

Lina Abrahams

# Riss in der Schweigemauer

Wie die kleine Lina eine Stimme bekam

*„Ihr werdet die Wahrheit erkennen,  
und die Wahrheit wird euch frei machen.“*

*(Joh 8,32)*



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach

Fotos: Portraitbild Lina Abrahams (fotografiert von Marianne Künzel-Patuschka),  
Portraitbild Annette Blandinières (fotografiert von Malina Ebert)

Coverbild vorne „Schweigemauer“: Lucy Rahbarnia

Coverbild hinten „Sprich Dich frei“: Annette Blandinières, freischaffende Künstlerin,  
<https://www.my-kingdom-of-art.com>

Lektorat: Parvis Rahbarnia und Renate Wettach

ISBN 978-3-98864-021-5 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-98864-020-8 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2024, 1. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier.

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

E-Mail: [geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de](mailto:geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de)

[www.loewenstern-verlag.de](http://www.loewenstern-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Widmung.....</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort der Autorin .....</b>	<b>9</b>
<b>Prolog.....</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel 1 – Mein sicherer Ort .....</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 2 – Erste Begegnungen mit der kleinen Lina .....</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 3 – Vergib deinen Feinden .....</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 4 – Gesundheit: Geist, Körper &amp; Seele sind eins .....</b>	<b>29</b>
<b>Kapitel 5 – Entstehung des Briefes an meine Mutter .....</b>	<b>35</b>
<b>Kapitel 6 – Erste Risse in der Schweigemauer.....</b>	<b>37</b>
<b>Kapitel 7 – Die Wahrheit macht euch frei.....</b>	<b>41</b>
<b>Kapitel 8 – Der Abend, an dem die kleine Lina spricht .....</b>	<b>49</b>
<b>Epilog .....</b>	<b>71</b>
<b>Nachwort der Autorin.....</b>	<b>72</b>
<b>Dank.....</b>	<b>74</b>
<b>Weiterführende Informationen .....</b>	<b>78</b>
<b>Autorenprofil Lina Abrahams .....</b>	<b>81</b>
<b>Künstlerprofil Annette Blandinières .....</b>	<b>83</b>

# Widmung

Ich widme dieses Buch der kleinen Lina. Dem Teil meines Selbst, der fast vier Jahrzehnte von einer Mauer umringt war. Sie hatte keine Stimme, war verbannt aus meinem Bewusstsein.

Ich habe ihr eine Stimme gegeben und sie will gehört werden, um der vielen Tausenden von Kinderseelen willen, die täglich erleben, was die kleine Lina erlebt hat.

Ihr Grundgefühl könnte ich nicht besser beschreiben als Hermann Hesse in seinem Buch „Kinderseele“:

*„Wenn ich alle die Gefühle und ihren qualvollen Widerstreit auf ein Grundgefühl zurückführen und mit einem einzigen Namen bezeichnen sollte, so wüsste ich kein anderes Wort als: Angst. Angst war es, Angst und Unsicherheit, was ich in all jenen Stunden des gestörten Kinderglücks empfand. Angst vor Strafe, Angst vor dem eigenen Gewissen, Angst vor Regungen meiner Seele, die ich als verboten und verbrecherisch empfand.“<sup>1</sup>*

---

1 Hermann Hesse, gesammelte Werke Band 5, Werkausgabe Edition Suhrkamp, Klingsor, Kinderseele S. 173.

# Vorwort der Autorin

Wir begegnen ihnen überall, ohne dass wir es wissen: im Supermarkt, im Büro, beim Elternabend, in Bars und Clubs, auf der Shopping-Meile, beim Spaziergang im Park und in Kirchen. Sie sind in allen Berufen, in allen Positionen, in allen gesellschaftlichen Schichten. Traumatisierte Menschen. Menschen, die als Kinder auf unterschiedliche Weise misshandelt und missbraucht wurden. Menschen, deren Seelen verletzt und verwundet sind. Sie haben überlebt, verdrängt, rationalisiert, gekämpft. Die meisten wissen gar nicht, dass ihre Traumata aus der Kindheit ihr Verhalten heute zum größten Teil bestimmen. Sie haben gelernt, die ihnen zugeteilten und angenommenen Rollen bis zur Perfektion zu spielen. Um zu überleben in dieser Gesellschaft.

Woher ich das weiß? Ich bin eine von ihnen. Ich habe 40 Jahre meines Lebens diverse Rollen gespielt – so überzeugend, dass ich selbst nicht wusste, wer ich wirklich war. Die fröhliche, liebe Tochter, die schon als Jugendliche ehrenamtlich und engagiert in der Kirchengemeinde diverse Aufgaben übernahm; das hilfsbereite Mädchen, das im Altenheim im Alter von 16 Jahren mit Hingabe Menschen umsorgte; die fleißige Studentin, die in den USA in Vollzeit studierte und in Vollzeit als Kellnerin Gäste bediente, um ihr Studium zu finanzieren; später die vorbildliche Arbeitnehmerin, Pastorenfrau, Mutter, Ex-Frau, Freundin u. v. m.

Wir kämpfen. Wir überleben. Doch wir leben nicht. Manchmal gibt es kleine Momente des Glücks, in denen wir erahnen können, wie Lebensfreude, Leichtigkeit und Glück sich anfühlen. Manchmal haben wir sogar längere Phasen in unseren Leben, in denen wir uns sicher fühlen und in unseren Rollen aufgehen – so sehr, dass wir denken: „Es ist doch alles gut. Das Leben ist schön.“ Bis irgendein Ereignis uns plötzlich aus der Bahn wirft. Dann holt uns die Vergangenheit ein. Der ständige Überlebenskampf zehrt an unseren Kräften. Manche funktionieren nur und können sogar sehr erfolgreich damit sein. Andere werden krank. Wieder andere brechen zusammen unter der Last der Vergangenheit. Manche geben auf.

Wir können unsere Vergangenheit nicht ändern, unsere Erfahrungen nicht ungeschehen machen. Aber wir können uns verändern, unseren Traumata in die Augen sehen, uns auf den Weg der Heilung begeben und ins Leben treten. Frei von Angst, Schuld und Gewalt.

Dies ist meine Geschichte. Es ist die Geschichte eines Aussiedlermädchens, das in einem sehr streng-christlich-konservativen System aufgewachsen ist, in dem das Misshandeln von Kindern nicht nur akzeptiert wurde. Nein, in diesem System wurden Eltern legitimiert und ermutigt – und sie werden es immer noch –, ihre Kinder zu misshandeln unter dem Deckmantel des Bibelverses: „Wer seine Rute schont, der hasst seinen Sohn; wer ihn aber lieb hat, der züchtigt ihn beizeiten.“<sup>1</sup>. Es ist die Geschichte eines misshandelten und traumatisierten Kindes, das gelernt hat, zu überleben, aber viele Jahrzehnte nicht gelebt hat.

Es ist jedoch nicht nur meine Geschichte, sondern auch zum Teil die meiner Geschwister. Obwohl wir in derselben Familie groß geworden sind, hat jede/r eine eigene Wahrnehmung unterschiedlicher Ereignisse und wir alle haben unterschiedliche Schutzmechanismen als Kinder entwickelt und sind an sehr unterschiedlichen Stellen der Aufarbeitung unserer Familiengeschichte. Durch das Ändern aller Orte und Namen versuche ich, die Privatsphäre meiner Familie zu schützen. Ich bitte an dieser Stelle darum, dies zu respektieren.

Warum ich diese meine Geschichte veröffentliche? Eine Mauer des Schweigens liegt über meiner Familie. Und ich weiß, dieselbe Mauer liegt über vielen Tausenden von Familien in Deutschland und weltweit. Tausende von Kindern erleben heute meine Geschichte – immer und immer wieder. Sie erleben sie vielleicht nicht in meinem religiösen Aussiedler-Kontext. Kinder und Jugendliche erfahren seelische, körperliche und sexuelle Misshandlungen in allen gesellschaftlichen und sozialen Schichten, weltweit und in jedem politischen und wirtschaftlichen System. Die Misshandlungen zeigen sich auf unterschiedliche Weise, doch auch wenn die Auswirkungen und die Traumatisierung unterschiedliche Gesichter haben mögen, eines haben sie gemeinsam: Sie geschehen hinter einer Schweigemauer. Und das Gefühl

---

1 Bibel (Luther 2017), Sprüche 13,24; vgl. auch Sprüche 22,15. Zitiert nach <https://bibleserver.com>

der Angst, Einsamkeit, Scham, Ohnmacht und Hilflosigkeit der Kinder hat verheerende Folgen für ihre Zukunft.

Ich durchbreche meine Schweigemauer. Denn nur, wenn wir reden, können wir verstehen. Nur wenn wir verstehen, können wir alte Muster durchbrechen. Nur wenn wir Gefühle zulassen, können wir die hellen und die dunklen Seiten in uns vereinen. Nur wenn wir Wut oder Zorn empfinden oder gar hassen dürfen, können wir wahrhaftig lieben. Und nur die Liebe kann die Angst besiegen und das „Göttliche“<sup>2</sup>, Schöne, Helle und Warme in uns kann sich entfalten.

Ich wünsche mir, dass die Leserinnen und Leser meiner Geschichte berührt werden und vielleicht den ersten Schritt gehen, um ihren Traumata in die Augen zu sehen. Ich wünsche mir, dass sie den Weg der Heilung beschreiten und ihr inneres Kind oder Anteile ihres Selbst akzeptieren und lieben lernen. Nur so durchbrechen wir den Teufelskreis von Gewalt, Misshandlungen und seelischen Verletzungen, denn wir geben unsere Traumata weiter an unsere Kinder und diese wieder an ihre.

Ich wünsche mir aber vor allem auch, dass das Buch aufrüttelt, wachsam macht für Misshandlungen in unserer nächsten Umgebung und dass wir nicht wegschauen.

Voller Hoffnung und Liebe

*Lina Abrahams*

---

2 Das Göttliche in diesem Sinne ist universell und nicht dogmatisch zu verstehen.

# Prolog

Das kleine Mädchen sitzt reglos im Sand. Unbeweglich, wie erstarrt, ihr Blick auf den Horizont gerichtet. Ihre Füße hat sie an ihren Körper herangezogen und die Arme drumherum geschlungen.

Ihr Körper schmerzt. Vom Nacken runter zieht sich der Schmerz durch den ganzen Körper. Ihr Körper fühlt sich geschunden, ihr Rücken zerbrechlich an. An den Seiten fühlt sie den Schmerz am schlimmsten.

Nun wärmt die Sonne sanft ihren Rücken, eine leichte Brise streicht über ihr Gesicht wie eine zärtliche Berührung. Wie wohltuend sich das anfühlt. Hier fühlt sie sich sicher. Hier spürt sie Ruhe und Kraft. Hier, wo das unendliche Blau des Meeres in das Blau des Himmels übergeht und der Himmel die Erde küsst, ist alles eins.

Sie ist allein am Strand. Doch sie ist gern allein. Das ist sie sonst nie. Jetzt, wo niemand außer ihr da ist, kann es keine Schläge, keine Strafen geben. Das Schönste aber ist, dass sie hier keine Angst fühlt. Sie hat oft Angst. Angst vor Prügelstrafen; Angst, etwas falsch zu machen oder zu sagen; Angst, zu viel zu lachen oder unbeschwert zu toben. Wenn sie sich vergisst und mit ihren Schwestern kichert und rumtobt, holt ein Spruch ihres Vaters sie immer schnell in die Realität zurück: „Nach dem Lachen kommt das Weinen, bald wird auch der Stock erscheinen.“ Sie hat gelernt, diesen Stock, den Gürtel, die Hand zu fürchten. Sie hat gelernt, dass Weinen und sich zu entschuldigen sie nicht vor der Strafe schützt. Sie hat gelernt, die Demütigung zu ertragen, sich zu entblößen, sich hinzuknien und die Schläge über sich ergehen zu lassen. Sie steht danach gehorsam auf, richtet ihre Kleidung und bittet ihre Eltern, ihre Geschwister oder wen auch immer um Vergebung. Wofür sie so hart bestraft werden musste? Manchmal fürs Streiten mit ihren Schwestern; manchmal fürs Reden mit der Nachbarin im Gottesdienst; manchmal, weil sie nicht vorsichtig gewesen und hingefallen war. Und manchmal weiß sie gar nicht, was sie falsch gemacht hatte ...

Aber viel schlimmer als das ist die unendliche Angst vor der Hölle. Denn sie hat gelernt, dass der „liebe Gott“ zwar ein liebender Gott ist, aber dass



er auch ein zorniger Gott, ein gerechter Gott ist. Er ist ein Gott, der allwissend, allmächtig und allgegenwärtig ist. Sogar ins Herz kann er sehen; jeden bösen Gedanken, jedes böse Wort – er weiß alles. Und er wird richten und bei seinem letzten Gericht wird er im „Buch des Lebens“ alles, ALLES zutage kommen lassen. Und wenn sie nicht Buße getan hat und sein Kind geworden ist, ihr Leben ihm geweiht hat, dann wird sie nicht in den Himmel kommen. Im Himmel, wo goldene Straßen, helles Lachen und Singen und ewige Freude sind. Stattdessen wird sie in die Hölle kommen. Und dort wird sie bis in alle Ewigkeit unerträgliche Schmerzen leiden. Schmerzen, die viel schlimmer sind, als Schmerzen von einer Prügelstrafe sein könnten ...

Sie versucht ja, gut zu sein. Aber es reicht nie aus. Sie hat gelernt, dass der Satan, das Böse in ihr, sie immer in Versuchung bringt und sie nur durch Zucht und Gottesfurcht ein IHM (gott-)gefälliges Leben führen kann. Und das will sie ja auch, denn sie will ja in den Himmel kommen ...

Hier aber, am Strand, ist kein omnipräsenter (allgegenwärtiger) Gott. Daher liebt sie diesen Ort. Hier ist Himmel und Erde und Sonne und glitzerndes Wasser. Hier ist Liebe und Licht. Sie kann es noch nicht begreifen oder in Worte fassen, aber hier spürt sie eine viel tiefere Verbundenheit zu etwas ganz Großem, ja zu etwas Göttlichem! Hier darf sie einfach sein. Sie darf nicht nur sein, sie ist ein Teil des großen Ganzen.

# Epilog

Heute ist der 29. April 2023. Die unbewussten Dinge in mir erwachen ... Bisher habe ich nie geträumt. Falsch. Jeder träumt, nur kann man sich vielleicht nicht mehr erinnern. Bis vor einem Jahr konnte ich sagen: Ich träume nicht.

Ich kann mich an maximal drei bis vier Träume in meinem Leben erinnern. Viele Dinge in mir wurden komplett unterdrückt und liegen in meinem Unterbewusstsein. Im letzten Jahr habe ich dann manchmal während des Nachmittagsschlafs geträumt und konnte mich danach an den Traum erinnern.

In dieser Nacht wachte ich von einem Albtraum auf: Ich sah mich als Erwachsene in einer Situation mit der Familie meines Onkels. Es waren viele Kinder meiner Cousins und Cousinen dabei. Dieser Teil der Verwandten lebt heute wie wir vor vierzig Jahren. Der Glaube, die Mennonitengemeinde, die Erziehung deren Kinder ist wie damals bei uns.

Der Traum ist verschwommen, aber das Gefühl des bedrückenden Glaubens, die Angst vor den Schlägen und vor der Hölle, der perfekte Schein nach außen ist derselbe. Das Leiden der Kinderseelen dasselbe.

Ich wachte auf, zitternd, schweißgebadet, re-traumatisiert. Die Gefühle übermannten mich, aber ich konnte mich schnell fangen und mir sagen: Das war damals. Du bist in deinem Zuhause. Sicher. Neben dir im Bett schläft Andreas. In ihren Zimmern deine Kinder, die das nicht erlebt haben und nie erleben werden. Es ist gut, dass du träumen kannst, denn das ist ein Zeichen, dass du heilst.

# Nachwort der Autorin

„Drei Viertel aller zwei- bis vierjährigen Kinder weltweit – fast 300 Millionen – erfahren regelmäßig Gewalt in der Erziehung (körperliche Strafen und/oder psychologische Aggression) durch ihre Eltern oder andere für ihre Betreuung zuständige Personen in ihrem Zuhause.“<sup>14</sup>

Der Datenreport 2021 des Statistischen Bundesamtes<sup>15</sup> liefert Zahlen für das Jahr 2021 in Deutschland: „Die meisten der 50.400 Kinder, bei denen eine akute oder latente Kindeswohlgefährdung vorlag, wiesen Anzeichen von Vernachlässigung auf (60%).

In 31 % der Fälle gab es Anhaltspunkte für psychische Misshandlungen wie Demütigungen, Ausgrenzung, Einschüchterung, Bloßstellung, Isolierung und emotionale Kälte.

Bei 26 % der Verfahren wurden Hinweise auf körperliche Misshandlungen gefunden. Anzeichen für sexuelle Gewalt gab es in 5 % der Fälle von akuter oder latenter Kindeswohlgefährdung.

Gerade hier weisen Expertinnen und Experten immer wieder auf das große Dunkelfeld der nicht erkannten Fälle hin.“

Diese Dunkelziffer ist es, die beängstigend ist. Ich weiß ganz sicher, dass gerade in dem streng-religiösen Umfeld Kindesmisshandlungen an der Tagesordnung sind, jedoch niemals bekannt werden. Warum auch! Die Eltern sind nach außen fleißig, wohlütig, viele Frauen in sozialen Berufen, viele Männer unauffällige und fleißige Arbeitnehmer.

Sie haben teilweise sogar studiert, sind Ingenieure, Pädagogen, Mechaniker, Handwerker und Vorarbeiter; sie beschwerten sich nicht, ertragen (fast) alles,

---

14 Report UNICEF in voller Länge: <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/-/gewalt-gegen-kinder/277028>.

15 [https://www.destatis.de/DE/Service/Statistik-Campus/Datenreport/Downloads/datenreport-2021-kap-2.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Service/Statistik-Campus/Datenreport/Downloads/datenreport-2021-kap-2.pdf?__blob=publicationFile).

sind hilfsbereit und fallen nicht negativ auf. Denn als „gute“ Christen bemühen sie sich, „gut“ zu sein.

Doch auch die Misshandlungen – seelisch, körperlich, sexuell – in anderen Kontexten als dem kirchlichen, in dem ich aufgewachsen bin, sind hinter einer Schweigemauer verborgen und führen zu dieser Dunkelziffer. Die Folgen sind dieselben: Einsamkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit.

All diese Kinderseelen, die verwundet werden, brauchen wissende Zeugen, brauchen uns Erwachsene, die nicht wegschauen!

# Dank

... und wie die Dank-Seite das Projekt „Buch-Veröffentlichung“ zunächst zum Stillstand gebracht hatte:

Das Manuskript war fertig. Meine großartige Verlegerin, **Renate Wettach**, mit der ich von Anfang an unglaublich bereichernde Gespräche hatte, wartete gespannt auf meine Mail. Sie hatte bereits einige Leseproben bekommen und mich ermutigt, weiterzuschreiben. Mein „Herzensthema“ wollte und sollte in die Öffentlichkeit und für mich stand nach den Gesprächen mit ihr fest, dass ich, sollte ich das Buch wirklich veröffentlichen, es nur mit ihr machen würde. Der Name ihres Verlages „LöwenStern Verlag“ hatte mich von Anfang an berührt und unsere Begegnung war kein Zufall gewesen. *An dieser Stelle danke ich dir, liebe Renate, von Herzen für die Gespräche, die Unterstützung und professionelle Umsetzung!*

Ich hatte das Manuskript bereits an einige wenige Menschen verschickt mit der Bitte um Rückmeldungen, denn ein normales Korrekturlesen war für mich fast unmöglich, da ich einfach zu nah dran war und nicht objektiv lesen konnte. Konnte ein Leser die Handlungen nachvollziehen und einem roten Faden folgen? Gab es Begriffe, die erklärt werden mussten? Zu meinem eigenen Erstaunen schickte mir **Parvis Rahbarnia**, mein Ex-Mann und Vater unserer Kinder, das komplett lektorierte Manuskript zurück. Er ist Theologe und Redakteur der Gemeindezeitschrift und hatte akribisch Korrektur gelesen und zu einigen Passagen sehr wertvolle Rückmeldungen gegeben, die ich in der Überarbeitung berücksichtigte. *Ein großes Dankeschön an dich, lieber Parvis! Für das Lektorat, die tiefen Gespräche und unsere Freundschaft!*

Auch **Karen, Alwine, Katja, Jutta** und **Heike** danke ich sehr für die Rückmeldungen und Korrekturen zum Manuskript!

Das Titelbild, das ich nach einem Mittagsschlaf im Frühling 2023 so deutlich vor Augen hatte und das monatelang darauf wartete, von einer Künstlerin empfangen und gemalt zu werden, hatte bewegende Ereignisse ins Rollen gebracht und **Annette Blandinières** war nun dabei, das Bild zu erschaffen.

*Liebe Annette, danke für unsere berührende Zusammenarbeit – es bewegt mich immer wieder aufs Neue, wie das Universum uns zusammengeführt hat!*

Die Geschichte der beiden Coverbilder sind eigentlich eine eigene Geschichte. Denn die Schweigemauer selbst malte später meine wundervolle Tochter. Als ich einige Monate zuvor Renate gegenüber meine Zweifel äußerte, das Buch zu schreiben, sagte sie: „Lina, bitte schreib deine Geschichte. Du machst es nicht für dich, sondern für deine Kinder, die nächsten Generationen.“ Dass Lucy meine Schweigemauer malen konnte, hat mich zum einen sehr berührt und mir zum anderen schmerzlich bewusst gemacht, dass wir unsere Traumata vererben. *Liebe Lucy, du bist ein so großes Geschenk! Einer der wundervollsten Schätze in meinem Leben. Dein Sein und deine Gaben erfüllen mich jeden Tag mit Dankbarkeit und Freude. Ich liebe dich.*

Der Zeitplan konnte also eingehalten werden und nun fehlte nur noch die „Dank-Seite“. Ich sah mich schon mein Manuskript vier Wochen früher als geplant an Renate schicken, als eine leise, aber sehr klare innere Stimme sagte: „Auf der Seite dankst du auch deinen Eltern.“ Huch? Ich hatte vor allem im letzten Jahr zunehmend aus dem Inneren gehandelt und mich von meiner Intuition leiten lassen und Unglaubliches war geschehen. Das Buch selbst war so entstanden; der Brief an meine Mutter war so entstanden. Ich hatte mich gefühlt, als wäre nicht ich es, die schrieb, sondern als würden meine Finger nur gehorchen und dem Diktat einer inneren Stimme folgen. Weitere Textpassagen waren in den darauffolgenden Monaten ebenso entstanden und es hatte Tage gegeben, an denen ich alles andere hatte stehen und liegen lassen, weil ich schreiben musste. Nun sagte diese innere Stimme, als wäre es das Normalste der Welt, dass ich meinen Eltern danken sollte. Ich begann im Kopf diverse Sätze zu formulieren, die ich direkt wieder verwarf. Sie hörten sich so unecht an, waren bloße Floskeln. Ich schloss die Datei und schob das Projekt innerlich erst einmal beiseite. Es vergingen einige Wochen, in denen sich leise die Stimme in Erinnerung rief, doch ich war einfach zu beschäftigt ...

Ich hatte einige Wochen zuvor mit einer Weiterbildung begonnen in der es auch sehr viel um Persönlichkeitsentwicklung geht. „Suche das Geschenk! Bei allem, was wir erlebt haben oder erleben, können wir ein Geschenk finden; etwas, was uns hat wachsen lassen, uns neue Fähigkeiten und Erkenntnisse gegeben hat.“ Bei diesem Satz, „in allem ist ein Geschenk“, den ich von

meiner Mentorin **Susanne Pillokat-Tangen** nun immer wieder seit Wochen hörte, regte sich nicht nur Widerstand – er machte mich regelrecht wütend! Und nun sollte ich meinen Eltern danken ... und leise kam die innere Stimme um die Ecke und sagte: „Vielleicht hat das auch mit deinem Problem mit dem Geschenk zu tun!“ Nach außen funktionierte ich wie immer, innen war ich aufgewühlt. In einem Gespräch Anfang Dezember mit Susanne brach es dann aus mir heraus: „Es gibt bei Gewalt kein Geschenk!!! Ich verstehe, dass mich meine Erfahrungen in der Kindheit stark gemacht haben, resilient und empathisch. Aber ein Geschenk ist etwas Schönes. Und ich weigere mich, Gewalt als ein Geschenk zu sehen.“ Ich erzählte ihr vom Buchprojekt, das nun seit Wochen nicht vorankam und von der inneren Stimme, die mir so klar sagte, ich müsse meinen Eltern in diesem Buch danken. Susanne fragte mich: „Was ist dein nächster Schritt?“ Ich antwortete: „Das weiß ich ja nicht, deswegen bin ich so aufgewühlt!“ Und ihre Antwort: „Das glaube ich dir nicht. Was hast du eben bei meiner Frage gefühlt oder gedacht?“ Plötzlich kamen die Tränen und ich sagte: „Ich muss zu meinen Eltern fahren.“ „Und was nimmst du zu diesem Besuch mit und was lässt du zu Hause?“ „Ich will in Liebe gehen.“ Die Angst vor dem Gespräch mit meinen Eltern wollte ich nicht mitnehmen. Nach diesem Gespräch ließ mich „das Geschenk“ immer noch nicht los. Ich fragte mich, woher Susanne diesen Satz hatte. Sie selbst hatte einen sehr inspirierenden englisch-sprachigen Mentor; sicher kam der Satz von ihm. Nun gibt es im Englischen zwei Worte für Geschenk: „present“ und „gift“. Ich ließ mich auf eine Assoziation mit den Worten ein. „She is gifted“ heißt übersetzt „sie ist begabt“; gift als Begabung. Von Begabung kam ich direkt zur Aufgabe. Und da war es, mein ganz besonderes Geschenk: In dem, was ich in meiner Kindheit erlebt hatte, lag meine Aufgabe! Meine ganz persönliche Lebensaufgabe, meine Seelenaufgabe in diesem Erdenleben. *Liebe Susanne, danke für deine Worte, für dein unglaubliches Gespür, das Licht und die Liebe, die du in die Welt bringst!*

Gewappnet mit dem Bild der Liebe fuhr ich noch einmal nach Neustadt, ziemlich genau ein Jahr nach dem Besuch bei meinen Eltern, bei dem ich den Brief vorgelesen hatte. Ich war drei Stunden da. Noch einmal erkannte ich in dem Gespräch sehr eindrücklich, wie viel Trauma auch sie im Ahnenrucksack tragen, wie viele Schritte auch sie gegangen sind, wie schwer traumatisiert auch sie sind. Ich habe auch erkannt, dass jeder seine eigene Wahrnehmung hat und dass sie uns bestmöglich versorgt, erzoget und geliebt haben. **Liebe Mama, lieber Papa, danke für eure Offenheit zum Gespräch.**

*Danke für eure Liebe, die ihr uns (in meiner Wahrnehmung) durch viele kleine und große Gesten erst zeigen konntet, als wir schon keine Kinder mehr waren. Danke, dass ich durch euch meinen Seelenauftrag erkannt habe.*

Meine Seelenaufgabe liegt klar vor mir: Menschen, die Gewalt erlebt haben, zu helfen und Licht und Liebe in die Welt zu bringen.

Ich bin zutiefst dankbar, dass ich für diese Aufgabe viele **Wegbegleiter** mitbekommen habe, die mich auf meiner Reise begleitet haben oder noch heute begleiten. Manche kann ich bewusst nennen, andere werde ich getroffen und sie als solche gar nicht erkannt haben. Zu diesen Menschen spüre ich eine ganz besondere Verbindung und durch sie konnte ich viele Heilungsprozesse erleben. In chronologischer Reihenfolge nenne ich hier zuallererst **meine Geschwister, Dennis, Bill & Jane, Tamara, Alwine, Marie, Sylvia und die wunderbaren Frauen aus dem „Up-Lift-Cosmos“**.

Ganz besonders aber bin ich dankbar für **Andreas**, Liebe meines Lebens und mein Seelenpartner in diesem Erdenleben. *Worte können nicht ausdrücken, wie tief ich für dich fühle. Ich bin so dankbar für unsere Liebe, unsere Freundschaft und Verbundenheit.*



# Weiterführende Informationen

Weiterführende Literatur zum Thema Gewalt, Trauma & Heilung sowie Links zu Anlaufstellen, wenn du Gewalt erlebt hast oder immer noch in einer Lebenssituation bist, in der du Gewalt erlebst und Hilfe brauchst, findest du auf der Webseite:

<https://www.sprichdichfrei.de>



Gewalt hat viele Gesichter. Kinder, die misshandelt werden, haben oft niemanden, mit dem sie reden können. So entstehen „Schweigemauern“, hinter denen diese Kinder einsam, mit Gefühlen von Angst, Scham und Verzweiflung allein gelassen werden.

Die kindlichen Gewalterfahrungen lösen einen Überlebens- und Kampfmodus aus, in dem der Erwachsene stecken bleibt, und die Schweigemauer wird immer undurchdringlicher.

Wir heißen Lina und Sylvia. Wir kennen die Schweigemauer. Wir wissen, wie es sich anfühlt, wenn die Seele tiefschwarze Trauer trägt und gleichzeitig das alltägliche Rollenspiel im Außen perfekt aufgeführt wird. So perfekt, dass der Körper jeden Abend vor Erschöpfung und innerer Leere in sich zusammenfällt.

Wir kennen den Schmerz, die Einsamkeit, die Verzweiflung, die Scham. Wir haben jahrzehntelang im Überlebens- und Kampfmodus festgesteckt. Wir haben funktioniert und nur überlebt, aber nicht gelebt.

Wir sind viele! Lass uns gemeinsam die Schweigemauern in dieser Welt durchbrechen! Lass uns aus dem ÜBERleben ins LEBEN treten:

Angstfrei – Schuldfrei – Gewaltfrei.

Und wenn du heilst, wirst du wieder – oder vielleicht zum ersten Mal – loslassen, lachen, lieben und LEBEN!



## Autorenprofil Lina Abrahams

Die Autorin wurde am 9. Oktober 1982 in einem kleinen Dorf in Kirgisien geboren. Wenige Wochen vor dem Mauerfall wurde der Familie eine Ausreisegenehmigung erteilt und am 1. November 1989 kehrte sie zurück in das Land ihrer Vorfahren. Dieser große Umzug sollte der erste von vielen sein.

2001 ging sie für ein Jahr als Au-Pair in die USA, wo sie dann bis 2007 blieb und ihr Studium absolvierte. Um- und Aufbrüche führten sie an diverse Orte und nach über 20 Umzügen auf drei Kontinenten in 40 Jahren endete die Suche nach einer Heimat bzw. die Flucht vor der Vergangenheit in einem kleinen Ort vor Berlin.

Hier lebt sie seit 2020 mit ihren zwei Kindern. Mit all ihrem Wissen und all ihren Erfahrungen widmet sie sich leidenschaftlich ihrer Arbeit mit Frauen, die in der Kindheit Gewalt erlebt haben und begleitet sie dabei, vom Überleben in ein freies und selbstbestimmtes Leben zu treten.



# Künstlerprofil

## Annette Blandinières

Mein künstlerisches Haupt-Thema ist der KronenRaum von inneren Königinnen und Königen. Ihn befülle und kreierte ich mit meinen Kund:innen in Co-Creation der Frage folgend: „Was krönt DEIN Leben?“

Am Anfang meines Lebens erlebte ich einen sexuellen Missbrauch, der mich so traumatisiert hat, dass sich mein Kind nur durch tiefe Abspaltung des Ereignisses ins Unterbewusstsein „retten“ konnte. Erst in der Mitte meines Lebens war ich in der Lage, diese Erinnerung zu beleben, und begann sie anzunehmen und zu heilen. Die Entfaltung meiner allergrößten Fähigkeiten und Talente sind durch diese „Wunde“ möglich geworden. Während des Weges der Heilung konnte ich diese ganz besonderen Fähigkeiten Stück für Stück befreien und voller Freude einsetzen.

Deshalb lautet heute meine Antwort auf die Frage: „Was krönt mein Leben?“ „Diese Wunde und ihre Heilung.“

Ich bin tief und von Herzen dankbar, Teil dieses wunderbaren Projektes von Lina Abrahams und Sylvia Schomacher zu sein und wünsche ihnen, dass ihr Programm „Sprich dich FREI“ alle Frauen erreicht, die unser Schicksal teilen, damit das Potenzial ihrer so besonderen Schätze frei wird.

Meinen Weg der Kunst und der Heilung hab ich in meinem Buch „Morgen-SonnenEis“ (2023) festgehalten.

*Abb.: Die Mondsteinkönigin, Nr.2/7 der Weg der Königin, 2012 Bronze*



Bist du  
Wegbegleiter  
für andere?

Werde jetzt Teil unseres  
Netzwerks:

[loewenbusiness.de](https://loewenbusiness.de)

