

JANA BAUMANN UND ANNE ROTH
Unsagbar

mosaik

JANA BAUMANN UND ANNE ROTH

UN SAG BAR

Was Vergewaltigung bedeutet
und wie ich zurück ins Leben fand

mosaik

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen
und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.

Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

Eine Haftung des der Autorinnen beziehungsweise des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall
aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich
gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe September 2024

Copyright © 2024: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Nina Schnackenbeck

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: shutterstock/Diana Hlevnjak

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · CB

ISBN 978-3-442-39435-7

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Die Nacht	17
Der nächste Tag.	23
Im Zug	25
Am Bahnhof.	26
Zu Hause	28
Der nächste Tag.	29
Gewaltschutzambulanz	33
Laufen lernen	40
Selbstbestimmt weiter.	51
Das glaubt mir niemand.	54
Exkurs: Wenn das Leben aus den Fugen gerät	65
Gar nichts ist klar!.	71
Wie es mir geht	76
Auf der Suche nach Halt	79
Mein erster Kontakt mit dem Justizsystem.	90
Ein Spiel, dessen Regeln ich nicht kenne (oder nicht kennen möchte)	94
Vor der Kamera sprechen	98
Ursachenforschung	117

Im Zweifel gegen die Zeugin	121
#MeToo beziehungsweise wie sich die Debatte anfühlt, die die Gesellschaft dazu führt	127
Die Gesellschaft.	134
Ich spreche vor meinen Kolleg:innen	142
Die Macht von Institutionen	149
Entscheidung für meine Form des Widerstands	154
Der Elefant wird kleiner	159
Der Prozess des Schreibens	163
Wo stehe ich jetzt?	170
Epilog: <i>Kill your darlings</i>	173
PS: Was mir noch wichtig ist.	183
 Nachwort von Wiebke Baller	 193
Danksagung.	197
Anhang	199
Fragen an Unternehmen	201
Quellen und weiterführende Literatur.	203
Anmerkungen.	208

Liebe Leser:innen,

dieses Buch enthält potenziell triggernde Themen und Erlebnisse. Es geht um sexualisierte Gewalt, Vergewaltigung, Missbrauch, physische und psychische Gewalt, sexuelle Belästigung, Depression.

Bitte lest dieses Buch nur, wenn ihr euch momentan dazu in der Lage fühlt.

Falls euch die oben genannten Themen betreffen oder ihr mit anderen Themen zu kämpfen habt, erhaltet ihr bei der Telefonseelsorge kostenlose, anonyme Hilfe:

0800/1110111 oder 0800/1110222

www.telefonseelsorge.de

Weitere Anlaufstellen findet ihr am Ende des Buches ab Seite 199.

Wenn wir in diesem Buch über Frauen sprechen, meinen wir alle als Frauen gelesene Personen. Wohl wissend, dass »Frau« und »weiblich sein« historisch, sozial, kulturell und biologisch entstandene Zuschreibungen sind. Uns geht es darum, welche Entwertungen mit diesen Zuschreibungen häufig verbunden sind.

Sexualisierte Gewalt ist erster Linie Machtmissbrauch. So betrifft sie Menschen umso stärker, je weniger gesellschaftliche Macht sie haben – je mehr sie sich in Abhängigkeitsverhältnissen befinden. Sie betrifft insbesondere behinderte und pflegebedürftige Frauen, obdachlose Frauen, Sexarbeiter*innen, Frauen mit Psychiatrieerfahrung, von Rassismus betroffene Frauen, queere Frauen, dicke Frauen, migrierte und geflüchtete Frauen.

Dieses Buch ist aus einer sehr privilegierten Position heraus geschrieben. Diese Position machte es uns möglich, auf einer solchen Ebene sprechen zu können. Es geht jedoch darum, all diejenigen, die nicht über diese gesellschaftliche Position verfügen, mitzudenken. Es ist auch ein Buch für all die, deren Stimme zu wenig gehört wird in der Hoffnung, dass wir das gemeinsam verändern. Im besten Fall kann dieses Buch dazu beitragen, die Bereitschaft, hinzuhören und hin zu schauen, zu erhöhen.

Vorwort

Dieses Buch ist vieles: eine Geschichte, ein Stück Heilungsprozess, ein Zeugnis von Mut und Haltung, eine Befreiung. Es lässt uns an etwas teilhaben, worüber viel spekuliert, aber wenig aus der Innenperspektive gesprochen wird: wie sich eine Vergewaltigung anfühlt. Wie es danach ist. Was es braucht, um einen eigenen Weg zu finden, damit umzugehen. Was hilft. Was den Weg erschwert. Und über all die Gefühle, Gedanken, Zweifel, Widersprüche und Suchbewegungen dazwischen. Gerade die Vielfalt der Facetten dieses einen Heilungsweges verdeutlicht, dass es trotz der Belastung, die eine Vergewaltigung bedeutet, einen Weg, weiterzuleben, geben kann – und das gut und glücklich.

Es ist mir eine große Freude gewesen, den Entstehungsprozess dieses Buches zu begleiten. Denn es ist das Zeugnis eines empowernden, selbstbestimmten Prozesses einer vergewaltigten Frau. Diejenige, die so oft zum Objekt gemacht wird – *über* die so viel gesprochen wird –, spricht selbst und wird somit zum *Subjekt*. Diese Bewegung habe ich in vielen Beratungen bei LARA – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen* – bereits begleitet. Meist findet das im sicheren Rahmen der anonymen Beratung statt. Mit diesem Buch tritt eine Frau auf einer anderen Ebene heraus aus dem Schweigen. Und die Art des He-

raustretens ist eine besondere – die Wahl des Mediums Buch für die Veräußerlichung der eigenen Geschichte ist das Ergebnis eines inneren Prozesses über Jahre.

Ich habe dieses Buch mit großer Hochachtung gelesen und wurde davon bewegt. Die erste Begegnung mit Jana Baumann kommt mir immer wieder in den Sinn: wie sie mit einem schiefen Lächeln und einem festen Händedruck nach einem ersten Augenkontakt sucht, wie sie beginnt zu erzählen und ich von ihrem Wohlwollen und ihrer Weite sich selbst gegenüber beeindruckt bin.

Dieses Buch ist nicht nur vieles, sondern es kann auch vieles – anderen Betroffenen von Gewalt Mut machen, eine eigene Sprache zu finden; eine Einladung sein, sich weniger einsam und mehr verstanden zu fühlen. Es kann Menschen, die nie eine solche Form von Gewalt erfahren mussten, eine Brücke für Verständigung und Respekt bauen. Es kann für alle entlastend und gleichzeitig fordernd, belastend und befreiend sein. Aber vor allem kann es ein lebendiges Nachempfinden dessen ermöglichen, was weiterhin tabuisiert wird, und somit der Tabuisierung der gewaltbetroffenen Frau entgegenwirken.

Anne Roth von LARA – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen*

Einleitung

»Ich bin vergewaltigt worden.«

Es ist leichter, den Satz zu schreiben, als ihn zu sprechen. Weil es kein direktes Gegenüber gibt. Weil die Absurdität dieses Satzes, die unglaubliche Einschlagkraft, die Angst vor der Reaktion, die Scham, die ihn begleitet, nicht so spürbar sind.

Ihn auszusprechen, fällt mir immer noch schwer. Es klingt immer noch fremd. Auch nach fast zehn Jahren.

Und doch ist er ein Teil von mir geworden. Ich habe ihn sehr oft gesprochen in den letzten Jahren. Und jedes Mal war es ein unglaublicher Kraftakt.

Ich bin vergewaltigt worden.

Ich? Wo ich doch dem vermeintlichen »Opfertypus« so gar nicht zu entsprechen glaubte. Ich? Als eine Frau, die sich stark fühlt, unabhängig, selbstbewusst. Die mit dem Thema Angst bis dahin nur sehr wenig Berührung hatte.

Ja, ich. Ich bin vergewaltigt worden und versuche, meinen Weg zu finden, damit umzugehen. Und dieser Weg ist es, der mich dazu geführt hat, darüber schreiben zu wollen. Weil es ein unglaublich schwerer Weg war und ist. Weil ich auf diesem Weg so viel gelernt habe – lernen musste.

Über mich. Über diese Tat. Über die Mythen, die dieser Tat anhaften. Über ein Justizsystem, das mich sprachlos und unglaublich wütend macht. Über Strukturen, die dieser Tat nichts entgegensetzen. Darüber, was Traumatisierung bedeutet. Darüber, welche Macht Angst hat. Über gesellschaftliche Erwartungen und Urteile. Über die Massivität, mit der diese Erfahrung mein Leben verändert hat. Mich verändert hat.

Aber auch darüber, was Hilfe bedeutet und leisten kann. Was es heißt, Vertrauen, Schutz, Heilung zu erfahren. Darüber, wie wertvoll es ist, Menschen um mich zu haben, die mir all das entgegenbringen und mich unterstützen. Gefragt und ungefragt.

Darüber, wie immens wichtig es ist, sprechen zu können. Sprechen zu dürfen. Gehört zu werden. Darüber, wie stark ich bin. Oder *wieder geworden* bin.

Die Tat passierte noch vor #MeToo. Bevor es einen wahrnehmbaren gesellschaftlichen Diskurs zu dem Thema »Sexismus« und »sexualisierte Gewalt« gab. Und so froh ich über diese Bewegung bin, so wichtig ich sie finde und mich ihr verbunden fühle, so hat sie meinen Weg auch geprägt und mich persönlich auf diesem Weg verunsichert. Aber dazu später mehr.

Ich bin vergewaltigt worden und habe die Tat bisher nicht angezeigt. Und gerade weil das so ist – weil es alles nicht so einfach ist, wie es vielleicht scheint. Weil es so viele Weggabelungen gab, an denen ich Entscheidungen treffen musste. Und diese Entscheidungen so schwierig waren und sind ... Deshalb schreibe ich dieses Buch. Weil es Teil meines ganz persönlichen Prozesses ist.

Und ich hoffe, damit einen Beitrag leisten zu können. Ich hoffe, damit informieren zu können, und stelle eine – meine – Perspektive zur Verfügung. Nicht, weil sie die einzig richtige ist.

Nicht, weil ich damit eine Empfehlung aussprechen möchte. Sondern, weil ich es wichtig finde, dass wir besser verstehen, welche Empfindungen nach so einer Erfahrung auftreten können. Weil ich hoffe, dass dieses Buch Menschen, denen Ähnliches widerfährt oder schon widerfahren ist, Orientierung geben kann. Nicht um mir zu folgen, sondern um wiederum ihren eigenen, ganz persönlichen Weg zu finden.

Es gab viele sehr bewegende und wichtige Begegnungen auf diesem meinem Weg. Viele Texte, Äußerungen, Meinungen, die sehr wichtig für mich waren. Einige, weil sie mich wütend und fassungslos gemacht haben – auch das war ein Motor für dieses Buch. Und einige, die mir an benannten Weggabelungen eine Richtung aufgezeigt haben, mir Mut und Energie gegeben haben, Erlaubnis und Schutz waren.

Eine dieser Begegnungen war Carolin Emcke im Anschluss an eine Veranstaltung zu einer Lesung ihres Textes »Ja heißt ja und ...«. Sie hat mir nach einer Lesung einen Satz geschrieben, der mich bis heute begleitet und leitet und für den ich ihr sehr dankbar bin.

»Glücklichsein ist auch eine Form von Widerstand.«

Die Nacht

Es ist im Arbeitskontext passiert. Ich war interne Beraterin. In dieser Funktion wurde ich bereits über viele Jahre für die unterschiedlichsten Projekte »eingekauft« von ganz verschiedenen Kund:innen.

Ich war mal wieder im Einsatz bei einem Workshop: Zwei Tage, mit verschiedenen Mitarbeitenden und Führungskräften. Die meisten kannte ich kaum, hatte sie maximal zwei- oder dreimal gesprochen und nur wenig Kontakt vorab.

Der erste Tag lief gut, ich war froh, wir sind gut ins Arbeiten gekommen. Wir arbeiteten effektiv, und ich konnte mich gewinnbringend einbringen. Es wurde mir viel Wertschätzung entgegengebracht, gerade auch von einem der Führungskräfte. Das freute mich.

Wir waren größtenteils im selben Hotel und gingen am Abend gemeinsam Tapas essen. Es war ein schöner Abend. Wir verstanden uns gut und erzählten uns, wie und wo wir leben. Informationen, die ich später bereut habe, geteilt zu haben.

Im Laufe des Abends sprach er mich an und betonte noch einmal, wie sehr er meine Arbeit schätze. Das schmeichelte mir. Es unterstrich den Wert meiner Arbeit. Dachte ich.

Nichts an der Situation erschien mir unangenehm oder bedrohlich.

Mit einigen Kolleg:innen haben wir im Hotel noch zusammen gegessen. Wir tranken noch einen Wein gemeinsam. Als die Mitarbeitenden, die mit mir noch da geblieben waren, rauchen gingen, veränderte sich die Situation. Plötzlich und für mich absolut unvermittelt.

Unbeobachtet fasste er mich an der Schulter an, streichelte sie und rückte näher. Ich stand sehr irritiert auf und sagte, ich würde auch gerne rauchen gehen. Natürlich höflich, ich wollte keinen Eklat, aber mich der Situation entziehen. Also ging ich zu den anderen nach draußen. Nach einer Weile kehrten wir gemeinsam zurück an den Tisch, wechselten noch ein paar Sätze und gingen dann alle gemeinsam zum Fahrstuhl. Den Annäherungsversuch habe ich versucht zu ignorieren.

Ich wollte einfach nur fröhlich sein. Es war ein guter Tag gewesen.

Ich habe vertraut.

Es schien so, als könnte ich das. Was habe ich übersehen?

Er lässt mich nicht.

Der Fahrstuhl hält, die Kolleg:innen steigen aus, ich musste noch eine Etage höher. Er bleibt im Fahrstuhl. Das ist der erste Moment, an den ich mich bewusst erinnern kann, in dem ich denke: *Das ist nicht gut.*

Wir steigen gemeinsam in der nächsten Etage aus. Ich möchte gehen. Und ich möchte, dass wir uns morgen gut begegnen können.

Und dann geht es sehr schnell. Er drückt mich an die Wand und versucht, mich zu küssen.

Atmen. Die Kontrolle behalten. Ich bekomme das schon in den Griff. Ja, es war vermutlich zu viel Alkohol. Aber jetzt ist der Abend vorbei. Es ist für alle gut, ins Bett zu gehen.

Ich sage: »Bitte nicht! Ich möchte das nicht.« Er redet auf mich ein. »Nur ganz kurz, wir müssen ja nix machen, können ja nur noch ein bisschen reden.« Ich sehe meine Zimmertür. Es ist das erste Zimmer auf dem Flur.

»Sie sind verheiratet und ich auch.«

»Ich denke, es ist besser, wir gehen jetzt.«

»Ich möchte das nicht.«

»Bitte nicht!«

Ich habe damit überhaupt nicht gerechnet. Es hat keine Anzeichen gegeben.

Ich habe die ganze Zeit gedacht: *Ich bekomme das in den Griff!*

Wir müssen doch morgen weiterarbeiten.

Ich versuche, ihn damit zu überzeugen.

Er drückt mich gegen die Wand. Ich sage immer wieder: »Nein, bitte nicht!«

Sequenzen der nächsten Minuten:

Wohin?

Vielleicht ist mein Zimmer ein Schutzraum?

Es war kein Schutzraum!

Das habe ich leider zu spät realisiert. Ich war mir so sicher, dass ich die Situation wieder unter Kontrolle bekomme. Das habe ich aber nicht. Er hat kontrolliert. Einfach dadurch, dass er meine Worte ignoriert hat, einfach gemacht hat. Und ich nicht wusste, wie ich mich wehren kann.