Keine Liebe

Abhängigkeit ist keine, Gewalt niemals Liebe. Von einer, die sich mit 16 verliebt, mit 17 Hilfe sucht und mit 18 einen Text schreibt, um aufzurütteln

Lena M.* (Name geändert) ist Klientin der Rostocker Beratungsstelle BeLa. Regelmäßig trifft sie sich mit ihrer Beraterin Katrin Saat. Auch ihr Vater nimmt die Beratung bei BeLa in Anspruch. Beide finden bei Katrin Saat Raum, das Erlebte zu erzählen. Gemeinsam haben sie einen Sicherheitsplan erarbeitet, wurden Schritt für Schritt psychisch stabilisiert. Das ist die Aufgabe von BeLa: Betroffene von häuslicher Gewalt zu stützen, zu beraten, Hilfe zu leisten bei der Suche nach eigenen neuen Ressourcen. Und vor allem Schuldgefühle zu nehmen. Gemeinsam zu trainieren, sich konsequent abzugrenzen. BeLa wird seit einem Jahr durch die Hansestadt Rostock finanziert und ist eine wichtige Ergänzung in der Beratungslandschaft. Vorher gab es keine Möglichkeit, Betroffene häuslicher Gewalt langfristig zu unterstützen. Das Angebot wird seit Anbeginn an gut angenommen. Das Jugendamt, Rechtsanwält*innen, die Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking vermitteln Betroffene weiter. Katrin Saat begleitet die Betroffenen auch zu Ämtern, Behörden und Rechtsanwält*innen, hilft, den Alltag zu bewältigen, eine Lebensperspektive ohne Gewalt aufzubauen. Ihre Klientin Lena will dafür: Öffentlichkeit. Deshalb erzählt sie ihre Geschichte. Sie will anderen Menschen Mut machen, Gewalt niemals zu akzeptieren.

Schon als Kind liebte ich Liebesromane, Liebesfilme und Märchen, in denen die Prinzessin am Ende ihren Prinzen bekommt. Wie fast jedes Mädchen träumte ich davon, einmal meinem Prinzen auf einem weißen Pferd zu begegnen und mit ihm ins Happy End zu reiten.

Doch im wahren Leben läuft es meistens nicht so wie im Märchen. Ich wusste nicht, wie stark Liebe wirklich ist, wie abhängig sie macht oder wie sie dich und dein Herz in winzige Stücke zerreißen kann. Denn als ich dachte meinen Prinzen gefunden zu haben, wusste ich nicht, dass mein Traum sich bald in den schlimmsten Albtraum verwandeln würde.

Ende August letzten Jahres fing alles an. Ich lernte einen Jungen näher kennen, mit dem ich bereits länger zusammen auf eine Schule ging. Bereits von Beginn an gab es erste Warnzeichen. Er ließ mich zum Beispiel oft warten und nannte auch andere Mädchen „Süße“ Ich tat das als unwichtig ab, denn ich genoss seine Aufmerksamkeit und war zudem sehr naiv. Ich konnte nicht glauben, dass ein Junge wie er sich für ein Mädchen wie mich interessierte. Er hatte eine sehr starke Persönlichkeit und war von sich und seinem Auftreten vollkommen überzeugt. Diese Selbstsicherheit zog mich geradezu in seinen Bann. Ich ließ mich schnell auf ihn ein und machte mir große Hoffnungen. Ab einem gewissen Punkt dachte ich, dass wir zusammen sind. Doch dann sagte er mir, dass er sich nicht sicher sei, was mich betraf. Er brauche mehr Zeit, um darüber nachzudenken. Mehrere Monate später erst habe ich erfahren, dass er in all dieser Zeit gleichzeitig mit einem anderen Mädchen schlief. Ich gab ihm also die Zeit, die er angeblich brauchte, und ließ das Thema erst einmal fallen.

In dieser Zeit begannen die Verbote. Er formulierte all seine „Wünsche“ so geschickt, dass ich ein schlechtes Gewissen bekam und dem oft nachkam. Zum Beispiel verstand er es nicht, warum ich auf Instagram noch anderen Jungs folgte, da ich doch jetzt ihn hatte. Auch meine beste Freundin konnte er gar nicht leiden, weshalb ich mich irgendwann zwischen ihm und ihr entscheiden sollte. Natürlich entschied ich mich für ihn, da meine beste Freundin ja so schlecht für mich war, wie er mir einredete. Weitere „Wünsche“ kamen dazu.

Meine Eltern erlaubten mir nicht, in der Woche bei ihm zu schlafen, weshalb ich mich mehrmals in der Woche mitten in der Nacht rausschlich und frühmorgens wieder zurückfuhr, um nicht erwischt zu werden. Wenn ich nicht bei ihm schlafen wollte, sagte er mir, dass es noch genug andere Mädchen gäbe, die diesen Part übernehmen könnten. Wenn ich mich aber dafür entschied, ließ er mich manchmal stundenlang warten, bevor er mich abholte, da er noch mit Freunden unterwegs war.

Als wir dann zusammengekommen sind, verschlimmerten sich viele Dinge. Ich durfte nicht mehr mit anderen Jungs reden oder meine Freundinnen treffen. Einige Male habe ich mich nicht daran gehalten. Als er es herausfand, stieß er mich vom Bett und meinte, er mache Schluss.

Herausgefunden hat er es nur, weil er ständig mein Handy kontrollierte. Ich musste ihm alle meine Passwörter geben, während ich seine nicht wusste.

Meine gesamte Freizeit verbrachte ich bei ihm. Oft ließ er mich bei sich allein zuhause und ging mit Freunden weg, während ich auf ihn wartete. Wenn ich mitkommen durfte, sagte er mir, dass ich meinen Po nicht so zur Schau stellen und aufhören sollte, mit den Jungs zu flirten. Das „Flirten“ bestand darin, normal mit ihnen zu reden. Irgendwann sagte ich in solchen Situationen nichts mehr, aus Angst etwas Falsches zu machen.

Blieb ich aber bei ihm, kam er meist gegen 4 oder 5 Uhr morgens zurück und nahm keine Rücksicht auf meinen Schlaf. Das gleiche Muster fand sich auch beim Aufstehen und Essen. Es durfte erst aufgestanden und gegessen werden, wenn er Lust dazu hatte.

Zudem machte er mich mit Worten runter. In seinen Augen war ich eine Schlampe und niemand außer ihm könne mich je lieben. Alles, was ich ihm erzählte, drehte er um und verwendete es gegen mich. Oft stellte er mir Fragen wie: „Würdest du mit deinem Vater schlafen, um mich zu retten?“ Wenn ich darauf nicht antworten wollte, wurde er sauer und beleidigte mich.

Wir stritten sehr oft, irgendwann so schlimm, dass ich es nicht mehr aushielt und mitten in der Nacht nach Hause wollte. Die ersten Male hat er mich immer gehen lassen und gemeint, dass Schluss sei. Zu diesem Zeitpunkt befand ich mich bereits in einer krankhaften Abhängigkeit. Ich war so verzweifelt, dass ich ihm sagte, ich könne nicht ohne ihn leben und würde mich umbringen. Tatsächlich lenkte er oft nach einer Weile ein und meinte, ich solle zurückkommen. Diese Aktionen raubten uns viel Schlaf. Ab einem gewissen Zeitpunkt ließ er mich nachts nicht mehr raus. Ich versuchte mich an ihm vorbeizuschleichen, aber er war viel stärker als ich. In diesen Momenten machte er sich über mich lustig, meinte, ich solle zurück ins Bett gehen und könne mich dann am Morgen „verpissen“. Wenn ich weiter versuchte zu gehen, schubste er mich aufs Bett und hielt meine Arme grob fest. Da mir das wehtat, versuchte ich mich von ihm zu befreien und schlug mit den Armen und Beinen um mich. Wenn ich ihn unwillentlich dabei trat oder ausversehen mit meinen Nägeln kratzte, gab er mir einen Schlag ins Gesicht, in den Unterleib oder auf meinen Oberschenkel. Von solchen Abenden trug ich viele blaue Flecken davon, besonders an den Armen und Beinen, aber auch am Auge, auf der Wange und

im Schambereich. Vor anderen hielt ich sie versteckt. Einmal würgte er mich, sodass ich mich vor Angst totstellte, damit er aufhört. Er lachte mich aus.

Nicht selten machten wir viel Lärm dabei, was auch seine Familie mitbekam.

Ein anderes Mal war ich bereits draußen und lief vor ihm weg, weil ich Angst hatte. Er holte mich ein und schlug mir so hart in den Magen, dass ich keine Luft mehr bekam.

Dann wieder ließ er mich den ganzen Abend bei mir zuhause allein, obwohl wir es anders abgesprochen hatten. Ich war sehr sauer und meinte, er solle bei sich schlafen. Der anschließende Streit eskalierte und er gab mir einen Tritt in den Magen. Mir blieb wieder die Luft weg.

Auch mein Verhalten veränderte sich stark. Ich stieß meine Familie von mir weg und verlor jeglichen Respekt vor ihnen. Zudem beleidigte ich sie und sagte ihnen, dass sie nicht mehr meine Eltern wären. Meine Mutter musste mehr als einmal wegen meiner Worte anfangen zu weinen. Die gute Bindung, die wir vorher zueinander hatten, zerbrach komplett.

Des Weiteren entwickelte ich eine krankhafte Eifersucht. Ständig war ich auf Instagram, um zu schauen, was er gerade machte und mit wem er unterwegs war.

Mit einem Mädchen traf er sich sehr häufig. Ich wusste, dass er Interesse an ihr hatte und sie attraktiv fand. Ihre Treffen hielt er vor mir geheim und log mich darüber hinaus an. Über ihre Storys erfuhr ich anschließend davon. Ich hatte Angst, ihn an sie zu verlieren und stellte ihn jedes Mal erneut zur Rede. Wir begannen zu streiten und die Streite eskalierten.

All diese Dinge machten mich extrem fertig, ich litt unter Schlafmangel und war oft krank oder fühlte mich psychisch nicht in der Lage in die Schule zu gehen.

Irgendwann habe ich angefangen mich selbst zu verletzen. Ich fügte mir mit einer Schere und einem Messer Schnitte an verschiedenen Körperstellen zu. Insgesamt habe ich drei Narben, die noch immer gut sichtbar sind. Doch das waren nur die schlimmeren Verletzungen. Manchmal ließ ich mich absichtlich hinfallen oder brachte mich selbst zum Übergeben, damit er mir Aufmerksamkeit schenkte.

Im Nachhinein schäme ich mich extrem für diese Dinge.

Meine Freunde, Familie und Lehrer haben von all dem nur Bruchstücke mitbekommen. Sie hatten keine Ahnung, was alles passierte. Sie wussten nur von wenigen Dingen, die ich ihnen erzählte. Auch in der Schule musste ich ihm auf Schritt und Tritt folgen. Da wir eine Zeit lang Wechselunterricht hatten, telefonierte ich jede Pause mit ihm. Meistens fand er etwas, was ihn sauer machte und er Schluss machen wollte. Ich flehte ihn an, das nicht zu tun, wodurch ich oft den halben Unterricht verpasste.

All das hatte viele negative Auswirkungen auf mich. Ich weinte jeden Tag, aß nicht richtig, hatte kein Selbstwertgefühl mehr, meine Noten wurden schlechter, ich hatte kaum noch soziale Kontakte und ich war ständig krank. Zusammenfassend gesagt: ich war unglücklich und nicht mehr ich selbst.

Warum ich trotzdem bei ihm blieb? Ich befand mich in einer Abhängigkeit, die mich wie in einem Käfig gefangen hielt. Ich glaubte ihm seine ständige Predigt, dass er der Einzige sei, der mich lieben könne. Ich wollte nicht allein sein. Den Gedanken, ihn zu verlieren, konnte ich nicht ertragen.

Irgendwann bin ich zusammengebrochen und habe meinen Eltern einen großen Teil der Geschichte erzählt. Sie nahmen mich mehrere Wochen lang aus der Schule und ich bekam die Psychologische Hilfe, die ich dringend brauchte.

Bis ich wirklich aus dem schlimmsten Teil der Abhängigkeit rausgekommen bin, vergingen über zwei Monate. Ich kam lange nicht von ihm weg, wollte immer wieder zu ihm zurückkehren.

Noch immer habe ich oft Alpträume und muss manchmal aus dem Nichts heraus anfangen zu weinen. Auch viele Selbstzweifel sind immer noch da. Das Schlimmste aber ist, dass ich dachte, dass alles meine Schuld gewesen sei; dass ich es nicht anders verdient hätte.

Erst, als mir eine Person den Rat gab, mich nicht mit der Frage nach der Schuld zu quälen, habe ich begriffen. Ich hinterfrage meine ganz eigene Verantwortung für mich, die ich so lange ignoriert hatte.

Letztendlich hat meine Geschichte doch noch ein Happy End genommen. Ich hatte vor dieser Geschichte niemals Gewalt erlebt. Ich bin heute stärker als jemals zuvor. Auch, wenn es immer mal schwierige Tage gibt, in denen alles hochkommt, kann ich mein Leben endlich wieder richtig leben und glücklich sein.

Zwei Gedanken bleiben:

Ich werde mich nie wieder von einem Mann schlecht behandeln lassen.

Ich werde nie wieder meine eigene Verantwortung ignorieren.