

EAMON DOLAN
Den Kontakt abbrechen und Heilung finden



Buch

Nur wenige Menschen sind sich der verheerenden Häufigkeit von körperlicher, verbaler und emotionaler Gewalt innerhalb von Familien bewusst. Die Opfer leiden ein Leben lang unter den in der Kindheit erlittenen Übergriffen. Auch als Erwachsenen ist es ihnen oft nicht möglich, dem toxischen Wirken der Täter zu entkommen. Eamon Dolan, selbst Opfer familiärer Gewalt, zeigt Wege, sich zu befreien und Heilung zu finden.

Autor

Eamon Dolan ist im Verlagswesen in leitender Funktion beschäftigt. Außerdem betätigt er sich als professioneller Fotograf, seine Arbeiten wurden unter anderem im International Center of Photography gezeigt. *Den Kontakt abbrechen und Heilung finden* ist sein Debüt als Autor.

Eamon Dolan

Den Kontakt abbrechen und Heilung finden

Familiären Missbrauch endlich überwinden

*Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen*

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel
»The Power of Parting« bei G. P. Putnam's Sons,
einem Imprint von Penguin Random House LLC, New York.

Einige Namen und identifizierbare Merkmale wurden
zum Schutz der Persönlichkeitsrechte verändert.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2025

Copyright © 2025 der Originalausgabe: Eamon Dolan

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

CH · CB

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-18022-6

www.goldmann-verlag.de

Für meine Schwester und meinen Bruder

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1	31
Der Weg in die Tiefe	
Kapitel 1	
Gesellschaft: Die Wurzeln der Gewalt	33
Kapitel 2	
Familiensache: Die Wiege der Gewalt	62
Kapitel 3	
Eine lange Geschichte: Was Überlebende prägt.	101
Teil 2	135
Der Weg durch das Tal	
Kapitel 4	
Fliehen oder Bleiben? Optionen bei schwierigen	
Angehörigen	137
Kapitel 5	
Das Band durchtrennen: Wie der Bruch gelingt.	162
Kapitel 6	
Ich habe oberste Priorität: Abgrenzung aus Selbstfürsorge .	188

Teil 3	217
Der Weg nach oben	
Kapitel 7	
Frei und klar: Entfremdung mit positiven Folgen	219
Kapitel 8	
Wenn Freiheit weh tut: Der Schmerz der Entfremdung	240
Kapitel 9	
Mythen abschütteln: Das Leben neu gestalten	263
Teil 4	289
Der Weg nach vorn	
Kapitel 10	
Das Ende des Schweigens: Hinaus in die Welt	291
Kapitel 11	
Was wir tun können	321
Dank	330
Quellen	334
Abkürzungen	352
Rechtslage und Anlaufadressen im deutschsprachigen Raum:	354
Stichwortverzeichnis	358

Einleitung

Es war ein sonniger Nachmittag mitten im Frühling. Ich litt zwar unter starkem Heuschnupfen, doch ich war glücklich, denn ich liebe diese Jahreszeit. An diesem Tag vor zwölf Jahren fühlte ich mich stark genug für ein Telefonat mit meiner Mutter. Ich befand mich in meiner Wohnung in Brooklyn, meine Mutter war in dem Zweifamilienhaus in der Bronx, in dem ich aufgewachsen war. Nachdem die sicheren Gesprächsthemen erledigt waren (ihre Gesundheit, das Wetter), folgte eine kurze Pause, dann machte sie treffsicher eine boshafte Bemerkung. Ihre Worte können mir gegolten haben, vielleicht war es aber auch ein Seitenhieb auf meine Schwester Gerry oder meine Tante Helen – daran erinnere ich mich nicht mehr. Woran ich mich deutlich erinnere, ist der Rest unseres Gesprächs.

Ich zügelte meinen Ärger und sagte: »Ich habe dir in den letzten Jahren viele Male gesagt, dass du mir gegenüber nichts Gemeines sagen sollst. Wenn du nicht mit mir reden kannst, ohne boshhaft zu werden, dann können wir einfach nicht mehr miteinander sprechen.«

Sie reagierte sarkastisch: »Pff! Dann muss ich dir gegenüber wohl über jedes Wort vorher nachdenken!«

Ich sagte: »Eigentlich musst du gegenüber *jedem* über jedes Wort vorher nachdenken! Nette Menschen tun das jedenfalls. Aber du bist kein netter Mensch. Wir sind fertig miteinander. Mach's gut.«

Einleitung

Das waren die letzten Worte, die ich ihr gegenüber geäußert habe.

An diesem Nachmittag befreite ich mich von über 40 Jahren Tyrannie. Augenblicklich fühlte ich mich ein Stück größer, so als wäre eine schwere Last von meinen Schultern gerutscht und ich könnte endlich aufrecht stehen. Die Brücke zwischen ihr und mir einzureißen, war einer der befreidesten Momente meines Lebens, und es hat mich verwandelt.

Das wahrhaft Böse erlebt ein Mensch nicht im Krieg oder hinter Gittern, sondern es findet tagtäglich millionenfach zu Hause statt.

Missbrauch und Gewalt in der Familie schaden mehr Menschen als Kriegshandlungen, Gefangenschaft, Terrorismus oder jede andere von Menschen ersonnene Geißel. Laut der Nationalen Koalition gegen häusliche Gewalt erleben circa 30 Prozent der amerikanischen Erwachsenen Gewalt oder Missbrauch in der eigenen Partnerschaft oder Ehe. Zu viele dieser Fälle bleiben dabei unter dem Radar: Nur ein Drittel derer, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, lassen ihre Verletzungen behandeln. Dieser Anteil ist erheblich niedriger als bei Arbeits- oder Verkehrsunfällen, einer Überdosis Drogen oder praktisch jedem anderen erdenklichen Unglück.

Kindesmisshandlungen dürften noch allgegenwärtiger sein. Laut dem Amerikanischen Ministerium für Gesundheit und Soziales (US DHHS) werden allein in den USA jährlich über drei Millionen Fälle von Kindesmisshandlung oder Kindesmissbrauch gemeldet, und bei einer Million Kinder greifen daraufhin soziale Dienste oder Behörden ein. Millionen anderer Fälle (wie der meine) tauchen in dieser Statistik nicht auf. Schätzungen zufolge erhalten die Behörden von 85 Prozent aller Kindesmisshandlungen niemals Kenntnis.

Einleitung

Einer der Hauptgründe, weshalb Gewalt so selten publik gemacht wird (und nicht einmal von Opfern und Überlebenden richtig eingestuft wird), hängt damit zusammen, wie schlecht wir über all ihre Varianten Bescheid wissen. Es gibt vier Formen von »Kindeswohlgefährdung«, so lautet der Oberbegriff für die verschiedenen Traumata, die Familien ihren Kindern zufügen können. An erster Stelle denkt man dabei an Kindesmisshandlung im Sinne von körperlicher Gewalt und sexuellem Missbrauch. Die anderen beiden Formen werden von Überlebenden und der Gesellschaft bereitwilliger übersehen und umfassen emotionale Misshandlung (auch als »emotionaler Missbrauch« bezeichnet) und Vernachlässigung. Letztere ist wohl am weitesten verbreitet, möglicherweise am schädlichsten und tragischerweise am wenigsten anerkannt. Vernachlässigung kann in vielerlei Form daherkommen, sowohl körperlich (mangelnde Ernährung, Hygiene und medizinische Versorgung) als auch emotional (zum Beispiel durch mangelndes Eingehen auf Angst oder Traurigkeit).

Emotionale Misshandlung deckt einen breiten Katalog schädlicher Verhaltensweisen ab: Beleidigungen, Einschüchterungen, Demütigungen, ständige Kritik, Anschweigen und vieles mehr. Weil diese Elemente seltener statistisch erfasst werden, gelten sie als nicht so verbreitet wie die offensichtlichen Formen der Kindesmisshandlung. Laut einer Studie, die 2019 im *American Journal of Psychiatry* erschien, liegt das jedoch daran, dass sie »häufig übersehen und am seltensten klinisch aktenkundig« werden. Diese und andere Studien untermauern meine auf Interviews mit Überlebenden fußende Überzeugung, dass bei körperlichen Misshandlungen und sexuellem Missbrauch fast immer auch emotionale Misshandlungen stattfinden und diese somit sogar verbreiteter sind als die anderen beiden Formen der Kindeswohlgefährdung. Zudem

Einleitung

besteht bei emotionalen Misshandlungen die höchste Wahrscheinlichkeit, dass sie über die Kindheit hinaus weitergehen.

Familiäre Gewalt jeglicher Art ist nicht abhängig vom gesellschaftlichen Stand oder von der ethnischen Herkunft. Das gilt auch für ihre Leugnung. Menschen aller demographischen oder politischen Gruppierungen verwenden Begrifflichkeiten wie »Familiensache«, »Blut ist dicker als Wasser« und andere Floskeln, die suggerieren, dass die gleichen Gene oder das gemeinsame Dach über dem Kopf Gewalterfahrungen zu harmlosen Vergehen machen. Wir leben in einer Welt, in der vollkommen selbstverständlich erwartet wird, dass eine Person sich abends mit ihrem Vergewaltiger an den Tisch setzt, für diejenige, die sie schlägt, einkaufen geht oder demjenigen, der sie demütigt, beibringt, wie Spotify funktioniert.

Dieses Buch wird den Status quo, der traumatisierende Gewalt in den Vereinigten Staaten und auf der ganzen Welt für normal hält, gründlich entlarven. Es soll die Verschwörung des Schweigens aufzeigen, die täglich zu millionenfachem Leid führt. Vor allem aber liefert dieses Buch Überlebenden die dringend benötigte Empathie und den gesuchten Rat. Es feiert unsere beeindruckende Resilienz und schildert einen Weg, den ich im Verlauf meiner eigenen schlimmen Erlebnisse und letztlich meiner Heilung entdeckt habe. Und es schildert die Erfahrung eines Überlebenden, der sich zum dauerhaften Kontaktabbruch zur misshandelnden Person entschieden hat.

Es macht uns stark – und sogar glücklich –, aus einer Gewaltbeziehung auszusteigen. Das ist das Versprechen dieses Buches.

Während meiner gesamten Kindheit hat Teresa Dolan mich regelmäßig geschlagen – im Durchschnitt drei Mal pro Woche. Häufig

Einleitung

hatte ich keine Ahnung, warum sie mich schlug, nur den vagen Eindruck, irgendwie ungehorsam gewesen zu sein. Sie hatte viele Regeln, die leicht zu brechen waren. Wenn meine Geschwister oder ich aus Versehen nur mit »Ja« antworteten und nicht mit »Ja, Mommy«, setzte es was. Normalerweise strafte sie uns mit den Händen, aber ihre Lieblingswaffe war ein stabiler Holzlöffel mit langem Stiel, den sie als ihren »Schlagstock« bezeichnete. Wenn dieser Löffel die ungeschützte Haut an Armen, Beinen oder im Gesicht traf, hinterließ er rote Striemen.

Außerdem hielt sie uns stundenlang Vorträge über unsere Faulheit, Respektlosigkeit und andere Fehler. Dabei verglich sie uns häufig mit den Farleys von gegenüber, die sie als leuchtendes Vorbild darstellte. Einmal fragte sie mich: »Weißt du, was Owen Farley macht, während du hier faulenzt und fernsiehst? Er spricht für Werbespots vor!« Mit meinen neun Jahren nahm ich ihre Angriffe normalerweise für bare Münze, aber diese Aussage kam mir unlogisch vor. Ich wusste, dass Owens Mutter diese Termine für ihn vereinbart hatte, und meine Mutter tat so etwas nicht für uns. Das erwähnte ich vorsichtig, und sie fuhr mich an: »Natürlich bringe ich dich nicht zum Vorsprechen. Du schaffst es doch sowieso nie in einen Werbespot!«

Sie hatte Recht: Ich war nicht so telegen und niedlich wie Owen. Allerdings erstickte sie mit dieser Bemerkung nachhaltig jegliche Hoffnung, die ich mir gemacht haben könnte. Was sie inszeniert hatte, war eine Variante der emotionalen Misshandlung.

Wie fast alle Eltern in unserem Viertel stammte meine Mutter von einer Farm in Irland und war während der großen Auswanderungswelle der 1950er und 1960er Jahre in die USA gekommen. Sie war auf eine buchstäblich »berechnende« Weise schlau. Sie konnte im Kopf lange Zahlenreihen addieren und war Buch-

Einleitung

halterin gewesen, bis sie meinen Vater heiratete. Er arbeitete bei der Telefongesellschaft, so wie viele frisch eingewanderte Iren damals. (Auch ein Onkel und eine Tante von mir arbeiteten für Ma Bell.) Mein Vater war in mehrfacher Hinsicht sehr begabt. Zwar war er nur sieben Jahre zur Schule gegangen, aber er las sehr viel und war handwerklich geschickt, ob als Elektriker, Installateur, Tischler oder als Gärtner. Meine Liebe zu Büchern habe ich bestimmt von ihm, wenn auch wenig andere Talente. Die meiste Zeit war er nicht da, denn er schob Überstunden, wo es nur ging, und am Wochenende arbeitete er in der Garage oder im Garten. Mein Vater hat uns nur selten geschlagen, war aber kaum präsent, um uns vor den Misshandlungen durch unsere Mutter zu schützen.

Ihre wichtigste intellektuelle Begabung war aus meiner Sicht das Ersinnen von Gemeinheiten. Über eine besonders kreative Bosheit staune ich bis heute: Manchmal saß sie abends in ihrem Lehnstuhl, blätterte in den New Yorker *Daily News* und verkündete plötzlich hämisch: »Oh, bei Key Food gibt es Schlagstöcke im Sonderangebot!« Wir bettelten sie an, keine mehr zu kaufen, wussten aber, dass sie einem Sonderangebot nicht widerstehen konnte.

Zu solchen zynischen Formen der »Zuwendung« gesellten sich auch Formen der Vernachlässigung. Morgens blieb sie im Bett liegen, während wir Haferbrei aßen, den sie am Vorabend gekocht und über Nacht im Topf hatte nachquellen lassen. Die zähe Pampe war ekelhaft, aber wenn sie gemerkt hätte, dass wir sie nicht aßen, hätte sie uns sicher geschlagen. Also wählten wir den weniger schmerzhaften Weg. Erst als ich aufs College kam, erfuhr ich, wie andere Leute ihren Haferbrei essen: frisch gekocht und noch warm. Das war eine der großen Offenbarungen, die ich auf dem

Einleitung

Campus erlebte. Ich wuchs in meiner Zeit am College über sieben Zentimeter, was wohl daran lag, dass ich endlich etwas Anständiges zu essen bekam.

Als ich ungefähr 14 war, erklärte sie voller Bedauern, ich sei jetzt »zu alt für Schläge«. Allerdings hatte sie immer noch andere Waffen in ihrem Repertoire, zum Beispiel, uns öffentlich herunterzuputzen oder den Boiler mitten im Winter auf die niedrigste Stufe (»Urlaub«) herunterzudrehen.

Sogar als ich schon erwachsen war, hatte sie ein einzigartiges Talent, mich schlechtzumachen, das sie bei jeder Gelegenheit einsetzte. Und Gelegenheiten boten sich viele, da ich praktisch täglich mit ihr telefonierte. Diese Gespräche waren mein Anteil an der Last, die wir Geschwister gemeinsam trugen. Wenn ich nicht zugelassen hätte, dass sie ihr Gift über mir ausschüttete, hätte sie womöglich meine Schwester Gerry darin ertrinken lassen. Ich hatte die schlechte Meinung meiner Mutter über mich so verinnerlicht, dass ich glaubte, ich hätte ihre Bosheiten verdient. Andererseits wusste ich, dass meine Schwester – eine Sozialarbeiterin mit viel Humor und einem riesengroßen Herzen – sie nicht verdient hatte. Da sie jedoch in der Nähe meiner Mutter lebte, bekam sie den Löwenanteil von deren Zorn ab. Deshalb versuchte ich, Gerry so oft wie möglich aus der Schusslinie zu nehmen.

Als mein Sohn Oscar zur Welt kam, erwies sich Gerry als fantastische Tante – liebevoll, großzügig und immer zur Stelle, wenn wir Hilfe oder eine Pause brauchten. Meine Mutter hingegen war ein Totalausfall. Wenige Tage nach Oscars Geburt teilte sie mir mit, wir sollten nicht erwarten, dass sie sich um ihn kümmern würde. Ihre Erklärung lautete: »Ich kann nicht gut mit Kindern.« Ich musste ihr zustimmen.

Einleitung

Im Verlauf dieses Buches werde ich ausgewählte Szenen der Misshandlungen schildern, die mir in meiner Kindheit und darüber hinaus widerfahren sind. Außerdem werde ich die Berichte anderer Überlebender, wenn sie den zwei Hauptanliegen dieses Buches dienlich sind, wiedergeben. Mein oberstes Ziel ist etwas, das meinem Herzen und meinen Erfahrungen entspringt: Ich möchte alle, die von einem Familienmitglied Gewalt erfahren haben, ermutigen, ohne Scham oder Selbstvorwürfe darüber nachzudenken, ob ein Bruch mit dieser Person ihnen das Gefühl von Freiheit und Trost vermitteln könnte. Die wenigen Bücher, die derzeit zum Thema »Entfremdung« – dem psychologischen Begriff dafür, wenn man den Kontakt zu Angehörigen abbricht – erhältlich sind, betrachten diesen Schritt als unglücklich, wenn nicht gar tragisch. Sie wollen den Lesenden helfen, die brüchige Verbindung zukitten, anstatt sie darin zu unterstützen, dem anhaltenden Missbrauch zu entkommen. Körperliche Misshandlungen und sexueller Missbrauch enden in der Regel, wenn der oder die Überlebende auszieht. Emotionale Misshandlungen – die ebenso schwerwiegend sein können – bleiben häufig über die Kindheit hinaus bestehen. Bisher gibt es keine Bücher, die ausdrücklich das ansprechen, was dieses Buch vorhat: dazu ermutigen und beraten, wie man sich ohne Schuldgefühle und mit Zuversicht, Mut und Hoffnung loslöst.

Diese Ziele sind keineswegs so unerreichbar, wie wir vielleicht glauben. 2015 ergab eine Umfrage des Zentrums für Familienforschung der University of Cambridge, dass 80 Prozent derer, die den Kontakt zu einem Familienmitglied abgebrochen haben, der Ansicht sind, dass dies »einen positiven Einfluss auf ihr Leben« gehabt hat. Diese Studie ist eine der wenigen groß angelegten Untersuchungen zur Wirkung von Entfremdung und beruht auf

Einleitung

den Antworten von 807 Teilnehmenden aus den USA, dem Vereinigten Königreich, Kanada und anderen Ländern. Die Antworten kommen meinen eigenen Erfahrungen sehr nahe. Eine lautet: »Ich habe das Gefühl, seitdem ein stärkerer und unabhängigerer Mensch zu sein.« Eine andere Aussage ist: »Ich habe mehr Selbstachtung. Ich bin entspannter.« Wieder eine andere: »Es war und ist wunderbar, und ich habe seither viel erreicht.« Eine andere Person sagte: »Das hat mir das Leben gerettet.« Der Kontaktabbruch sollte als etwas betrachtet werden, das ein Leben retten kann.

Mein zweites Ziel ist es, den falschen Götzen der »Familie« zu demontieren, den unsere Gesellschaft seit Jahrhunderten stützt, obwohl er uns Millionen Tote und noch mehr ruinierte Leben beschert hat. Im Verlauf der Geschichte und bis heute gingen und gehen körperliche, sexuelle und emotionale Misshandlungen in erster Linie von direkten Angehörigen der Opfer aus: Eltern, Onkel, Geschwister, Ehepartner und so weiter. Dass verlässliche Statistiken rar sind, hat Gründe, auf die wir später noch eingehen werden. Die wenigen vorliegenden Zahlen spiegeln nicht das wahre Ausmaß des Problems wider, weil es bei familiärer Gewalt bekanntlich eine hohe Dunkelziffer gibt. Mit dieser Information im Hinterkopf können wir die Schätzung des Indiana Center for Prevention of Youth Abuse and Suicide (Zentrum für die Prävention von Kindesmisshandlung und Suizid, Indiana), dass sexueller Missbrauch in 30 bis 40 Prozent der Fälle von Familienmitgliedern ausgeht, als vorsichtig einstufen. Auch die Meldung im *Journal of the American Medical Association* (Fachzeitschrift des amerikanischen Ärztebunds AMA), dass bei 12,5 Prozent aller Kinder unter 18 irgendwann eine Kindeswohlgefährdung vorliegt, dürfte untertrieben sein. Zutreffender ist wahrscheinlich die Aussage aus derselben Studie, dass körperliche Gewalt zu

Einleitung

81 Prozent durch Familienmitglieder ausgeübt wird. Anstatt zu idealisieren, wie Familien sein könnten oder sollten, müssen wir als Gesellschaft Familien zur Rechenschaft ziehen, wenn sie den grundlegenden Anforderungen für Sicherheit und Unterstützung nicht gerecht werden. Und persönlich sollten wir uns von den schlimmsten Angehörigen lossagen.

Unsere mächtigsten Institutionen verschleiern die harten Wahrheiten zu familiärer Gewalt. Nehmen wir zum Beispiel ein Kern-element der Katholischen Kirche, mit der ich aufgewachsen bin: Maria, die »Gesegnete Mutter« von Jesus. Sie wird als Sinnbild für die Mutterschaft an sich dargestellt, die wir ehren sollen, indem wir zu ihr beten. Seit Jahrhunderten hat die Kirche Legionen von schlechten Müttern (wie meine) hinter Marias Gewändern abgeschirmt. Aber nicht nur das Christentum begünstigt Misshand-lungen. Die bekannte Psychologin Alice Miller erklärt, dass die »unkritische Verherrlichung der Eltern und Vorfahren, unabhängig von deren Taten, nicht nur von *manchen* Religionen gefordert wird, sondern ausnahmslos von ALLEN.«

Auch das Fernsehen bombardiert uns seit Jahrzehnten mit Darstellungen der heilen Familie (um nur eine Quelle irreführender Mythen aus dem weltlichen Umfeld zu nennen) – von *Leave It to Beaver* [Erwachsen müsste man sein] oder *The Brady Bunch* [Drei Mädchen und drei Jungen] bis hin zur *The Cosby Show* (deren Hauptdarsteller sich später als überführter Sexualstraftäter ent-puppte). Die »bösen« Familien, die uns im Fernsehen begegnen (zum Beispiel in *Dallas*, *Shameless* oder *Succession*), sind so extrem böse, dass sie als Abbilder realer gestörter Familien nicht taugen. Dieses Buch zeigt auf, wie solche Zerrbilder das allgegen-wärtige Versagen von Familien, die Vernachlässigung und den Missbrauch verschleiern und damit möglich machen.

Einleitung

Doch nicht nur unsere Kultur stützt derartige Verhältnisse. Auch das Rechtssystem hat sich gegen die Opfer verschworen. Sexueller Missbrauch durch Angehörige ist illegal, aber es gibt keine zuverlässigen Methoden zur Prävention oder um dies durchzusetzen. Andere Formen von Gewalt in der Familie sind noch nicht einmal strafrechtlich relevant. Laut der Menschenrechtsorganisation Human Rights Watch leben »90 Prozent aller Kinder auf der Welt in Ländern, in denen körperliche Züchtigung und andere körperliche Gewalt gegenüber Kindern nach wie vor legal sind«. Eine Schlagzeile des *Time Magazin* lautete: »In allen 50 [US-Bundes-]Staaten dürfen Sie ganz legal Ihre Kinder schlagen.« Dieser Artikel ist von 2014, aber zum gegenwärtigen Zeitpunkt – 2024 – gilt diese Aussage nach wie vor. Die Elternschaft verleiht Menschen ein Recht, anderen zu schaden, das seit dem Ende der Sklaverei nirgendwo sonst in der amerikanischen Gesellschaft existiert.

Selbst akademische und berufliche Institutionen sind unwillkürliche Komplizen der Verschwörung gegen die Überlebenden. Ein Hinweis darauf ist die fehlende Forschung zu Entfremdung, den Gründen dafür und ihren Folgen. Wie das Journal *Scientific American* im Jahr 2020 einräumte: »Zu familiärer Entfremdung liegen bisher kaum Studien vor.« Diese Datenlücke grenzt an mangelnde professionelle Sorgfalt, wenn man bedenkt, dass laut einer Cornell-Studie schätzungsweise 27 Prozent aller amerikanischen Erwachsenen den Kontakt zu einem Familienmitglied ganz oder teilweise abgebrochen haben. Wie bei den anderen genannten Zahlen ist auch diese Angabe vermutlich untertrieben. Professor Karl Pillemer, der als Soziologe federführend für die Cornell-Studie war, hob die Scham hervor, die viele Menschen davon abhält, über ihre Entfremdung zu sprechen. Wenn jedoch so viele Men-

Einleitung

schen der Meinung sind, dass der Kontaktabbruch für sie der richtige Weg ist, warum gräbt die Forschung dann nicht tiefer nach, um den Grund dafür zu finden und festzustellen, wie dieser Prozess erleichtert werden könnte?

Therapie und Forschung konzentrieren sich auf Aussöhnung, die alle Wunden, die eine Familie schlagen kann, heilen soll. Ich hatte das große Glück, eine Therapeutin zu finden, die mir half, das, was meine Mutter mir angetan hatte, richtig einzuschätzen und einen Weg zu finden, mich nicht länger misshandeln zu lassen. Dabei orientierte sich diese Therapeutin allerdings eher an ihrer eigenen Weisheit als an offiziell festgelegten Leitlinien. Zu viele Menschen wissen nichts über die heilsame Kraft des Kontaktabbruchs, weil auch ihre Psychotherapeuten nichts darüber wissen.

Das wurde mir erst klar, nachdem ich über meine breit gefächerten beruflichen Kontakte – ich bin Cheflektor in einem Verlag – drei Jahre lang nach einem Experten oder einer Expertin auf diesem Gebiet gesucht hatte, um zu diesem Thema ein Buch herauszubringen. Ich hoffte auf etwas, das bei familiärer Gewalt eine ähnliche Wirkung entfalten könnte wie Melody Beatties Klassiker *Schluss mit der Co-Abhängigkeit*. Beattie beschrieb ein eigentlich unübersehbares Phänomen, das Millionen Menschen betraf, und ihr Buch hat in den letzten 35 Jahren unzählige Leben gerettet. Doch sosehr ich mich auch bemühte, ich fand niemanden, der sich mit Gewalt in der Familie und dem wirksamen Heilmittel befasste, das ich entdeckt hatte – bis mir ein scharfsichtiger Literaturagent vorschlug, dieses Buch doch selbst zu schreiben. Nachdem ich jahrzehntelang misshandelt wurde, hätte ich die nötige Autorität dazu. Ich habe auch die nötige Hoffnung, die darauf beruht, dass ich meine Misshandlungen durch Beziehungsabbruch überwun-

Einleitung

den habe. Und ich bin zwar kein Journalist, habe aber schon Dutzende große Autoren herausgebracht. Dank ihrer Erfahrung – und meiner Erfahrung als begleitender Lektor – konnte ich mir die nötigen Kenntnisse aneignen, um dieses Thema angemessen darzustellen.

Ich schreibe dieses Buch, um Leid zu lindern und weiteren Verletzungen vorzubeugen. Ich schreibe es aber auch aus Freude und Bewunderung. Denn meiner Ansicht nach können wir Überlebenden *Freude* empfinden, wenn wir uns dem Zugriff der misshandelnden Person entziehen. Ich bewundere alle, die Misshandlungen oder Missbrauch überstanden haben, und hoffe inständig, dass sie ähnlich empfinden. Unabhängig davon, ob sich misshandelte Menschen jemals von der Person lösen, die sie verletzt hat, haben Überlebende, die dieses Buch lesen, nicht die Liebe und die Unterstützung bekommen, die sie gebraucht hätten. Und trotz der unmenschlichen Behandlung haben sie sich ihre Menschlichkeit erhalten. Sie sind tapfer genug, sich harten Wahrheiten zu stellen – wie denen, von denen in diesen einleitenden Worten schon die Rede war. Sie haben die Hoffnung, dass Freiheit möglich ist. Das zentrale Anliegen dieses Buches ist, Überlebenden etwas zu vermitteln, was die Täterinnen und Täter uns unbedingt verwehren wollten: die Gewissheit, dass wir stark und gut sind, dass wir unsere Freiheit erlangen und uns des Lebens erfreuen können, das wir verdient haben.

Die oben erwähnte Studie aus dem *American Journal of Psychiatry* schätzt, dass etwa 25 Prozent der Amerikanerinnen und Amerikaner in der Kindheit misshandelt, missbraucht oder vernachlässigt wurden. Dieser Arbeit zufolge haben solche Gewalt-erfahrungen unterschiedliche und oft schwerwiegende Folgen, die das Risiko der Überlebenden für Depressionen, Sucht, Adipositas,

Einleitung

Typ-2-Diabetes, Schlaganfall, Suizid und anderes signifikant erhöhen. Besonders stark ist der Einfluss von Kindesmisshandlung auf die Suizidgefahr: Bei einer Analyse der Ergebnisse von 68 Studien aus der ganzen Welt für die University of Manchester stellte sich 2019 heraus, dass Suizidversuche bei Überlebenden von Vernachlässigung, emotionaler oder körperlicher Gewalt zweieinhalbmal so häufig sind wie im Durchschnitt der Bevölkerung. Nach sexuellem Missbrauch war die Quote dreimal so hoch und bei Personen, die auf mehr als eine Weise misshandelt wurden, war sie teilweise verfünffacht.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und andere Institutionen sind sich einig, dass es vier Hauptformen der Kindeswohlgefährdung gibt: körperliche Misshandlung, emotionale Misshandlung, sexuellen Missbrauch und Vernachlässigung. Damit endet der Konsens allerdings auch schon, denn es existieren praktisch keine Standards, an denen abzulesen wäre, wann ein grober Umgang oder Versäumnisse als Kindeswohlgefährdung einzustufen sind. Ab dem wievielen Klaps sprechen wir von Kindesmisshandlung? Wie oft muss ein Kind ohne Essen ins Bett, damit es Vernachlässigung ist? Wie viele gehässige Bemerkungen über sein Aussehen muss ein Mädchen über sich ergehen lassen, ehe das Verhalten des Vaters als emotionale Misshandlung einzustufen ist? Wie viele Bemerkungen zu Sonderangeboten für Schlagstöcke müssen zusammenkommen, bis es erkennbar Psychoterror ist?

Fragen wie diese liegen auf der Hand, wenn wir herausfinden wollen, ob wir misshandelt wurden, doch sie sind unmöglich zu beantworten. Wir wollen die Taten auf messbare Zahlen herunterbrechen, sollten aber lieber zwei qualitative Maßstäbe anlegen: das Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind und dessen langfristi-

Einleitung

gen Wirkungen auf uns. Umfeld und Auswirkungen sind in diesem Buch die wichtigsten Kriterien, anhand derer sich bestimmen lässt, ob wir Misshandlungen erlebt haben, und jedes davon nehme ich mindestens ein Kapitel lang genauer unter die Lupe.

Dass Kindesmisshandlung sogar in krassen Fällen so schwer zu identifizieren ist, liegt an dem immer damit verbundenen »Gaslighting«: Kinder haben keine andere Wahl, als die Umstände, unter denen sie leben, als normal zu betrachten. Diese Tatsache ist sowohl biologisch als auch psychisch verankert. Der Psychiater Bessel van der Kolk, der das öffentliche Verständnis für Trauma wie kein anderer geprägt hat, erklärt, Kinder würden darauf »programmiert, sich ihren Betreuern gegenüber grundsätzlich loyal zu verhalten, selbst wenn diese sie schlecht behandeln«. Solche Kinder bemühen sich – wenn auch unbewusst – pflichtschuldigst, alles, was sie erdulden, als normal einzustufen.

Meine Mutter schlug uns nur, wenn sie mit uns allein war. Wenn Gäste kamen, war sie freundlicher, weshalb wir davon ausgingen, dass es bei anderen Kindern genauso war, wenn wir sie besuchten und sahen, dass es in diesen Familien vergleichsweise friedlich zuging und es von allem genug gab. Erst als ich Freunden am College von den Schlagstöcken und der zähen Hafergrütze erzählte, ging mir auf, dass bei uns vielleicht etwas nicht gestimmt hat. Ich hatte meine Geschichten für amüsant gehalten, aber sie starrten mich nur fassungslos an. Und erst mit über 40 Jahren wurde mir mit Hilfe meiner Therapeutin bewusst, dass ich als Kind massiv misshandelt worden war und dass meine Mutter dies (wenn auch eingeschränkt) noch immer tat.

Grundsätzlich kann Kindesmisshandlung sich auf zweierlei Weise bis ins Erwachsenenalter fortsetzen: durch regelmäßige Beleidigungen, Kritik, Forderungen und Vorenthalaltung oder in Form

Einleitung

einer *komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (kPTBS)*), die bei Menschen, die anhaltende Traumata überlebt haben, potenziell lebenslang fortbesteht. Die Abkürzung PTBS haben Sie vielleicht bereits gehört, vermutlich aber nicht das Kürzel kPTBS, wobei die komplexe posttraumatische Belastungsstörung weitaus häufiger ist. Wie wir in Teil 1, »Der Weg in die Tiefe«, sehen werden, handelt es sich womöglich um die häufigste psychische Erkrankung. In Teil 1 geht es auch darum, weshalb die kPTBS, so verbreitet ist (besonders bei Überlebenden von Kindesmisshandlung in jeglicher Form) und warum sie so schlecht erforscht ist und so häufig unbehandelt bleibt.

In den drei Kapiteln von Teil 1 erläutere ich, was wir über Gewalt in der Familie wissen und warum wir die Mechanismen nicht so gut durchschauen, wie es nötig wäre. Ich werde ihre weitreichenden Auswirkungen beschreiben und Ihnen eine erste Selbsteinschätzung ermöglichen, ob Sie womöglich persönlich betroffen waren. Anhand der Aussagen von Psychologen, Sozialarbeiterinnen und anderen, die sich beruflich mit Überlebenden von Misshandlungen befassen, und anhand von Fallgeschichten anderer Überlebender helfe ich allen, die dieses Buch lesen, ihre Kindheit zu reflektieren und sich zu fragen, ob ihre gegenwärtigen Schwierigkeiten wie Angst, abfällige Selbstbotschaften oder Beziehungsprobleme womöglich auf frühen oder immer noch anhaltenden Missbrauch zurückgehen. Wie im gesamten Buch werden wir in Teil 1 vor allem von der hart erkämpften Weisheit der Überlebenden selbst profitieren. Die Menschen, die sich mir gegenüber geöffnet haben, waren in Bezug auf Alter, familiäre Herkunft, Gender und Sexualität ganz unterschiedlich. Dennoch erstaunte mich, was sie einte, nämlich ihre Gewalterfahrungen und deren Folgen, aber auch ihr Mut und ihr Einfallsreichtum.

Einleitung

(Das Thema Gewalt in der Partnerschaft greife ich in diesem Buch nicht auf, auch wenn es sich in vielerlei Hinsicht mit Kindesmisshandlung überschneidet. Es hat jedoch gesonderte Aspekte, zu denen bereits reichlich Literatur vorliegt, auf die ich Betroffene gern verweisen möchte.)

Wir sehen uns auch die schwindelerregende Phalanx derer an, die nicht einschreiten, ob in Schule, Justiz, Religion, Psychiatrie und Psychologie, Popkultur oder anderen Bereichen. Diese Komplizenschaft sorgt dafür, dass es für Kindesmisshandlung keine effektive Prävention und keinen Ausweg gibt – sofern wir nicht selbst dagegen vorgehen.

Teil 2, »Der Weg durch das Tal«, befasst sich mit der Frage, wie wir Überlebenden uns selbst heilen können. Bei den meisten dürfte dafür eine Therapie erforderlich sein. Bei manchen geht die Heilung mit Versöhnung einher, doch viele sollten einen teilweisen oder vollständigen Kontaktabbruch in Betracht ziehen. Für jemanden, der keinen Entfremdungsprozess durchlaufen hat, kann ein Kontaktabbruch wie eine plötzliche, geradezu melodramatische Aktion erscheinen. Meine eigene Erfahrung wie auch die Erfahrungen anderer zeigen jedoch, dass die Ablösung schrittweise stattfinden kann und sollte. Im Idealfall beginnt sie mit einer vorübergehenden Kontaktpause zu der misshandelnden Person. Der oder die Überlebende sollte dann klare Regeln für die Wiederaufnahme des Kontaktes aufstellen, und wenn diese Regeln wiederholt gebrochen werden, dürfen sich die Wege mit Fug und Recht trennen.

Dieses Buch erkennt an, dass manche Täterinnen und Täter aus dem Kreislauf aussteigen können, betont aber zugleich, dass dies den meisten nicht gelingt. Wie bereits angedeutet, hatte ich meiner Mutter eine Übergangsfrist von zwei Jahren mit klaren Regeln für

Einleitung

ein akzeptables Miteinander zugestanden, ehe ich die Verbindung zu ihr endgültig kappte. Damit hatte sie reichlich Zeit, an sich zu arbeiten. Das wiederum half gegen meine Schuldgefühle, als ich schließlich doch den Kontakt beendete, denn ich hatte ihr Hunderte von Chancen gegeben, ihre Seite der Brücke aufzubauen, die uns hätte verbinden können.

Während wir den Prozess der Entfremdung und die verschiedenen Möglichkeiten untersuchen, werde ich immer wieder darauf eingehen, wie wichtig dabei eigene Regeln sind. Regeln bringen drei Vorteile mit sich: Erstens räumen Sie den eigenen Bedürfnissen Priorität ein wie nie zuvor. Zweitens wissen Sie, dass ein Neuanfang möglich ist, sofern die misshandelnde Person sich an die Regeln halten kann. Drittens entziehen Sie demjenigen, der Sie quält, durch eigene Regeln augenblicklich die Macht. Ein neues Gleichgewicht der Kräfte innerhalb dieser Beziehung kann eine massive Wirkung auf Ihr Selbstbewusstsein und auf andere Beziehungen haben. Bei mir führte dieser Ansatz nicht zur Versöhnung, doch nach anfänglichen Ängsten spendete er mir viel Trost und Kraft. In Teil 2 lernen wir, wie man solche Grenzen festlegt und ihre Einhaltung überwacht. Hier besprechen wir auch, wann es möglich sein kann, eine gesunde Beziehung zu jemandem aufzubauen, der die neuen Grenzen respektiert.

Teil 3, »Der Weg nach oben«, unterstreicht das intensive Gefühl der Befreiung und andere potenzielle Vorteile der Entfremdung. Niemand hat mich je so gequält wie meine Mutter, und nachdem unser letztes Gespräch vorbei war, war mit den Misshandlungen endgültig Schluss. Ich hatte plötzlich jede Menge psychischen Freiraum, Raum, den sie zuvor mit ihren Tiraden, Forderungen und Seitenhieben besetzt gehalten hatte wie eine feindliche Armee. Bis ich diesen Raum für mich einnahm, hatte ich nicht ge-

Einleitung

ahnt, wie glücklich mich das machen würde und wie viel mentale und körperliche Energie es freisetzen würde, mich nicht mehr mit ihren Bosheiten befassen zu müssen. Die Heilung von ihren langwierigen Misshandlungen brauchte mehr Zeit, aber der Kontaktabbruch hat mich in meinem Bemühen, ihren Einfluss abzuschütteln, erheblich unterstützt.

Fast unmittelbar nach unserem letzten Telefonat wurde mir bewusst, dass ich endlich das getan hatte, wozu wir alle das Recht haben:

Wir alle sollten bei unserer Familie dieselben Maßstäbe ansetzen wie bei unseren Freunden.

Bei einem Freund würde ich keine Woche lang zulassen, dass er so mit mir umspringt, wie meine Mutter es vierzig Jahre lang getan hat. Kein Mensch sollte in der kosmischen Lotterie gefangen sein, die uns Menschen zugewiesen hat, die uns misshandeln. Wir schulden diesen Menschen *nichts*. Wir haben nicht darum gebeten, bei ihnen zur Welt zu kommen, und sie haben uns keinen Gefallen damit getan, uns zu bekommen oder uns ihre Gene zu vererben. Es ist von allen Seiten – denen, die andere misshandeln, missbrauchen oder vernachlässigen, unbeteiligten Zuschauern und Institutionen – unmoralisch, von jemandem, der familiäre Gewalt überlebt hat, Loyalität zu erwarten. Verwandte können sich unsere Loyalität nur auf eine Weise verdienen: indem sie uns liebevoll und einfühlsam behandeln.

Ich will nicht abstreiten, dass Familienbande genauso stark sein können wie alle anderen, wenn nicht gar stärker. Meine Schwester zählt zu meinen besten Freunden, und mein Bruder Tommy war mein Retter, als wir jung waren. (Er kam 1999 bei einem Autounfall ums Leben.) Auch diversen Onkeln, Tanten und deren Kindern bin ich dankbar, dass sie mich im Verlauf meiner Kindheit

Einleitung

und danach mit vielen Nettigkeiten aufgemuntert haben. Sie haben sich wie wirklich gute Freunde verhalten. Damit sind sie meine echte Familie, genau wie meine anderen Freunde, meine Frau, mein Sohn Oscar und meine Stieftöchter Greta und Sabine. Ich möchte allen, die dies lesen, Mut machen, das zu tun, wozu ich schließlich selbst in der Lage war: Unterscheiden Sie sorgfältig zwischen den Menschen in Ihrem Leben, die Ihnen die Liebe und Fürsorge entgegenbringen, die Sie verdient haben, und denen, die dies nicht tun. Und dann lassen Sie Letztere zurück.

Teil 4, »Der Weg nach vorn«, beschreibt, wie wir anfangen können, den Pakt des Schweigens, der familiäre Misshandlungen möglich macht, zu brechen. Wie bei Krebs, Suchterkrankungen, AIDS oder einer Vergewaltigung ist das Stigma, das uns schweigen lässt, ein zäher Feind der Betroffenen, für die Entfremdung die Rettung sein könnte. Schon die Organisatoren der bahnbrechenden ACT-UP-Bewegung zur HIV-Krise in den 1980er Jahren propagierten, dass Schweigen tödlich sein kann. Deshalb ist dieses Buch ein Beitrag dazu, das Schweigen zu Kindesmisshandlung und Entfremdung zu durchbrechen. Wenn mehr Überlebende sich darüber austauschen und Nichtbetroffene uns aufmerksam zuhören, können wir die falsche Überhöhung der Familie, die so vielen schadet, entlarven. Als Individuen sind wir außerdem dazu in der Lage und auch dafür verantwortlich, häusliche Gewalt gegenüber Kindern oder in der Partnerschaft ebenso wenig zu dulden wie jedes andere Verbrechen, das wir sehen.

Teil 4 befasst sich über die persönliche Rolle hinaus mit Möglichkeiten, unsere staatlichen Institutionen unter die Lupe zu nehmen. Ich bin der Ansicht, dass unsere Gesellschaft in Bezug auf Gewalt in der Familie kein Auge mehr zudrücken darf und sich von Grund auf wandeln muss. Ich beschwöre alle, die Sicherheit

Einleitung

von Kindern als natürliches, unverbrüchliches Menschenrecht zu betrachten, gleichwertig mit allen anderen. Hierzu werde ich konkrete Wege aufzeigen, was wir individuell tun können, um den Kreislauf der Kindesmisshandlung in Familien und Gemeinschaften zu stoppen.

»Den Kontakt abbrechen und Heilung finden« soll anderen Überlebenden, die ähnlich ungerecht behandelt wurden wie ich, Trost und Mut spenden. Ich hoffe, ich kann die Welt für dieses Unrecht wachrütteln und dazu beitragen, dass es aufhört.

TEIL 1

Der Weg in die Tiefe

KAPITEL 1

Gesellschaft: Die Wurzeln der Gewalt

Als Oscar im Bauch seiner Mutter heranwuchs, sahen meine Frau und ich rundherum überall nur noch Schwangere. Nach seiner Geburt bestand für uns die Welt aus Babys und allem, was sie so brauchen. Natürlich war nicht plötzlich die Geburtenrate in die Höhe geschnellt. Wir achteten nur aufmerksamer auf andere in der gleichen Situation und fühlten uns mit ihnen verbunden.

So ähnlich erging es mir, als ich anfing, über meinen Kontaktabbruch und über dieses Buch zu sprechen. Plötzlich begannen Freunde und Kollegen, die nie ein Wort dazu gesagt hatten, sich mir zu öffnen. Wenn jemand ohne die Spannungen aufgewachsen war, die zu Entfremdung führen können, gab es zumindest Beetroffene in seinem unmittelbaren Umfeld, ob eine alte Freundin oder ein Mitglied der Schwiegerfamilie. Wie bereits erwähnt liegt die Wahrscheinlichkeit, dass eine beliebige Person den Kontakt zu einem Familienmitglied abgebrochen hat, bei 1:4. Es war ebenso erstaunlich wie tröstlich, eine derart große Gemeinschaft Mitbeetroffener zu finden – und es ist traurig, dass mir dieser Trost all die Jahrzehnte vorher verwehrt geblieben war.

Der Pakt des Schweigens

Was uns den Trost raubt, ist das Schweigen. Dieses Schweigen ist ein komplexes Gewebe aus Unwissenheit, Vermeidungsverhalten und Scham, das unsere Gesellschaft durchzieht. Es beginnt dort, wo auch die Gewalt beginnt: zu Hause. Kinder wissen zu wenig über den Rest der Welt, als dass sie erkennen könnten, dass das, was bei ihnen zu Hause passiert, nicht richtig ist. Sie halten ihr Leben für normal und denken, dass sie alles verdient haben, was ihnen widerfährt. Ein geliebtes Kind glaubt, dass es diese Liebe verdient hat. Und ein geschlagenes, gedemütigtes, vergewaltigtes oder vernachlässigtes Kind glaubt auch, dass es diese Behandlung verdient hat. Erst gegen Ende meiner Teenagerzeit ging mir auf, dass es nicht üblich ist, mehrmals pro Woche geschlagen zu werden. Danach habe ich jedoch noch Jahrzehnte gebraucht, bis ich begriff, dass die Schläge nicht meine Schuld waren.

Anfangs stellte die Überzeugung, dass alles, was bei uns zu Hause vorging, normal sei, mein Schweigen sicher. Später schwieg ich aus Scham darüber, nicht normal zu sein.

Fast immer weist das Umfeld, in dem wir aufwachsen, alle Verantwortung für das Verhindern von Gewalt von sich. Die Institutionen, die mich in meiner Kindheit eigentlich vor den Misshandlungen hätten schützen sollen – Kirche, Familie, Schule –, machten sie vielmehr erst möglich. In der Schule lernte ich als Kind nicht, was Kindeswohlgefährdung ist, und die sichtbaren Zeichen von Gewalt und Vernachlässigung – die Striemen auf meinen Armen oder dass ich tagelang in derselben Kleidung herumlief – wurden nicht thematisiert. Inzwischen halten die meisten Bundesstaaten Lehrkräfte, Ärzte, Sozialarbeiter und andere Men-

schen, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben, dazu an, die Behörden zu informieren, wenn sie derartige Hinweise bemerken. Gegenüber früher ist das ein Fortschritt. Manche Staaten haben die Meldepflicht sogar auf Friseursalons und Fotostudios ausgeweitet. Aber die meisten Kindeswohlgefährdungen hinterlassen weder blaue Flecken noch Narben – nur bleibende innere Verletzungen.

Dieser mangelnden gesellschaftlichen Aufmerksamkeit liegen zahlreiche Traditionen und Sprichwörter zugrunde, die wir nur selten kritisch unter die Lupe nehmen. Den Spruch »Wer sein Kind liebt, der züchtigt es«, habe ich als Kind Hunderte Male gehört und nie in Frage gestellt. Seine Wurzeln reichen bis ins Alte Testament zurück, das den Gläubigen rät: »Lass nicht ab, den Knaben zu züchtigen; denn wenn du ihn mit der Rute schlägst, so wird er nicht sterben; du schlägst ihn mit der Rute, aber du errettet ihn vom Tode.«

Und selbst diejenigen, die bei diesem Gebot blass werden, halten sich doch an die ungeschriebene Regel, »öffentlich keine schmutzige Wäsche zu waschen«, also Außenstehenden keine Privatangelegenheiten zu offenbaren. In gewisser Hinsicht klingt das vernünftig. Außenstehende kennen unsere Familien, Teams, Firmen oder unseren Glauben nicht in allen Nuancen. Wie also sollten sie uns fair beurteilen? Doch in Wahrheit ist dieses Prinzip nicht rationaler – oder ethischer – als die Omertà der Mafia oder Hollywoods berüchtigte Geheimhaltungsvereinbarungen. All diese Schweigepflichten dienen letztlich demselben Zweck: Sie halten Opfer und Zeugen, die die Wahrheit offenbaren könnten, von einer Aussage ab. Damit bewahren sie toxische Machtstrukturen und sorgen dafür, dass die Misshandlungen über Generationen fortgeführt werden.

Die amerikanische Psychiaterin Judith Herman, die zum Thema Trauma wichtige Pionierarbeit geleistet hat, betont, dass Opfer »die Komplizenschaft und das Schweigen der Zuschauer – Freunde, Verwandte, Nachbarn und, nicht zu vergessen, von Behördenvertretern – als massiven Verrat empfinden, denn dadurch werden sie isoliert und ihrem Schicksal überlassen«. In meiner Familie gab es jede Menge Zuschauer. Mein Vater war das älteste von elf Kindern, meine Mutter das zweitälteste von fünf. Damit hatten wir etliche Tanten und Onkel und eine unüberschaubare Schar von Cousinen und Cousins. Keiner von ihnen hat uns gewarnt, dass mein Onkel Sean ein gewalttätiger Alkoholiker war, doch seine aufbrausende Art und die Bierdosen auf dem Rücksitz seines Autos waren ein deutlicher Hinweis, uns von ihm fernzuhalten.

Einmal erschienen er und meine Tante Mary zu spät zu einem Familientreffen. Einer meiner Verwandten sah den frischen Gips am Arm meiner Tante und witzelte: »Oh, Mary! Hat Sean dir das angetan?«

Tante Marys stummer Blick war deutlich genug. Die Antwort war nicht lustig. Nach ein paar angespannten Sekunden nahmen alle im Raum wieder ihre Gespräche auf, und niemand verlor mehr ein Wort über den Gips. In einem von Gewalt geprägten Umfeld ist Schweigen die ansteckendste und tödlichste Krankheit.

Während meiner Arbeit an diesem Buch wurde mir bewusst, dass Missbrauch auf jeder Ebene menschlicher Interaktion denselben Mechanismen folgt. Diese Mechanismen funktionieren im Eins-zu-Eins-Kontakt, unter Geschwistern, bei Ehepartnern oder bei Eltern und ihren Kindern. Sie lauern auch in der sonstigen Umgebung, die weitere Verwandte und Nachbarn mit einschließt, und sie können ganze Nationen prägen. Schweigen ist das all-

gegenwärtigste Element von Missbrauch und Misshandlung, denn nur dieses Element haben Täter und Täterinnen, ihre Opfer und Zuschauende gemeinsam. Für Überlebende, deren Peiniger und die Gesellschaft insgesamt ist Schweigen die Standardeinstellung.

Schweigegebote sind das Fundament unserer Institutionen – von Gesetzeshütern bis hin zu Straßengangs –, die Außenstehenden eine Wand des Schweigens präsentieren. Schweigen prägt sowohl die kleinste Institution der Welt, die Familie, als auch die größte, die katholische Kirche. Als ich klein war, erteilte die Kirche unseren Peinigern Absolution, indem man uns lehrte, »die andere Wange hinzuhalten« und »Vater und Mutter zu ehren«. Von diesen Geboten gab es keine Ausnahmen. Im Jahr 2022 schrieb Rebecca Solnit in einem Artikel für die *New York Times*: »Das Christentum achtet stärker [als andere Religionen] auf die Vergebung seitens der Opfer, und seine Traditionen von Beichte und Buße konzentrieren sich mehr darauf, die Sache mit Gott zu klären, als mit denen, denen etwas angetan wurde.« Judith Herman hebt hervor, dass in diesen Traditionen der Druck der Vergebung vor allem auf »untergeordnete Gruppen [abzielt], deren berechtigtes Aufbegehren für diejenigen, die an der Macht sind, unangenehm werden könnte«. Eine der größten untergeordneten Gruppen sind die Kinder.

Familie: Fokus auf die Kernfamilie

Auch andere zentrale Grundsätze des Christentums haben unzähligen Kindern geschadet. In seinem Buch *Spare the Child* arbeitet der Rutgers-Historiker Philip Greven heraus, dass im Christentum »die Überzeugung weit verbreitet ist, dass das Kind unberechen-