

«Der Satz: «Mein Onkel hat mich im Alter von drei Jahren missbraucht», kam noch nicht oft über meine Lippen. Niedergeschrieben habe ich diese Worte noch nie. In dem Sinne ist dies weit mehr als eine Art Tagebuch.»

Gefangen im Trauma einer Missbrauchs-Erfahrung, war das Leben für Sophie Lou ein ständiger Kampf. Erst viele Jahre und Fehldiagnosen später fand sie die Hilfe, die sie brauchte, um mit der richtigen Therapie zu beginnen.

Offen, mutig und nie verbittert beschreibt die Autorin ihren Weg vom angstgeplagten Mädchen hin zur lebensbejahenden Frau. Damit will sie anderen Betroffenen aufzeigen, dass es möglich ist, das Trauma zu bewältigen und neue Lebensfreude zu gewinnen.



ENDLICH FREI

SOPHIE LOU

elfundzehn

SOPHIE LOU

# ENDLICH FREI

Wie ich das  
Trauma meines  
Missbrauchs  
bewältigte

elfundzehn



SOPHIE LOU

# ENDLICH FREI

Wie ich das  
Trauma meines  
Missbrauchs  
bewältigte

Publiziert mit freundlicher Unterstützung von:

Interfeminas Förderbeitrag

**Stiftung  
Anne-Marie  
Schindler**



STIFTUNG SONNESCHIN

Endlich frei

© elfundzehn, Zürich 2023

Ein Verlag der Lesestoff-Gruppe

Gestaltung: [www.as-grafik.ch](http://www.as-grafik.ch), Urs Bolz

Lektorat: elfundzehn, Julie Hitz

Korrektur: elfundzehn, Carmen Graf

ISBN 978-3-905769-70-8

Alle Rechte vorbehalten.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.elfundzehn.ch](http://www.elfundzehn.ch)

elfundzehn wird vom Bundesamt für Kultur  
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

# 1985

*Nur weg! Einfach nur weg von diesem Ort! Ich kann nicht mehr atmen, kann nicht mehr denken, nicht mehr laufen. Meine Beine sind so heiss, sie verbrennen gleich. Mir ist schwindelig. Alles fühlt sich an, als wäre es in Watte gepackt. Ich höre die Stimmen um mich herum nur noch ganz leise, als hätte ich einen riesigen Kopfhörer auf den Ohren. Ich muss jetzt sofort hier weg, sonst sterbe ich. Aber wie erkläre ich meinen Eltern, dass ich Todesangst habe, wenn ich doch kein Wort mehr herausbringe? Mein Bauch tut so weh. Weg. Bloss weg. Ich beginne zu weinen. Denn sprechen geht wirklich nicht. Ich zeige auf den Ausgang. «Was isch denn los?» Meine Eltern verstehen es nicht. Ich zittere und weine noch mehr. «Heim, ich will heime», kriege ich noch raus, packe mein Badetuch und versuche, zum Ausgang zu laufen. «Wieso mien mir heime?» Mein Vater checkt es ganz und gar nicht. Ich doch auch nicht. Ich spüre nur, dass es mich umbringen würde, bliebe ich noch eine Sekunde länger hier. Meine Eltern, wir alle, hatten uns so auf diesen Tag im Freibad gefreut. Es ist Sommer, die Sonne scheint warm auf unsere Körper, alle Menschen um uns herum haben gute Laune. Nur ich verglühe innerlich. Ich weiss nicht, ob ich es geschafft habe, ihnen zu sagen, dass dieser fremde Mann dort hinten, der mit den roten Haaren, nicht gut ist. Dass ich nicht mehr in seiner Nähe sein kann. Dass ich weg muss. Und zwar JETZT SOFORT!*

Ich glaube, das war einer meiner ersten Panikanfälle. Auf jeden Fall einer der ersten, an die ich mich erinnern kann. Kennt ihr das? Wenn man seinen Körper nicht mehr spürt, oder gerade unglaublich fest spürt. Zu fest. Wenn man nicht einordnen kann, was da gerade mit einem passiert, nur weiss, dass man fliehen muss, rennen, egal wohin, schreien, auch wenn kein Ton aus dem Mund kommt. Wenn einem so heiss wird, dass man meint, die Organe verbrennen. Wenn die Beine nicht mehr so wollen wie der Kopf. Wenn die Ohren zugehen und die scheinbare Ohnmacht nur noch Sekunden entfernt ist. Wenn einem so dermassen übel wird, dass man sich jederzeit übergeben könnte.

1985. Da war ich gerade mal fünf Jahre alt und hatte keine Ahnung, was mit mir geschieht. Wieso ich anders bin als die anderen. Es war für mich aber da schon klar, dass es etwas mit diesem Mann mit den roten Haaren zu tun haben musste.

Grau getrübt,  
wie in Watte gepackt,  
Nebel vor den Augen,  
Ohren voll mit Wachs,  
der Mund trocken,  
die Seele leer,  
so stolpere ich durch das Leben,  
breche mir Arme und Beine  
wegen den unzähligen Steinen,  
die auf meinem Weg liegen.  
Ein scharfer Wind  
treibt mir Tränen in die Augen  
(oder waren sie vorher schon da?),  
erschwert mir meinen Weg zusätzlich.  
Wohin ich gehe, willst du wissen.  
Ich kann es dir nicht sagen,  
weiss nur,  
dass ich nie aufhören werde,  
immer weiter und weiter zu laufen.

# 1986

*Ich hasse es, dorthin zu gehen. Schon am Tag davor merke ich, wie ich absolut keine Lust darauf habe und sich der Bauch zusammenzieht, so dass ich in der Nacht nur auf der Seite schlafen kann. Das Haus, in das ich gehen muss, liegt am Rhein. Wunderschön gelegen. Eine prachtvolle Villa mit noch prachtvolleren alten Villen links und rechts. Doch dieses Haus ist irgendwie nicht schön. Die vielen Pflanzen, unter denen ich beim Eingang durch muss, scheinen mich fast zu erdrücken. Für andere sehen sie vielleicht einladend aus. Ich habe eher das Gefühl, sie umgarnen mich auf eine ganz negative Weise und schlingen sich um mich, wie bei Dornröschen. Ja, ich weiss, ich bin kein Prinz, der eine Prinzessin befreien muss. Vielmehr bin ich die Prinzessin, die gerettet werden müsste, aber das scheint hier keiner so richtig zu verstehen. Im Haus drinnen wird es leider nicht besser. Wieso genau muss ich jede Woche zu diesem Mann gehen? Ich verstehe nicht, was er von mir will. Muss ich mit ihm sprechen? Wenn ja, was soll ich denn nur sagen? Soll ich mit ihm spielen? Es macht irgendwie nicht so Spass mit ihm. Wäre es gut, wenn ich etwas zeichnen würde? Aber was bloss? Ich habe nicht das Gefühl, dass er verstehen würde, was ich zeichne. Also schauen wir zusammen Bücher an. Meistens nehme ich «Wo ist Walter?». Aber meint ihr, er würde genau hinschauen, wenn ich ihm zeige: «Lög, do isch är. Das isch en.» Er denkt wohl, es wäre etwas Besonderes, wenn ein sechsjähriges Mädchen unter all den Menschen in diesen*

*Büchern den Walter mit dem rot-weiss gestreiften T-Shirt findet. Ist es nicht, lieber Herr Doktor! Besonders ist es doch eher, dass ein kleines Mädchen, das von den Eltern zum Psychiater geschickt wird, da es Panikanfälle hat, wenn es bestimmte Männer sieht, fast jede Therapiestunde das Buch «Wo ist Walter?» hervornimmt, mit dem Finger drauf zeigt und sagt: «Lög, do isch är.» Da musst du nicht studiert haben, damit du merkst: «Mmh, irgendetwas will sie mir damit sagen ...» Ich glaube, ihr könnt euch vorstellen, wie mein Onkel heisst. Ist nicht so schwierig, oder? Was ich überhaupt nicht verstehe: Welcher Idiot kam auf die Idee, mich zu einem Mann in Therapie zu schicken? Ich bin erst sechs Jahre alt, aber ich weiss, dass da etwas gewaltig schief läuft. Ich spüre, dass mir hier nicht geholfen wird. Ich möchte hier nicht mehr hin. Zum Glück sehen meine Eltern dies auch ein und sagen die Therapie-Termine ab. Irgendwie schaffe ich es dann in meinem weiteren Leben, mich durchzuschmuggeln, so dass niemand merkt, wie es mir tatsächlich geht.*

Dies war meine erste Bekanntschaft mit einem Therapeuten, die nicht funktioniert hat, und es sollte nicht die letzte gewesen sein. Ich rechne es meinen Eltern hoch an, dass sie sich in ihrer Überforderung an einen Spezialisten gewandt haben. Nur waren die Spezialisten damals in Sachen Trauma und seinen Folgeschäden noch nicht so bewandert. Aber so viel Grips hätte doch vorhanden sein müssen, um zu sehen, dass diese Aktion, mich ausgerechnet zu einem Mann in Therapie zu schicken, nach hinten losgeht. Das Nicht-Verstehen von allen Ärztinnen und Ärzten und Psychotherapeutinnen und -therapeuten war echt hart. Ich war missbraucht worden, schon das hatte niemand verhindern können. Der fehlende Trost und vor allem das fehlende Verständnis von allen Seiten war aber nochmals traumatisierend. Ich wurde nicht nur nicht getröstet, sondern auch als Lügnerin dargestellt. Was sollte ich denn antworten, wenn sie mich in der Therapie gefragt haben, ob ich mir denn sicher sei? Ob ich Beweise hätte? Ob ich mir das nicht alles nur einbilde? Unglaublich verletzend war aber auch, was ich mir vor allem von meiner Tante anhö-

ren musste. Nein, ich habe keine Beweise, und trotzdem, ja, ich weiss, was passiert ist.

Zum Glück haben wir in uns allen eine Kraft, die es uns ermöglicht, diesen fehlenden Trost auszugleichen und die Verletzung zu heilen. Ich weiss nicht, wie man diese Kraft nennen kann. Lebenskraft? Lebensenergie? Meine Lebenskraft, die immer in mir, aber aufgrund des Traumas versteckt war, habe ich zusammen mit meinem letzten und hoch empfindsamen Therapeuten in nur wenigen Sitzungen wiedergefunden. Sein Lieblingssatz war stets: «Es ist alles ganz einfach. Wieso sollte es schwierig sein? Wieso sollte eine Heilung Jahre dauern?» Und als Zusatz: «Lass dich begeistern.» Ich konnte beginnen, meine kindliche Neugier walten und mich von der Welt wieder begeistern zu lassen.