionär gesehen, mein Leben und Fortbestand gesichert.*