



Dagmar  
Winkler-Steidl

Aus dem  
**Schmerz**  
in die  
**Freiheit**

Erfahrungen einer Frau,  
die als Kind  
von ihrem Vater  
sexuell missbraucht wurde

18.8.89

gestern war es wieder ganz schlimm!  
Fühle mich so unverständlich und  
auch irgendwie ausgeleert.  
Ich bin eben auch nur bis zu  
einem gewissen Grad belastbar,  
warum siehst Du das denn  
nicht? Mach' die Augen auf,  
bevor es zu spät ist und für  
für immer gelassen bleiben können.

Deine Reaktionen auf meine Bitten  
sind mir unlegible! Ich  
sag' Dir, daß ich mich nach  
Zärtlichkeit sehne und Du antwortest  
darauf: „Neißt Du, wenn mir immer  
so spät nach Hause kommen  
kann ich dich nicht mehr streicheln?“  
Das soll das??

Zum kummen bist Du ja auch  
nicht zu müde!  
den nächsten Tag fragst Du dann  
schmeicheleig ob es mir besser geht und  
was denn mit mir los war.  
Du meinst das - Du immer noch  
so bedient bist (Schwupfer & hinter - )  
und daß ich das verstehen  
soll und auf Dich eingehen  
soll. Verlangst Du denn

Dagmar Winkler-Steidl  
Aus dem Schmerz  
in die Freiheit

Lese der Zeit, dema d'ahler - oder die Kunst geliebt zu werden  
Kurtz: - „Rupeht vor schiffsweiser Arbeit“

So, 30. Juli 98

Man hier könnt' vor Glückseligkeit zerspringen. Endlich angekommen,  
endlich wieder daheim. Heimat! Wie unsagbar schön's Stück Land.  
Du meine „Kraake“ - wie lieb' ich dich!! Non Sauberwald, meine  
Lieder & Linsen - Natur. In ihr spiegelt s' sich die Schöpfung in  
ihrer allerhöchsten Form. Jeder Baum, jede Pflanze, jeder einzelne  
Gras haln - ein Kunst. Des Baukon der Bache - geistliche Musik.  
Auf einem Baumstumpf sitzt ich und lausche. Die Gedanken  
fließen hinweg, der Glaube an Gott ist allgegenwärtig. Immer tiefer  
empfinde ich Ihn. Immer wichtiger wird ER in meinem Leben.  
Keinen könnte ich vor Glück. So dankbar für die wunderbaren  
Gaben, die ich ernten darf. Somit hat' ich all das wohl nur  
verdient? Ich bin ein Kind Gottes und willig bringe ich mich  
seinem Log. Nichts Besseres kann mir passieren. Ich werd' ge-  
liebt und geliebt. Ich werd' beliebt und geliebt. Der  
Glaube hat mich zu einer wahrlich glücklichen Frau gemacht.  
Kein Trauern, kein zweifeln, - oder sagen wir viel weniger als früher.  
Die Welt' ich diese wundersame Liebe, wie stark geliebt ich aus  
ihr hervor. Ich hab' gelernt in Stille zu sein, - nur mit mir -  
Hoffnung! Ich traue den Göttern, wie einen Bräutigam.  
Ich könnt' nicht ohne diese sein. Je edler und naturbeladener,  
je lieber. Stark haftpig! Hier ist die Welt noch teil. Hier gießen  
aus dem Boden noch die Freisen, Geschenke an die  
Menschheit - was geben wir zurück? Die Natur nährt uns  
immer noch, sie nährt uns - wacker, tapfer, unerschöpflich.  
Lafst uns schutzam dinnen Schatte in Ehren halten!

Das wahre Glück liegt wirklich in den sogenannten „kleinen  
Dingen“. Doch was gibt es größeres und Schöneres als einen  
Märchenwald, ein unerkenttes Land, schwebende reine Luft,  
aus dem Haas spritzende Tilde, oftbare, <sup>mit</sup> Friede?!  
Ein Reichum, den mir niemand nehmen kann. Unersichtbar  
schwebt diese Gut in mir. Und von Zeit zu Zeit schibt  
mich die Sehnsucht hier her zurück, wo ich all die Gaben  
in voller Blüte in Harmonie darf. Nur so kann ich die Großstadt  
überleben. Darde ich bald in der Vollkommenheit der Natur  
länger verweilen dürfen. Ich wünscht' es mir . . . .

*„Dieses Buch ist ein Seelendolmetscher  
– Unaussprechliches wird spürbar,  
nacherlebbar und dadurch bewältigbar.*

*Die Autorin vermag durch die Authentizität  
ihrer Darstellung zu berühren, zu  
fesseln und Hoffnung zu verleihen.*

*Am Ende der Lektüre bleiben Kraft und  
Zuversicht zurück und die Gewissheit, dass  
am Schmerz nicht zerbrochen werden muss.*

*Dagmar Winkler-Steidl ist mit ihrem Buch  
das Licht am Ende des Tunnels.“*

Dr. Merith Streicher  
Erziehungswissenschaftlerin und Heilpädagogin  
Wien

*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.*

### **Besonderer Hinweis**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

1. Auflage	März 2010
© 2010	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>

Abbildungen	Coverfoto: Dagmar im Alter von 8 Jahren bei ihrer Erstkommunion
-------------	---

Foto auf Cover-Rückseite: Dagmar im Jahr 2009;  
Foto: [www.fotomitterer.at](http://www.fotomitterer.at)

Die handschriftlichen Tagebucheinträge Dagmars stammen aus den Jahren 1989 bis 2009 (mit einer Pause von 2000 bis 2009)

Lektorat	Dr. Heike Wolter
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-28-3

Dagmar  
Winkler-Steidl

Aus dem  
**Schmerz**  
in die  
**Freiheit**

Erfahrungen einer Frau,  
die als Kind von ihrem Vater  
sexuell missbraucht wurde

In Zusammenarbeit mit Daniel Winkler

# Inhalt

Warum hatten wir Sex, Vati?	11
Kapitel I: Betrug, Missbrauch, Erkenntnis	14
Kapitel 2: Erste Beziehung, Vaterersatz	37
Kapitel 3: Briefverkehr mit meinen Eltern	54
Kapitel 4: Männer, Männer, Männer	70
Kapitel 5: Wege zur Heilung	94
Kapitel 6: Vaters Tod	107
Epilog: Neues Leben, neue Zeit	127
Bücher, die mich begleitet haben	131

erzählt, sagt er, das wäre das letzte überhaupt gewesen. Das wäre sooo von unfair.

Die ganzen letzten Wochen "quaste" ich mich doch schon mit dieser Ungeheuerheit. Ich spüre doch schon seit längerem, dass das nicht stimmt.

Und immer rufe ich bei mir, Frage - hinterfrage, analysiere, zeige Verständnis, Nachricht etc. Spüre diese unsichtbare MAUER, durch die ich nicht hindurch konnte. Und der andere vermittelt dir, dass alles in Ordnung ist. Unfair.

Das ist keine Basis für eine gute Ehe. Das ist keine Basis für eine Beziehung, - die ich sie mir vorstellen und möchte.

Ich schneid' auf  
 deine Augen



Mir werden einen neuen Weg finden müssen, - um mit „all dem“ zurecht zu kommen.

23.3.84<sup>130</sup>

Ich bin trotz all' dieser Enttäuschung, trotz dieser rasanten Nachricht von Daniel, so was von ruhig und klar. Meine Klarheit! Es tut weh - im Moment - aber ich habe keine Angst vor dem morgen. Ich wollte es anders, ich habe „es“ mir anders vorgestellt, aber ich habe diese Gewissheit, dass ich geführt werde und ALLES zu meinem Besten geschehen wird. Also mehr vertraue ich meinem göttlichen Plan. Ich spüre Freiheit in meinem Tun und Sein, ich bin dieser Erschütterung nicht ausgehiefert. Ich bin stark genug für alles, was kommen mag. Ich möchte mich entwickeln und entfalten und wenn dies' ohne Daniel geschehen soll, dann nehme ich das an. Aus jetziger, heutiger Sicht scheint der Bruch zwischen uns zu groß. Ich möchte nicht mehr an seiner Seite SEIN. Ich kann mir ein Leben ohne ihn rational noch nicht vorstellen, aber ich



# Warum hatten wir Sex, Vati?

Als ich meinem Vater diese Frage zum ersten Mal stellte, war ich 41 Jahre alt und er, mein Vater, war bereits seit elf Jahren tot. Er begegnete mir im Traum – wie schon viele Male zuvor. Doch diesmal fand unsere Begegnung unter anderen Vorzeichen statt. Dass ich von meinem Vater in meiner frühen Kindheit sexuell missbraucht worden war, war mir zu diesem Zeitpunkt erst vor kurzem bewusst geworden. Diese schmerzvolle Gewissheit war aus mir hervorgebrochen wie aus einem Vulkan. Einem Vulkan, der jahrzehntelang nach außen hin scheinbar inaktiv gewesen war. Dabei hatte es in mir gebrodelt, seit ich denken konnte. Das Tagebuchschreiben war in vielen Phasen meines Lebens der Lavastrom meiner Gefühlsausbrüche gewesen. Dort schrieb ich um dieses zentrale Ereignis, dieses bedrohliche Familiengeheimnis herum. Immer im Kreis. Wie die sprichwörtliche Katze schlich ich um den heißen Brei. In Schüben versuchte ich mich mit dem Schreiben selbst zu therapieren, obwohl ich nicht einmal wusste, was zu therapieren sei. Ich schrieb, was aus mir herauskam. Ich verstand es oft nicht. Deshalb stellte ich weitere Fragen. Wenn ich es wagte, damit aus mir heraus zu gehen, stieß ich zumindest in meinem familiären Umfeld auf Unverständnis. Ich musste mit dem Dunkel und der Einsamkeit in mir leben. Denn meine Familie hatte mir die Rolle des Sonnenscheins zugedacht. Diese Rolle wollte ich brav spielen. Ich währte mich ja selbst als Teil einer heilen Familie. Es war ein Tanz auf dem Vulkan.

Nachdem der Missbrauch in mein Bewusstsein gedrungen war, führte ich im Traum ein Zwiegespräch mit meinem Vater.

„Warum hast du das getan, Vati?“

„Was getan?“, fragte er.

„Warum hast du mich benutzt, wann immer du wolltest? Und warum hast du mich dann wieder weggelegt, wann immer es dir gepasst hat? Warum hast du mich wie eine Ware behandelt, warum hast du meine Weiblichkeit so tief verletzt?“

Seine Antwort war überraschend lapidar: „Ich habe doch nur mit dir herumgespielt. Du warst so süß und lieb. Du hast mir so gutgetan. Das ist doch nichts Schlimmes?“

„Nichts Schlimmes? Mein ganzes Leben habe ich mich gefragt, warum Männer so mies mit mir umgehen durften. Ich habe mich verschenkt, mich oftmals wie den letzten Dreck behandeln lassen, weil ich es so gewohnt war. Es steckte so in mir drin. Ich konnte gar nicht anders handeln. Und jetzt weiß ich endlich, woher mein verkorkstes Männerbild kommt!“

Da sank Vati wie ein alter Mann zurück in seinen Sessel. Ich sah ihm an, dass er geknickt war, fassungslos, nachdenklich. Er atmete tief aus und sagte lange nichts. Dann sprach er leise und ernst: „Es tut mir leid. Ich wusste nicht, dass die Folgen so gravierend sein und dass sie dich ein Leben lang verfolgen würden.“

Dann wiederholte ich, was ich in unseren traumhaften Begegnungen immer wieder getan hatte: Ich streckte Vati meine Arme entgegen. Ich hielt sie zum Himmel. Diesmal schloss sich der Kreis. In all den Jahren nach seinem Tod hatten sich unsere Hände, obwohl wir uns beide bemühten, nie erreicht. Diesmal hielten wir uns fest.

Heute ist mir klar, dass das unsere erste wahrhaftige Begegnung war. Mein Vater hatte sich mir zugewandt, er hatte endlich zugehört. Es fand ein Dialog statt. Zu seinen Lebzeiten waren unsere Gespräche Einbahnstraßen. Jeder fuhr verbal in seine Richtung. Er hörte nicht einmal hin, wenn ich ihm etwas erzählte. Nur sein Wort zählte. Er sprach und ich hatte zu folgen. Unsere Gespräche waren zweckgebunden. Mein Vater hatte mir stets mit all seinem Gesagten, wenngleich auch sehr subtil und oft in schmeichelhaft verpackter Form, folgende Merksätze eingeschärft: Tu, was ich dir sage und es wird uns allen gut gehen! Wenn du meinen Anweisungen nicht folgst, dann trägst du Schuld, dass der Haussegen schief hängt.

Dadurch wurde ich, was meine innersten Bedürfnisse betraf, innerhalb meiner Familie schon von Beginn an in eine Art Sprachlosigkeit getrieben. Meine Verletzungen bahnten sich nonverbal den Weg nach außen. Doch mein Umfeld erkannte diese Missbrauchssymptome nicht, oder wollte sie nicht erkennen. Mein Bettnässen und meine Appetitlosigkeit hatten zur Folge, dass meine Mutter mit mir diverse Ärzte aufsuchte, die ihr alle versicherten, dass organisch mit mir alles in Ordnung sei. Meine Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten in der Volksschule – ich verweigerte das Lesen- und Schreibenlernen, wollte wieder ein Baby sein, verlangte einen Schnuller – wurden ignoriert. Meine Essstörungen im Gymnasium – ich erbrach phasenweise so gut wie alles – brachten mich zur Magenspiegelung. Doch mein Körper, so machten die Mediziner wieder glaubhaft, war gesund.

Als junge Frau wurde mein Interesse für Spirituelles am elterlichen Mittagstisch milde belächelt. Ich stieß mit meinen Themen auf taube Ohren. Dieser Umstand trieb mich in ein Doppelleben: die Tochter, die daheim den Anforderungen entsprach und die, die außer Haus das lebte, was sie daheim nicht fand. Die Wirklichkeit meiner Familie hatte mit meiner nichts gemein.

Zum Glück manifestierte sich diese erschütternde Erkenntnis bei mir nicht in Handlungsunfähigkeit. Im Gegenteil. Ich begab mich allein auf die Suche nach der Quelle meiner tiefen Traurigkeit. Ich besuchte Seminare, die sich mit alternativen Heilmethoden, Naturphänomenen und geistiger

Wahrnehmung auseinandersetzen. Auch in der Malerei fand ich einen Weg, mich auszudrücken.

Vor allem aber in meinen Beziehungen zu Männern setzten sich die Muster meiner frühkindlichen Missbrauchserlebnisse fort. Dieser inneren Hölle entflohe ich durch mein regelmäßiges Schreiben. Heute glaube ich, dass ich ohne meine Tagebücher nicht überlebt hätte. Denn dort durfte mein innerer Vulkan ungehindert ausbrechen. Das Unsagbare konnte gesagt werden.

So schrieb ich im Stillen gegen die Isolation, gegen die Fremdheit in meiner eigenen Familie an. Nach außen musste ich oft schweigen, weil mir nicht die Freiheit gegeben wurde, meiner eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Es galt das Prinzip: Was nicht bewiesen ist, kann auch nicht sein. Sich damit zu beschäftigen, ist daher reine Zeitverschwendung und letztlich lächerlich. Dabei hielt ich in meinen Tagebüchern und Briefen fast krampfhaft das Ideal meines Vaters, also das Bild des energiegeladenen, spendablen, charismatischen Familienoberhaupts, hoch. Und doch, so merkte ich selbst nach der Lektüre meiner gesamten Aufzeichnungen, hatte ich mit jeder Zeile unbewusst an der Fassade dieses Denkmals gekratzt. Schicht für Schicht musste in mühevoller Kleinarbeit abgetragen werden, manchmal bewusst, manchmal unbewusst, meist aber von der göttlichen Energie, die allem Leben innewohnt, getragen. So begab ich mich beim Schreiben immer wieder auf die Suche nach dem Sein, nach meinem wahren Ich. Das war mein Selbsterhaltungstrieb.

Nach über 20 Jahren brach der Schmerz endgültig aus mir heraus. Er war in jeder einzelnen Zelle meines Körpers gespeichert. Ich erkannte das, als ich meine Tagebücher wiederentdeckt hatte, sowie die Briefe an Mami und Vati. Alles war wieder da. Was ich niedergeschrieben hatte und damals nicht verstand, lag jetzt wie ein offenes Geheimnis vor mir. Das war der Beginn des Arbeitsprozesses, der in diesem Buch mündet. Ich hatte nie vor, meine Befindlichkeit in dieser Form zu veröffentlichen. Dafür waren die Dinge, die ich schrieb, viel zu persönlich und viel zu intim. Aber ich spürte, dass es hier nicht nur um mich ging.

Meine Geschichte ist kein Einzelfall, sondern vielmehr eine exemplarische. Millionen von Frauen durchleben jene Grausamkeiten, die auch mir widerfuhr. Jede auf ihre Weise – Steigerungsformen der Bösartigkeiten und der exzessiven Gewalt existieren für mich nur im voyeuristischen Boulevard.

Es ist an der Zeit, diese Spirale der patriarchalischen Gewalt zu durchbrechen. Meine Aufzeichnungen sollen Bewusstsein schaffen, Mut machen hinzusehen. Ich glaube fest daran, dass jeder Missbrauch heilbar ist. Auch wenn es unmöglich scheint, diesen ohnmächtig machenden Schmerz zu lindern.

Ich bin kein Opfer mehr. Deshalb konnte ich dieses Buch schreiben.

# Kapitel I:

## Betrug, Missbrauch, Erkenntnis

Kurz vor Ostern 2009 zog ich mich für vier Tage in ein buddhistisches Zentrum zurück. Der Inhalt des Kurses hatte mich magisch angezogen. Ich hatte mich spontan entschlossen, dem zu folgen, was im Programm kurz beschrieben wurde: „Vipassana-Meditation (Achtsamkeitsmeditation) ermöglicht Einsicht in das grundlegende Wesen der Wirklichkeit und eröffnet den Zugang zu innerem Frieden und Freiheit. Getragen von einer Balance aus Ruhe und Wachsamkeit öffnen wir uns – Moment für Moment – der gegenwärtigen Erfahrung und erforschen dabei Körper, Herz und Geist. Vertrautes kann frisch gesehen, Verborgenes erstmals bewusst erfahren werden.“

Mir wurden die Augen geöffnet und die Reise in mein neues Leben nahm ihren Anfang ...

Fast neun Jahre lang hatte ich kein Tagebuch mehr geführt. Ich schrieb meist, wenn ich traurig war. Die letzten Jahre – vor allem seit der Geburt meiner beiden Söhne – war ich glücklich gewesen und in der Mutterrolle aufgeblüht. Aber immer noch nicht ganz. Ende März 2009 fing ich im Buddhistischen Zentrum erstmals wieder mit dem Schreiben an:

*MEIN Körper, mein Geist. Atmung! Einatmen – ausatmen.  
Meditationen fallen mir leichter als in der Vergangenheit.  
Trotzdem fühlt sich mein Körper oft wie ein Panzer an. Ich  
wünsche mir mehr Geschmeidigkeit und Flexibilität. Im April  
habe ich mich für Vipassana-Meditation mit Yoga angemeldet.  
Diese Woche will ich als Reinigungswoche nutzen. FREI  
SEIN von jeglicher Abhängigkeit, frei sein von zwanghaften  
Verhaltensmustern. Frei sein im Geist! Ich bestimme ...*

Sonntagabend kam ich aus dieser Rückzugsoase nach Hause und freute mich auf meinen Mann und die Kinder. Bis ich erfuhr, was passiert war. Nach einem schon lange anstehenden Gespräch mit meinem Mann schlief ich alleine auf dem Wohnzimmer-Sofa ein, erwachte kurz vor fünf Uhr morgens und schrieb weiter:

*Unsanfte Landung daheim! Wieder einmal kommt – trotz diesem  
unsagbar tiefen Schmerz – Klarheit zurück. Wieder einmal fügt sich  
ein Stein zum anderen – das Puzzle ist fertig. All meine Fragezeichen,  
wie wegblasen. Die ganzen letzten Wochen und Monate – die mir*

*so schwer vorkamen und mich so müde machten sind aufgelöst. Diese blockierte Energie, diese Ungewissheit, dieses Spüren, dass etwas in der Luft liegt, aber nicht wissen, was. All das hat seit gestern einen Namen. Ich spürte schon seit Monaten keine Weiterentwicklung mehr mit Daniel. Ich spürte seine Abwesenheit, sein Nichtvorhandensein. Warum? Ich schob es auf seinen beruflichen Stress, dann auf seine Kündigung und seine bevorstehende Neuorientierung. Heute kenne ich die Antwort, seine Antwort! Mein tiefes Meditations-Wochenende scheint mich auf eine neue Zeit vorzubereiten. Als ich gestern nach Hause kam, war es wieder da: Dieses Gefühl der Kälte, Unnahbarkeit, Abwesenheit. Dann meine Frage an Daniel, ob er mir irgendetwas sagen oder mitteilen ,muss'? Dann meine Worte, dass er nicht greifbar ist für mich. Dass ich mich schon seit längerem nicht auskenne bei ihm! Seine Worte: „Weil etwas passiert ist, das unser Leben massiv verändern wird.“ Meine Reaktion: „Du hast ein Kind gezeugt.“ Er: „Vermutlich ja ...“ Wie habe ich diese Unwahrheiten satt! Und dennoch: Alles fügt sich?!? Jedenfalls kehrt Klarheit zurück. Unsanft! Trotz der Traurigkeit in mir fühle ich diese unglaubliche Kraft endlich wieder. Der Schmerz scheint mir diese enorme Kraftquelle zurück zu bringen. ICH BIN bereit für eine neue Zeit. Ich bin gerüstet. Und ich bin vorbereitet. Diese Intensität an innerer Einstimmung, Klärung, Reinigung, Gedankenhygiene und Stärkung ist sicher kein Zufall.*

Daniels Worte: „Ich wünschte, ich könnte das ungeschehen machen.“

Am liebsten wäre es ihm gewesen, wenn er mir nie davon hätte erzählen müssen. Die letzten Wochen aber quälte mich schon diese Ungewissheit. Ich spürte bereits lange, dass etwas nicht stimmte. Und immer suchte ich bei mir, ich fragte, hinterfragte, analysierte, zeigte Verständnis und Nachsicht. Ich fühlte diese unsichtbare Mauer, durch die ich nicht hindurch konnte. Und Daniel vermittelte mir, dass alles in Ordnung sei! Unfassbar.

Das war keine Basis für eine Ehe. Das war keine Basis für eine Beziehung, wie ich sie mir vorstellte und wünschte. Wir würden einen neuen Weg finden müssen, um mit all dem zurechtzukommen. Ich war trotz dieser Enttäuschung wach und klar. Meine Klarheit! Es tat weh – im Moment –, aber ich hatte keine Angst vor dem Morgen. Ich wollte es anders, ich hatte mir unser Familienleben anders vorgestellt, aber ich hatte die Gewissheit, dass ich geführt wurde und alles zu meinem Besten geschehen würde. Umso mehr vertraute ich meinem göttlichen Plan. Ich spürte Freiheit in meinem Tun und Sein. Ich war der Erschütterung nicht machtlos ausgeliefert. Ich war stark genug für alles, was kommen mochte. Ich wollte mich entwickeln und entfalten und wenn dies ohne Daniel geschehen sollte, dann nahm ich es an. Der Bruch zwischen uns schien zu groß. Ich wollte nicht mehr an seiner Seite sein. Ich konnte mir ein Leben ohne ihn rational noch nicht vorstellen, aber ich mochte seine Aufgaben und karmischen Auswirkungen nicht mehr

mittragen. Den Kindern hätte ich all das so gerne erspart, aber es würde einen Weg geben, mit dieser neuen Situation in Würde und Respekt, in Achtsamkeit und Liebe umzugehen. Daniel war sich der Auswirkung seiner Handlungen, glaube ich, noch nicht bewusst. Aber ich wollte ein bewusstes Leben führen. Das war mein Ziel, mein Weg.

Gedanken kamen hoch, seltsam und eigenartig. Sollte ich Mami fragen: „Gibt es irgendetwas, wovor Du uns immer schützen wolltest? Was wir nie erfahren sollten? Besteht die Möglichkeit, dass wir einen Halbbruder oder eine Halbschwester haben? Weißt du davon?“ Wieder hatte ich das Gefühl, dass durch Daniel und mich – durch uns – etwas ans Licht gebracht werden sollte. Eine Wiederholung fand statt, da war ich sicher. Ich würde herausfinden, was ich erfahren sollte! Ein Gedanke:

*Ich ertrage Daniel nicht mehr! Ich will mit ihm nicht mehr leben. Ich möchte, dass er die Zeit nutzt, um sich neu zu orientieren. Er wird sich eine neue Wohnung suchen müssen. Und wo führt mich mein neues Leben hin? Vieles muss zum Ausdruck kommen, muss heraus, muss losgelassen werden. Ein neuer Start ... Vielleicht kann sich Daniel – gerade ohne mich – auch endlich oder schneller weiterentwickeln. Vielleicht war ein Fortkommen an meiner Seite für ihn schwierig oder nicht gut lebbar. Ich wünsche ihm von Herzen das Allerbeste. Ich empfinde keinen Hass! Wenn, dann Wut oder Zorn, aber diese Emotionen habe ich noch nicht ausgelebt. Ich fühle eher Trauer, Mitgefühl und Abschied. Ich will mich von Emotionen nicht überwältigen lassen. Ich nehme sie wahr und indem ich weine, lasse ich meinen Gefühlen freien Lauf.*

Wann war ich mit Daniel zuletzt wirklich glücklich gewesen? Letzten Sommer! Da hatte es eine Phase gegeben, die ich festhalten wollte. Ein Traum, von dem ich wünschte, dass er nie ende. Dann war der Herbst gekommen und auf einmal war alles anders gewesen. Ich konnte nicht sagen, ob es langsam oder plötzlich ging. Es wurde einfach anders. Seit Monaten war dieser Mann für mich nicht mehr greifbar gewesen.

Zu Weihnachten war er krank und ich machte alles alleine. Den Baum aufputzen, die Geschenke einpacken. Ich war alleine und einsam. Ich fühlte mich verlassen. Immer waren seine Dinge wichtiger. Immer fand ich Ausreden für ihn. Immer versuchte ich, mich nach seinen Befindlichkeiten zu richten. Immer wollte ich loyal und solidarisch sein. Mein Gott, hatte ich das satt! Jetzt musste ich nicht mehr – Welch eine Befreiung. Ein Gefühl von Leere und Fülle zugleich.

Tagelang blieb ich in dieser Schmerz-Energie. Ich flüchtete nicht, ich wartete, hörte in mich hinein, ob noch mehr kommen würde. Früher hatte ich in ähnlichen Situationen Ablenkung gesucht – Zerstreuung, Gespräche, Alkohol. Nur um aus dem Schmerz zu fliehen. Diesmal blieb ich bei mir oder



# Ich war glücklich.

Bis ich bemerkte, dass mein Mann mich wieder betrogen hatte. Diesmal zeugte er dabei sogar ein Kind. Diese tiefe Verletzung und der damit verbundene Schmerz schickten mich ein allerletztes Mal in die Finsternis.

In der Dunkelheit begegnete ich meinem toten Vater. In mir wurde er plötzlich wieder lebendig. Erst im Alter von 41 Jahren erkannte ich, wozu er wirklich fähig gewesen war. Ich hatte ihn Schritt für Schritt, Episode für Episode durch die Männer kennen gelernt, die ich zu lieben glaubte. Es waren viele. Die meisten von ihnen hatten eine zwiespältige Persönlichkeit und eine triebhafte Sexualität. Wie mein Vater, der nach außen nahezu perfekt erschien, meine Mutter ehrte und schätzte. Wir waren eine helle, großbürgerliche Familie. Scheinbar! Jahrelang hatte mein Vater mich missbraucht. Doch es blieb unser Geheimnis. Seine Taten hatten Auswirkungen auf unser gesamtes Familiensystem.

Endlich können diese alten Wunden heilen und die kranken Mechanismen in Ordnung gebracht werden. Dieses Buch ist meine wahre Geschichte über die Offenlegung familiärer Verstrickungen, deren Prägungen und die Befreiung daraus.



## Dagmar

Winkler-Steidl, geboren 1968 in Innsbruck, ist diplomierte Shiatsu-Praktikerin und Mutter zweier Söhne. Nach der Matura war sie einige Jahre Grafikerin in einer großen Wiener Werbeagentur. Auf dem Weg zur Autorin schrieb sie als Journalistin zahlreiche Artikel für Tageszeitungen und Wochenmagazine. 2009 ließ sie sich nach neun Jahren Ehe von ihrem Mann scheiden.



9 783902 647283

ISBN 978-3-902647-28-3

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at