

Geleitwort .....	IX
Vorwort .....	XIII
Ich war stolz auf mich und hatte mich so darauf gefreut .....	1
Ich wollte kein Verstecken mehr spielen müssen .....	5
Ich wollte mit Fortbildung in Traumapädagogik eine neue Perspektive entwickeln .....	8
Ich habe fast 30 Jahre als funktionstüchtige, programmierte Hülle gelebt .....	9
Die Täterloyalen in meinem Innern lösen Angst und Erschöpfung aus .....	12
Ich kann meinen inneren Schutzwall nicht mehr aufrecht erhalten .....	14
Waterboarding und die „kleinen Traumatisierten“ .....	16
Ich zeige mich und bitte um Schutz .....	19
Ich komme wieder im Alltag an und versuche, meine Abwehrstrategien zu händeln .....	21
Ich lerne, meine alten Strategien abzulegen .....	23
Ich erinnere die Leere in den starren Kinderaugen .....	26
Die kleinen Traumatisierten begleiten mich im zweiten Seminar .....	28
Ritzen, Schneiden und Hungern – und niemand hat die richtigen Schlüsse gezogen .....	30
Ich habe ums Überleben gekämpft und war nicht berechenbar .....	33
Diagnosebögen triggern und überfordern mich im Seminar .....	34
Entspannen durch Essen klappt nicht mehr .....	38

## VI | Inhalt

Früher bin ich Müll gewesen .....	41
Ich darf aufhören zu kämpfen .....	44
Ich bin stolz auf mich und zum ersten Mal sichtbar .....	47
Endlich kann ich mich als Expertin in das Seminar einbringen .....	49
Geburts- und Feiertage bei Oma und Opa sind ritualisierte Gewalttage gewesen .....	53
Die Silvesternächte sitzen mir immer noch in allen Gliedern .....	57
Mit Alkohol bin ich immer wie ferngesteuert in dissoziales Verhalten gerutscht .....	62
Der Rabe und die kleinen Traumatisierten begleiten mich wieder im Seminar .....	64
Die TäterInnen haben mich gut programmiert .....	65
Ich fühle endlich Verbundenheit und Befreiung .....	68
Niemand hat die Signale meiner Not verstanden .....	69
Ich bin perfekt für Prostitution programmiert worden .....	72
Meine Mutter ist eine Marionette der TäterInnen gewesen .....	75
Meine Oma hat die Fäden der Gewalt in ihrer Hand gehalten .....	78
Ich spüre, dass sich mein Gehirn umstrukturiert – und dann triggert Corona alles wieder hoch .....	81
Die Geburt meiner Söhne ist der Schlüssel zur Tür meiner fragmentierten Traumawelt gewesen .....	86
Die TäterInnen haben es nicht geschafft, mich im Kern zu brechen .....	92
Der beste Schutz meines Ichs wäre mein Tod gewesen .....	95

Ich habe eine tief verankerte Abneigung gegen methodisches Arbeiten .....	97
Ich genieße allmählich Geborgenheit und Schutz in der Freiheit – ungebunden verbunden .....	99
Meine Sprache verändert sich – die Schweigeprogramme weichen auf .....	102
Ich lasse mich tief ins Wasser sinken und verharre beim Auftauchen .....	103
Ich träume von Ungebundenheit und habe Sehnsucht .....	106
Beim Schreiben fliege ich in höchstem Speed .....	109
Ich spüre die Ausweglosigkeit der Frau .....	110
Meine Empathie für das Baby hat Dissoziation verhindert .....	112
Du bist also einverstanden, dass wir hier weitermachen? .....	114
Das Institut ist ein sicherer, vertrauter Ort geworden .....	115
Ich habe einen Flashback im Seminar .....	117
Ich bin geborgen im Jetzt – und dann knallen alle Sicherungen durch .....	121
Die kleinen Traumatisierten werden mich immer begleiten .....	124
Ich schreibe für die Verbundenheit – und die Einsamkeit wird leiser .....	127
Mein Kraft tief innen hat mir das Leben gerettet .....	129
Es werden sich Wege finden, die ich gehen kann .....	134
Weiterführende Literatur .....	139
Glossar .....	141



## Geleitwort

In den letzten Jahren erreichte das Thema „organisierte sexualisierte und rituelle Gewalt“ in Deutschland zunehmend Aufmerksamkeit in den Medien und auch in politischen Positionierungen. So nahm sich 2016 die *Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs (UKASK)* dem Thema an. Sie förderte z. B. ein universitäres Forschungsprojekt des Instituts für Sexualforschung, Sexualmedizin und Forensische Psychiatrie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) zu sexualisierter Gewalt in organisierten und rituellen Gewaltstrukturen und gab kürzlich eine Zusammenfassung der Ergebnisse heraus.<sup>1</sup> Auch das *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)* wurde aktiv und initiierte das Expertise-Gremium „Sexualisierte Gewalt in organisierten und rituellen Gewaltstrukturen“, das nach einer zweijährigen Arbeitsphase im April 2018 „Empfehlungen an Politik und Gesellschaft“ veröffentlichte. Gefordert wurden Netzwerke und Hilfsangebote zur Ausstiegsbegleitung, bedarfsgerechte ambulante und stationäre Therapiemöglichkeiten, die Durchsetzung von Schutzmaßnahmen u.a.m.

Der *Nationale Rat gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen*, im Dezember 2019 einberufen, nahm vieles davon auf, führte die Arbeit fort und empfahl im Sommer 2021 in seiner „Gemeinsamen Verständigung“ entschlossenes Handeln und konkrete Maßnahmen zur Aufklärung und Unterstützung bei organisierter und ritueller Gewalt. Beratungsstellen und TherapeutInnen weisen auf einen großen Beratungs-, Schutz- und Versorgungsbedarf der Betroffenen hin, die meist vergeblich Unterstützung im Hil-

<sup>1</sup> Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs – UKASK (Hrsg.). Sexueller Kindesmissbrauch in organisierten und rituellen Gewaltstrukturen. Zusammenfassungen der Veröffentlichungen aus dem Forschungsprojekt in wissenschaftlichen Fachzeitschriften. Als download: <https://www.aufarbeitungskommission.de/mediathek/sexueller-kindesmissbrauch-in-organisierten-und-rituellen-gewaltstrukturen/>

fesystem, z. B. durch Schutzunterkünfte und Ausstiegsbegleitung, suchen. Der *Betroffenenrat*, ein beratendes Gremium beim *Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM)* der Bundesregierung, forderte in einer öffentlichen Stellungnahme bereits 2018 eine Anerkennung von organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt als Gewaltform und mehr Unterstützung für Betroffene.

Im Mai 2019 wurde das *Hilfetelefon „berta“* gestartet – eine telefonische Anlaufstelle für Betroffene von organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt, bundesweit, kostenfrei und anonym, gefördert vom USBKM. „berta“ berät und unterstützt Betroffene beim Ausstieg aus organisierten Gewaltstrukturen und unterstützt darüber hinaus alle, die sich um jemanden aus einem solchen Gewaltkontext sorgen, einen Missbrauchsverdacht haben oder Informationen zum Thema suchen. Die *Kinderschutz-Zentren* und die *Arbeitsgemeinschaft zum Schutz der Kinder vor sexueller Ausbeutung ECPAT (efforts protecting children from sexual exploitation)* haben ein Aufklärungs-Video „Sexualisierte Gewalt in organisierten und rituellen Gewaltstrukturen“ entwickelt und verbreitet.<sup>2</sup>

Hinzu kamen *Ermittlungserfolge der Polizei zu organisierter Gewalt* bei Fällen wie in Staufen, Lügde, Bergisch-Gladbach und Münster, die neue Dimensionen an kommerzieller sexueller Ausbeutung durch bundesweit vernetzte Täter in Deutschland aufdeckten. Die im Internet verbreitete sexuelle Gewalt von unglaublicher Brutalität an Kindern sei – so Johannes-Wilhelm Rörig, der Unabhängige Beauftragte für sexuellen Kindesmissbrauch (UBSKM) der Bundesregierung – „für tausende Mädchen und Jungen in Deutschland trauriger Alltag“.<sup>3</sup>

Menschen, die solche Formen von früher und schwerer Gewalt erleben mussten, haben oft als Folge eine *Dissoziative Identität* entwickelt, d. h. sie

<sup>2</sup> (<https://ecpat.de/organisierte-rituelle-gewalt>)

<sup>3</sup> (<https://www.deutschlandfunk.de/kampf-gegen-kindesmissbrauch-sexuelle-gewalt-ist-das-100.html>, Interview vom 2.12.2019: „Es ist so, dass sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche, die Herstellung sogenannter Kinderpornographie, leider trauriger Alltag für viele tausend Mädchen und Jungen in Deutschland ist. Im Moment ist sexuelle Gewalt das Grundrisiko für eine jede Kindheit in Deutschland.“)

sind „Viele“. Die *Aufspaltung der Persönlichkeit in mehrere innere Teilpersönlichkeiten* dient dem Überleben. Die meisten Betroffenen sprechen selten außerhalb von Psychotherapien offen über die erlebte Gewalt, das Viele-Sein oder andere damit verbundene Folgen: *„Unsere Lebenserfahrung und all die vielen Kompetenzen, ohne die ein Ausstieg gar nicht zu schaffen gewesen wäre, finden keine Anerkennung. In der Regel müssen wir unsere Vergangenheit verschweigen, weil es uns sonst den Job kosten würde. Selbst wenn wir über unsere Erfahrungen sprechen können und sie als Teil unseres Lebens und unserer Biografie integriert haben, müssen wir es trotzdem verheimlichen, weil andere Menschen das nicht aushalten und/oder nicht glauben können/wollen, dass es so was in unserer Gesellschaft (und in ihrer Nähe!) gibt.“*<sup>4</sup> Dieses Zitat lässt schon die Kraft und Ausdauer ahnen, die von Betroffenen bei und nach ihrem Ausstieg gefordert werden. Auch in den *Anhörungen der UKASK* schildern viele Betroffene, dass Unglaube, Angst, Abwehr, Abwertung und Ausgrenzung immer noch häufige Reaktionen im sozialen Umfeld sind.

Gewalt und ihre Folgen können anderen Menschen Angst machen, wenn sie nicht mehr nur im Fernsehen oder in der Zeitung erscheinen, sondern im direkten Lebensumfeld, als Teil der Biografie von geschätzten FachkollegInnen, FreundInnen und LebensgefährtenInnen. Auch im Gesundheitssystem haben Menschen, die unter den psychischen Folgen besonders schwerer Gewalterfahrungen leiden, damit zu kämpfen, dass es für sie deutlich zu wenige ambulante Psychotherapieplätze und passende klinische Behandlungsoptionen gibt.

Bei den bisherigen Veröffentlichungen zu organisierter und ritueller Gewalt geht es meistens um deren spezifische Formen, um psychische Folgen und psychosoziale Unterstützung oder auch um rechtliche Fragen.<sup>5</sup> Weitaus seltener sind Beiträge von Betroffenen zu finden, die den Ausstieg geschafft

<sup>4</sup> Ergebnisse einer bundesweiten Befragung von Betroffenen organisierter ritueller Gewalt und psychosozialen Fachkräften, Vortrag von Susanne Nick im Rahmen des 1. Münchener Fachtags zu organisierter ritueller Gewalt, TraumaHilfeZentrum & FrauenTherapieZentrum München, 22. Februar 2019

<sup>5</sup> vgl. Standardwerke im Asanger Verlag wie z.B. *„Jenseits des Vorstellbaren – Therapie bei Ritueller Gewalt und Mind Control“* von Alison Miller; *„Innenansichten dissoziierter Welten extremer Gewalt – Ware Mensch: die planvolle Spaltung der Persönlichkeit“* von Gaby Breitenbach.

## XII | Geleitwort

und sich trotz der erfahrenen Gewalt ein Leben in unserer Gesellschaft erkämpft haben – die berufstätig sind, eine eigene Familie gegründet haben oder anderweitig aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Betroffene bereichern mit ihrem Wissen, ihren Erfahrungen und ihrer Lebensleistung den gesellschaftlichen Alltag bisher oft unbemerkt. Das Buch von *May-Lo* „*Mit Dissoziativer Identität leben und Traumapädagogin werden*“ ist deshalb so wertvoll, weil es den LeserInnen das tägliche Ringen mit den Folgen der Gewalt ebenso wie das Gelingen, Wachsen und Leben differenziert vermittelt und nachvollziehbar macht. Wir können etwas von der enormen Kraft erfahren, die es für ein solches Leben braucht, aber auch, welche inneren und äußeren Entwicklungen möglich sind – trotz allem! Menschen wie *May-Lo* leben mitten unter uns. Sie haben uns allen etwas über gesellschaftliche (Gewalt-)Strukturen und ihre Lebenserfahrungen zu sagen.

In der traumaspezifischen Psychotherapie geht es im Verlauf oft darum, dass Betroffene ihre schweren Erfahrungen zunehmend besser bewältigen und integrieren können. Dies ist jedoch nicht nur eine individuelle Aufgabe, sondern auch die Gesellschaft hat eine Verantwortung, sich mit den Folgen von schwerer Gewalt auseinanderzusetzen

Wir haben uns mit diesem Buch von *May-Lo* für eine Form der Publikation entschieden, die für uns ungewöhnlich ist. Das Manuskript wurde anonym von einer Betroffenen von organisierter ritueller Gewalt eingereicht und wurde uns von zwei erfahrenen Fachpersonen ausdrücklich zur Publikation empfohlen. Nach längeren Überlegungen mit diesen beiden KollegInnen haben wir uns entschieden, auf eine fachlich-psychotraumatologische Einordnung und Einführung des Textes zu verzichten und den Text für sich alleine stehen und sprechen zu lassen – als Erfahrungsbericht einer Betroffenen. Im kurzen *Glossar im Anhang* finden Sie einige spezifische Begriffe mit kurzen Erläuterungen.

Wir hoffen, dass dieses Buch Betroffenen, UnterstützerInnen und Fachpersonen Mut macht und zu einem besseren Verständnis für Menschen beiträgt, die organisierte und rituelle Gewalt überlebt haben.

*Asanger Verlag, Dr. Gerd Wenninger*