





## 2.4. Der Cousin

Bei diesem familiären Kindheitstrauma war ich circa sieben Jahre alt.

DAS SCHLÜSELERLEBNIS WAR AUS MEINER ERINNERUNG WIE FOLGT:

Während der Volksschulzeit begann ich, gemeinsam mit meiner damaligen Nachbarin Tennis zu spielen. Wir hatten Spaß dabei und bewegten uns viel. Nachdem etwas Zeit verging, durfte ich auch auf ein Tenniscamp nach Kärnten mitfahren, welches in die Nähe eines bekannten See stattfand. Darauf hatte ich mich gefreut. Ebenfalls fuhr ein nicht blutsverwandter Cousin, "der mit der großen Nase", mit. Von Zeit zu Zeit sollte er zusätzlich zu den Aufsichtspersonen ein Auge auf mich haben, weil er circa fünf Jahre älter war als ich und man auf "seine Familie" aufpasst.

Eines Tages waren wir zum Ausgleich im See schwimmen. Ich liebte das Wasser und war nur schwer davon zu trennen. Irgendwann, nachdem meine Haut schon ganz weich war, schwamm ich wieder zurück in Richtung Land. Dort befand sich ebenfalls mein Cousin. Am Ufer angekommen wollte ich aus dem Wasser heraus gehen. Er ließ mich jedoch nicht vorbei und hielt mich kurz fest. Dabei glitten seine großen starken Hände über meinen ganzen Oberkörper und er drückte mich an sich. Oberhalb seiner Oberschenkel fühlte ich, wie sein Körper eine harte Beule gegen mich presste.

In meinem Bauchraum machte sich ein unangenehmes Gefühl breit. Einen Augenblick danach ließ er mich los und ich konnte meinen Weg weiter fortsetzen.

Bei unserem nächsten Zusammentreffen am See sagte er: „Ich helfe dir aus dem Wasser.“ Zuerst zierte ich mich und wollte nicht in seiner Nähe sein. Sogleich versicherte er mir mit vertrauter Miene, dass er mir nur an Land helfen wolle. Schlussendlich willigte ich ein und bewegte mich auf ihn zu. Er saß am Seeufer, lehnte sich nach unten, um mich in Empfang zu nehmen und hob mich hoch. Dabei sah er

mich eine Sekunde an und streckte sogleich seine Arme aus, bis sich schließlich sein Gesicht mit seiner großen Nase zwischen meinen Beinen befand. Er drückte es fest an mich. Es war ein Gefühl des Unbehagens, welches mich überkam und ich wollte weg von ihm. Hilflos in der Höhe hängend begann ich zu zappeln. Er ermahnte mich kurz: „Halt doch still, ich tue dir nichts!“ Nachdem es noch zusätzlich in meinen Achseln zu schmerzen begann, fing ich an, heftig zu strampeln und er ließ mich los.

Das waren die ersten beiden kurzen Zusammentreffen in der Öffentlichkeit, welche bei mir schlechte Gefühle auslösten. Diese konnte ich jedoch zu dem damaligen Zeitpunkt nicht richtig einordnen.

Wenn ich mich recht erinnere verging ein knappes Jahr, bis ich meinen Peiniger wiedersah. Weil er nicht in meiner Gegend aufwuchs, fanden unsere Zusammentreffen im Umfeld meiner näheren Familie statt.

Bei den nächsten Malen, als wir im Freien spielten, waren wir beide immer die letzten, die ins Haus gingen. Er versperrte mir erneut den Weg und ließ mich nicht vorbei. Kurzer Hand packte er mich am Handgelenk, drückte mich an sich und tastete mich mit seinen großen Händen von oben nach unten ab, bis er zwischen meine Beine gelangt war. Recht langsam, aber sehr intensiv bewegte er seine Finger auf und ab. Ich versuchte mich aus seinem Griff zu befreien, jedoch waren diese Versuche nutzlos. Irgendwann begann mein Körper während dieser Übergriffe, sich in eine Art „Kokon“ zu hüllen. Damit konnte ich die Sekunden und Minuten leichter überstehen. Es baute sich ein Gefühl von Abscheu und Hass in mir gegen ihn auf. Nach einem Übergriff stand er mir gegenüber, hielt mich noch an den Händen fest, sah mir tief in die Augen und sagte zu mir in drohender Manier: **„Wehe dir, wenn du etwas davon jemanden irgendwann erzählst, dann spielt es etwas! Hast du verstanden!“**

In dem Moment wollte ich nur weg von ihm. Meine Hände taten weh und eingeschüchtert sagte ich kleinlaut: „Ja.“

Solche Situationen trugen sich die nächsten Jahre so gut wie jedes

Mal zu, wenn sich unsere Wege bei meiner Tante, oder wie er sie nannte "Goli", kreuzten.

AUS HEUTIGER SICHT HANDELTE ES SICH UM PHYSISCHE UND PSYCHISCHE VERGEWALTIGUNG:

Viele meiner Beziehungen waren nicht das, was man als „normal“ ansieht. Speziell wenn es darum ging, sich körperlich einem Mann zu nähern. Dazu später mehr.

Lange Zeit hatte ich diese Treffen von meinem Cousin psychisch beiseitegeschoben. Ebenso hörte ich nicht auf mein inneres Gefühl, als bei den ersten Beziehungen mein Unbehagen wieder aufkam. Sich blind zu stellen und nicht mit sich selbst zu beschäftigen ist für mich aus heutiger Sicht keine Lösung. Mit ich glaube, circa 20 bis 22 Jahren begann ich, mit einer Kinesiologin, meine damaligen für mich wichtigen Probleme zu bearbeiten. Damals war ich bei Weitem noch nicht so weit, obwohl ich intuitiv wusste, mich ihr oder irgendeinem anderen Menschen öffnen zu müssen. Seit den damaligen Situationen traute ich keinem mehr in meinem Umfeld. Vielleicht gerade deswegen, weil niemand etwas gesehen oder gar mitbekommen hatte. So wie er es mir gesagt hatte, war ich jahrelang still - keinem ein Wort sagend, mit der Angst im Nacken, es könnte irgendwann doch noch Schlimmeres geschehen.

Mit circa 25 erwähnte ich ganz kurz etwas bei einem vertrauten Gespräch mit meiner damals besten Freundin. Es war das erste Mal, dass ich versuchte, meine Gedanken in diese Richtung zu öffnen, was mir schlussendlich dann nicht richtig gelang. Einige Jahre später, aufgrund einer anderen Situation, war ich eine kurze Zeit lang bei einer Psychotherapeutin. Ihr Gegenüber äußerte ich zum ersten Mal einfache Hinweise, dass mir jemand zu nahe gekommen war. Das tat



weh, sich nochmals mit der Situation zu beschäftigen, aber es begann sich eine gewisse kleine Erleichterung breitzumachen, denn es geschah nichts Negatives. Nicht so, wie er mir es eingetrichtert hatte. Außerdem wurde mir endlich bewusst, dass ich nichts getan hatte und nicht daran schuld war, in diese Situation gekommen zu sein.

Dann, mit 33 Jahren zum Beginn der Coronaausnahmesituation am Ostersonntag, öffnete ich mich weiter. Aufgrund eines erneuten Triggerpoint meines Bruder war ich in der Lage, endlich meinen Eltern grobe Randhinweise nicht genauso ausführlich wie hier beschrieben zu geben, dass meine Jugend nicht so beschwerdefrei war, als es den Anschein hatte. Natürlich waren beide zunehmend geschockt, auch wenn sie es sich nicht ansehen ließen.

Seit dem Beginn der pandemischen Situation habe ich mich längere Zeit intensiv mit vielen Themen meiner Vergangenheit beschäftigt und begonnen, diese aufzuarbeiten. Zum Glück, kann ich heute sagen, war ich während dieser Aufarbeitungsphase in keiner partnerschaftlichen Beziehung. Somit hatte ich ausreichend Zeit für mich selbst, um mich mit diesem und anderen Themen oft und ausführlich zu beschäftigen. Die Stimmungsschwankungen des Wiedererlebens, der einzelnen Geschehnisse und das Versuchen, Vertrauen aufzubauen, hätte kein Mann emotional aushalten können, – denke ich -. Außerdem bindet es sehr viel der eigenen Energie, Zeit, Mut und den Glauben daran, dass man alles schafft; endlich aus diesem schwarzen Loch herauszukommen und wieder unbeschwert, frei und voller Lebensfreude zu sein.

Die Erkenntnis, dass es sich bei diesem Vorfall um die erste Überschreitung meiner „äußeren Barriere / Schutzfunktion“ handelte, habe ich erst durch eine neu gewonnene Freundin zu begreifen begonnen.

Was für mich heutzutage manchmal noch immer ein Gefühl des Unbehagens in mir auslöst, ist der Gedanke, dass ich nie den Mut aufbringen konnte, die Geschehnisse zur Anzeige zu bringen. Dafür

hatte ich lange Zeit viel zu viel Angst. Die Drohung "wenn du etwas sagst, dann passiert etwas" hatte sich in mein Gehirn gebrannt. So war es sehr oft, dass ich einfach nicht in der Lage war, etwas zu sagen. Es war, als wäre mir der Hals zugeschnürt.

Aber der Gedanke, dass er mittlerweile eine Tochter hat, löst manchmal einen Zwiespalt in mir aus....

Ich hoffe inständig, durch meine Erzählungen auch andere Frauen in ähnlichen Situationen dazu zu animieren, sich bei Übergriffen jeglicher Art an die Polizei zu wenden beziehungsweise es Personen anzuvertrauen, welche diese verständigen.

Kapitel 3

DIE LIEBE  
TRITT IN MEIN LEBEN  
DACHTE ICH

(VON ZWÖLF BIS  
CIRCA 24 JAHRE)



