

Kapitel 6 – Die Zeit der zwei Welten

September 2015 bis Mai 2016

Nach den Sommerferien kehre ich nach England an die Uni zurück. Ich ziehe in ein neues Haus mit sechs anderen, darunter meinen zwei besten Freundinnen Lilly und Phoebe. Mein Zimmer liegt direkt neben Sarahs. Wir leben eng beieinander und obwohl wir uns vorher kaum kannten, bauen wir rasch eine intensive Freund:innenschaft auf. Die Veränderungen in meinem Beziehungsleben sind natürlich etwas, über das ich viel mit meinen engen Freundinnen spreche. Ich erzähle von Madagaskar, den Eindrücken, Naturparks, der Armut, der Schönheit, der Arbeit, ... auch von meinen Träumen mit Jérôme. Und von unseren Streits. Ich erzähle, dass es immer wieder schwierig ist mit ihm, obwohl die Liebe groß ist. Eines Abends hört Lilly mir aufmerksam zu, sieht mich mit wachen Augen an und fragt: „Did he hit you?“ Ich bin perplex. Woher kommt diese Frage? Ich habe mich bemüht, diese Teile der Geschichte elegant auszusparen. „No“, antworte ich, ohne nachzudenken. Dass Jérôme mich geschlagen hat, ist mir peinlich. Es ist das erste Mal, dass ich jemanden wegen meiner Beziehung direkt anlüge. Es fühlt sich seltsam an. Ich vermute, dass sie diese Frage nicht gestellt hätte, wenn Jérôme aus Frankreich käme oder aus Kanada, und nicht aus Madagaskar. Irgendwie habe ich das Gefühl, ihn in Schutz nehmen zu müssen.

Ich freue mich, nach und nach meine Leute wiederzusehen. Leo, ein Freund von Sarah, war seit Anfang des Studiums in meinem erweiterten Umfeld gewesen und ich hatte ihn immer spannend gefunden. Kurz vor meiner Abreise nach Madagaskar, auf der Höhe meiner sexuellen Freiheit und Abenteuerlust, war ich über meinen Schatten gesprungen und hatte ihm – auf eine coole Art, wie ich finde – „Friends with Benefits“ vorgeschlagen. Daraufhin hatten wir einige

leidenschaftliche Nächte miteinander verbracht. Ich treffe ihn am späten Nachmittag auf ein Bier in einem Pub, nicht weit von meinem neuen Haus. Jérôme weiß von dem Treffen, er weiß eigentlich immer, was ich tue, wir sind permanent in Kontakt. Leo und ich führen ein angenehmes Gespräch, erzählen uns vom Sommer, unseren Beziehungen und sprechen über unsere Erwartungen an das letzte Studienjahr. Es fühlt sich gut an, meine Abenteuer zu teilen und die Vorfreude auf die Uni steigt in mir hoch. Ein Bier zu trinken, ohne Angst zu haben, dass daraus vier oder fünf werden, ist herrlich.

Nach eineinhalb Stunden beginnt Jérôme anscheinend, unruhig zu werden. Er schreibt mir Nachrichten – und ich habe schon gelernt, auf diese zu antworten. Er findet, ich hätte Leo jetzt schon lang genug gesehen. Außerdem wolle er bestimmt wieder mit mir ins Bett. Die Nachrichten unterbrechen mehr und mehr mein Gespräch mit Leo. Es ist mir unangenehm, immer wieder aufs Handy zu schauen. Ich stammle etwas von Beziehungskrise, entschuldige mich vielmals und breche überstürzt auf. Am Heimweg telefoniere ich mit Jérôme, um ihn zu beschwichtigen. Doch er ist überzeugt, Leo möchte wieder mit mir schlafen.

Neben dem Studium beginne ich, in einem Café zu arbeiten. Meine Eltern zahlen mir zwar Unterhalt, solange ich studiere, doch nun habe ich eine große Familie in Madagaskar und ein Auto, das unerwartet oft repariert werden muss. Das ist teuer, wenn gerade keine Tourismus-Saison ist und kein Geld reinkommt. Nachdem ich in Madagaskar eine Pause von meinem politischen Aktivismus hatte, stürze ich mich jetzt erneut auch da hinein. Mit meiner Zimmernachbarin Sarah gründe ich eine Nachhaltigkeits-Plattform. Ich gehe darin auf. Zunehmend nehmen zwei verschiedene Welten Gestalt an: die eine in England und die andere am Handy mit Jérôme. Madagaskar ist England im Winter drei Stunden voraus. Oft wache ich um sechs Uhr auf, um ein bisschen mit Jérôme zu schreiben, und schlafe dann noch ein paar Stunden weiter. Untertags machen wir beide unser Ding und schreiben uns immer wieder. Am Abend – ich stelle mir vor, dass er zu Hause im Bett liegt und Filme schaut oder

mit Freunden in einer Bar trinkt – hat er mehr Zeit und wir schreiben viel. Es ist nicht immer schwierig, aber immer sehr präsent. In Madagaskar gibt es ein Wertkartensystem, mit dem man sich täglich Internet fürs Handy kauft, das um Mitternacht ausläuft. Dann ist es bei mir neun Uhr am Abend. Ab da bin ich frei vom Handy, frei von Jérôme. Ich finde, das ist ein guter Deal.

Oft haben wir Besuch im Haus, unter anderem von Leo. Wir verbringen viele Abende zusammen als Gruppe, er hat eine Freundin, ich habe Jérôme. Die sexuellen Begegnungen zwischen Leo und mir waren schön und aufregend, aber es steht nie im Raum, sie zu wiederholen. Trotzdem ist er eine Person, die ich schätze und gerne in meinem Umfeld habe. So sollte es sein, finde ich!

In den Weihnachtsferien besuche ich kurz meine Eltern, aber verbringe Weihnachten selbst in Madagaskar. Es war ein Kampf zwischen Eltern und Partner, die mich alle für Weihnachten bei sich haben wollten. Jérôme gewinnt. Vielleicht hat er am meisten gebettelt, oder implizit Druck gemacht. Aber es ist nun auch schon fünf Monate her, dass wir uns gesehen haben. Ich freue mich auf jeden Fall, wieder nach Madagaskar zu kommen. Es erfüllt mich, zu erleben, wie unterschiedlich das Leben auf diesem Planeten sein kann, und zu spüren, dass ich Teil von beiden Welten sein kann. Die letzten Wochen in England habe ich damit verbracht, von Charity-Shop zu Charity-Shop zu gehen und für die unzähligen Familienmitglieder von Jérôme Geschenke zu kaufen. Einer meiner zwei Koffer ist nur damit gefüllt. Sie freuen sich über die Geste, aber ich habe das Gefühl, sie sind enttäuscht, dass es gebrauchte Sachen sind. „Natürlich!“, ärgere ich mich über mich selbst. Gebrauchte Kleidung gibt es ohne Ende auf Madagaskars Märkten, das habe ich nicht bedacht. Aber es verletzt mich, dass auch Jérôme mehr erwartet hat. Was anderes hätte ich mir eben nicht leisten können. Das müsste er doch wissen... Oder nicht?

Nach den Feiertagen hat Jérôme Klient:innen. Ich begleite die Reise als Übersetzerin; Jérômes Englisch ist nicht besser geworden. Es tut gut, wieder zu reisen, und ich freue mich, neue Ecken des Landes kennenzulernen. Es tut gut, Jérôme wieder nahe zu sein. Und es ist

schön, ihn bei der Arbeit zu beobachten. Ich finde, er macht es richtig gut. Begeistert erzähle ich ihm von meinem Haus in England, den Freundinnen, der Uni und den Projekten. Und was das Beste ist: Wir streiten kaum. Im Gegenteil, wir funktionieren wie ein eingespieltes Team. Wir arbeiten, lachen, quatschen, haben Sex. Die Nähe ist so schnell wieder da und hilft mir, über die schwierigen letzten Monate hinweg zu sehen. Wir verbringen viel Zeit mit einem Schulfreund von Jérôme, Solofo. Ich lerne ihn jetzt erst kennen, obwohl er angeblich einer von Jérômes besten Freunden ist. „Ich hab’ ihn wohl ein bisschen vernachlässigt“, gesteht Jérôme. „Als du mich kennengelernt hast, bin ich viel mit anderen Jungs abgehangen. Die waren aber kein guter Einfluss. Jetzt, wo ich dich habe und wir eine ernste Beziehung führen, möchte ich weg von ihnen. Solofo hat eine Frau und ein Kind und einen Job. Eigentlich sollte ich mehr so sein wie er...“ Wow, so reflektiert! Solofo und seine Frau Soa sind wirklich nett. Mit ihr befreunde ich mich sofort. Die zwei Wochen vergehen viel zu schnell und ich verabschiede mich schweren Herzens nach England. Ich hege die Hoffnung, dass es ab jetzt leichter sein wird.

Nach Weihnachten verändert sich alles. Jérôme organisiert sich seine Handy-Tarife so, dass er auch nachts Internet hat, und meine kostbaren Stunden Freiheit zwischen neun Uhr abends und dem Schlafengehen fallen weg. Wir streiten uns immer häufiger. Ich solle nicht mit Leo alleine sein, denn sonst könnte er ja etwas versuchen, verlangt Jérôme. Ich ärgere mich darüber, denn selbst, wenn Leo etwas von mir wollte – wozu es meiner Meinung nach keinerlei Anzeichen gibt –, braucht es ja immer noch zwei Menschen, um miteinander zu schlafen. Und Jérôme sollte doch wissen, dass ich ihn nicht betrügen würde. Gleichzeitig unternehme ich ohnehin nichts mit Leo allein, ich sehe ihn nur, wenn er mit den anderen in einer Gruppe bei uns zu Hause ist. Also verspreche ich es Jérôme. Ändert ja nicht viel an der Realität, denke ich mir.

Doch eines Nachmittags komme ich von der Uni nach Hause und Leo sitzt allein in unserem Wohnzimmer. Ich erstarre und will eigentlich gleich in mein Zimmer verschwinden, um mein Versprechen

nicht zu brechen. Doch er hat mich schon in ein kurzes, interessantes Gespräch verwickelt. Danach habe ich so ein schlechtes Gewissen, dass ich Jérôme davon erzähle. Ich hoffe, er wird verstehen, dass nichts Schlimmes passiert ist, und es zu schätzen wissen, dass ich es ihm sage, wo er doch sonst keine Chance hätte, es herauszufinden. Ich habe falsch gehofft. Im Gegenteil, er sieht es als Vertrauensbruch, als Zeichen. Wir haben einen großen Streit und Jérômes Misstrauen wächst.

Irgendwann eskaliert es zwischen uns. Ich bin spät abends noch an der Uni, als wir einen Riesenstreit am Telefon haben. Danach rufe ich Lilly an, sage ihr, dass ich zu spät zum Kochabend in die WG kommen werde, und dass ich befürchte, dass Jérôme und ich uns trennen werden. Dann spreche ich nochmal mit ihm. Während wir reden, wandere ich von der Uni in die umliegenden Hügel. Wir streiten weiter, schreien uns an. Er will noch weiter beschränken, wen ich wann wie sehen darf. Leo soll ich jetzt gar nicht mehr sehen; auch nicht in Gruppen. Ich will nicht klein begeben. Wie soll denn das gehen? Er verbringt jeden zweiten Abend in meinem Wohnzimmer. Ein paar Mal legen wir auf. Laut schluchzend schleppe ich mich durch die kühle Nacht. Ich erinnere mich an ein Bild von Jérôme, wie er betrunken und unkontrolliert in der Nacht umherwanderte. Nass, in einen Bach gefallen oder so. Ich habe keine Lust mehr, mich immer zu kontrollieren. Oder besser: mich kontrollieren zu lassen. Obwohl es kalt und feucht ist, lasse ich mich auf den Boden fallen, kralle meine Hände in das matschige Gras und schreie laut in die Nacht, lasse die Tränen fließen. Mein Herz fühlt sich schwer an, mein Magen verkrampft sich und ich bin müde. So müde. Ich will, dass Jérôme weiß, was er mir antut, und beschreibe ihm per Nachricht, in welchem Zustand ich gerade bin. Sofort ruft er mich an, ist plötzlich ganz ruhig und einfühlsam. Ich soll mich ins Warme bringen, auf mich achten, es wird alles wieder gut, wir streiten nur wegen der Distanz, er liebt mich doch... „Du weißt doch“, sagt er, „wir zwei gegen den Rest der Welt...“

Am Fahrrad beruhige ich mich langsam. Der Fahrtwind trocknet meine Tränen. Ich wünsche mir Schokolade und Saft als Nahrung für

die Psyche. Es ist schon spät, die Supermärkte haben nicht mehr offen, also bleibt mir nur die Tankstelle, wo alles viel teurer ist. Ich gönne mir die kleinen Trostpflaster. Doch auch sie tun mir weh. Jérôme hat gesagt, er habe kein Geld mehr. Das ist doch unfair, denke ich, dass wir uns streiten, uns geht es beiden nicht gut und ich kann mir einfach Essen kaufen und er hat nichts... Da kann ich mich noch so über ihn ärgern, das ist einfach Scheiße. Den Gedanken, dass er womöglich zur nächsten Bar gegangen ist und säuft, schiebe ich beiseite.

Zu Hause gehe ich direkt in mein Zimmer. Phoebe und Lilly kommen zu mir hoch. Ich muss wieder weinen und erzähle vom Streit. Zensiert wie immer. Ich sage, ich hätte keine Lust auf Gesellschaft und dass ich lieber in meinem Zimmer bleiben will. Sie fragen mich, ob Jérôme das von mir verlangt. Ich lüge sie an. Wieder einmal. Ich habe mich schon fast dran gewöhnt. Es tut mir weh, aber es erscheint mir erträglicher als zuzugeben, was für eine Kontrolle Jérôme über mich hat. Ich könnte sie nicht erklären, denn ich verstehe sie selbst nicht.

Mir ist es wichtig, dass Jérôme auch meine Familie und Freund:innen kennenlernt. Bisher kenne ich seine Welt, aber er nicht meine. Außerdem wollen wir uns in ein paar Jahren auch ein Standbein in Österreich aufbauen. Da ist es gut, wenn er schon mal dort war, denke ich. Das ist allerdings gar nicht so leicht. Einmal schon hat Jérôme um ein Tourismus-Visum für Frankreich angesucht. Obwohl seine Patin damals die Bürgschaft übernommen hatte, wurde es abgelehnt. Nachdem wir die Visums-Kriterien aufmerksam studiert haben, wird uns klar, dass unsere Chancen nach wie vor sehr schlecht stehen. Ein unverheirateter afrikanischer Mann ohne Vermögen und ohne Jobaussicht hat so gut wie keine Chancen, ein Visum zu bekommen. Weder für Österreich noch für England. Die Papiere zusammen zu bekommen, wäre viel Arbeit und die knapp 100 Euro Visagebühren bekommt man nicht zurück, selbst wenn das Visum abgelehnt wird. Ich möchte, dass Jérôme zumindest meine Mama kennenlernt. Da sie nicht nach Madagaskar reisen kann und will, suchen wir nach Ländern, in die Jérôme unkompliziert einreisen kann, und schlagen

meinen Eltern vor, gemeinsam Urlaub zu machen. Sie sind einverstanden und wir treffen uns in Thailand.

Zwei Wochen lang reisen Jérôme und ich zu zweit durch das Land. Dann treffen wir uns mit meinen Eltern im Süden Bangkoks und verbringen einige Tage in einem schönen Hotel am Meer. Ich bin nervös, was meine Mama zu Jérôme sagen wird. Er hat das Bedenken, dass sie schon eine gefestigte, möglicherweise rassistisch geprägte Meinung hat und ihm keine Chance gibt. Ich fürchte das ehrlich gesagt auch. Zwar halte ich sie nicht für rassistisch, aber Vorurteile hat sie bestimmt. Das erste Zusammentreffen ist jedoch sehr unaufgeregt. Jérôme verhält sich zurückhaltend, fast schüchtern.

An einem Abend sitzen wir alle vier bei einem Glas Wein auf der Veranda des Hotels. „Was möchtest du denn in Österreich tun?“, fragt meine Mama. Jérôme erzählt, dass er gerne Jus studieren will. Ein Jahr Jus-Studium in Madagaskar hat er schon hinter sich und Deutschlernen wird kein Problem sein; Sprachen liegen ihm. Meine Eltern sind verdattert. Jus? So ein langes und schwieriges Studium. Jérôme beteuert, Internationales Recht interessiere ihn besonders und damit könnte er auch in Madagaskar helfen. Je mehr kritische Fragen meine Eltern stellen, desto sturer sucht er Erklärungen. Wenn ich innerlich nicht so angespannt wäre, müsste ich fast lachen. Diese Dynamik kenne ich so gut.

Ich verbringe viel Zeit mit meiner Mama am Strand. Wir haben uns in den letzten Jahren wenig gesehen und ich glaube, sie genießt es, mich an ihrer Seite zu haben. Ich freue mich auch; obwohl es anstrengend ist, die Fassade unserer Beziehung aufrechtzuerhalten. Sie fragt mich, ob es mich denn nicht stört, dass Jérôme so unintellektuell ist. Ob ich denn tiefgehende Gespräche nicht vermissem? Ich winde mich um eine Antwort, denn ich will sie nicht geben. Bildung und sozioökonomischer Hintergrund sollten doch keine Gründe dafür sein, mit jemandem keine guten Gespräche führen zu können!

Papa bemüht sich um einen guten Draht zu Jérôme, die beiden sitzen oft an der Bar und schauen Fußball. Jérôme zieht sich allerdings auch viel zurück und liegt im klimatisierten Zimmer am Bett und

schaut Filme. An den Abenden arbeiten wir beide viel am Computer, ich habe Aufsätze für die Uni zu schreiben und Jérôme muss Klient:innen-Anfragen beantworten. Der Sommer verspricht, eine gute Saison zu werden. Leider haben wir nur das eine Auto (das noch dazu immer wieder repariert werden muss) und müssen für die Doppelbelegungen eines mieten. Jérôme fragt mich, ob wir nicht noch ein Auto kaufen könnten. Ich habe kein Geld mehr dafür und möchte auch meine Eltern nicht darum bitten. Er insistiert. „Aber wir haben doch nicht mal das erste Auto wieder zurückgezahlt“, argumentiere ich. „Ja, das war ein Fehlkauf“, gibt Jérôme zu. Die Marke sei zu selten, das Reparieren immer sehr aufwändig und deswegen teuer. „Diesmal kaufen wir einen Hyundai oder so. Einen Starex am besten, mit sieben Sitzen. Das haben alle Guides. Dann kann ich mit Familien arbeiten...“, schwärmt er weiter. Ich überwinde mich und frage meine Schwester Nadine, ob sie uns das Geld leihen kann. Sie willigt ein, unter der Bedingung, dass sie das Geld MIR leiht, nicht Jérôme. Sie hat schon viele schlechte Erfahrungen gemacht, mit Männern (und Partnern), denen sie Geld geborgt hat. Ich willige ein und verspreche, das Geld innerhalb eines Jahres zurückzuzahlen. Jérôme und ich teilen mittlerweile ohnehin fast alles. Gewinne und Verluste. Wir zwei, gegen den Rest der Welt. Auf einen Schlag sind wir um ein Auto reicher, aber haben dafür 10.000 Euro Schulden.

Reflexion 6 – Die Studie

März 2022

Wir radeln das Donauufer entlang. Heute ist der erste sonnige Tag seit langem, unsere Pullis haben wir beide schon vor einer Weile ausgezogen. Sandra und ich haben in den letzten Monaten immer wieder an unterschiedlichen Stellen desselben Projekts gearbeitet, kennen uns persönlich aber nicht wirklich. Sie erzählt mir, was sie in den Ferien vorhat, doch ich kann kaum zuhören, denn innerlich bereite ich mich schon auf die nächsten Minuten vor. Wenn sich das Gespräch meinen Ferienplänen zuwenden wird. Ich kenne die Dynamik dieser Gespräche mittlerweile, habe aber noch keine Möglichkeit gefunden, sie zu umgehen.

„Und was hast du vor?“

„Ich fahre mit einer Freundin auf ein Schreib-Retreat.“

„Oh, schön! Was schreibst du denn?“

Da war sie wieder, die Begeisterung, die Überraschung. Vielleicht ein bisschen Bewunderung. Oft lege ich hier gleich offen, dass ich über meine eigenen Erfahrungen schreibe, doch diesmal versuche ich, die betretenen Blicke zu umgehen.

„Ich schreibe ein Buch über häusliche Gewalt“, versuche ich, es neutral zu formulieren. Sie nickt bedächtig. Es ist, als wäre ihr Kopf durchsichtig und ich kann zuschauen, wie ihr Hirn von „lockerem Smalltalk“ auf „seriöse Konversation“ umstellt. Ihre Stimme klingt tiefer als zuvor: „Wie kommst du zu dem Thema?“ Na toll, meine Umgehung hat nicht funktioniert.

„Es ist zum Teil ein autobiografisches Buch“, sage ich, nicht sicher, ob ich sie dabei anschauen, oder lieber meinen Blick über die Büsche streifen lassen soll, an denen wir vorbeifahren.

Wieder ist es mir, als könnte ich in ihren Kopf hineinschauen. Die Rädchen stocken. Sie weiß nicht, wie sie auf diese Information reagieren soll. Ich kenne diese Reaktion. Man sieht es mir nicht an, dass ich Opfer häuslicher Gewalt war. Was auch immer sich die Menschen vorstellen, wenn sie daran denken, sie sehen keine junge,

selbstbewusste, politisch bewusste und aktive Frau, mit mehreren Uniabschlüssen, einem festen Freund, einem anspruchsvollen Job. „Von dir hätte ich das gar nicht erwartet“, höre ich immer wieder.

Um Sandra und auch mich von dem unangenehmen Moment zu befreien, fahre ich schnell fort, ihr zu erklären, wie das Buch aufgebaut sein wird, und bringe das Gespräch auf die gesellschaftlich strukturelle Ebene, weg von meiner persönlichen Geschichte. Sie folgt mir, hakt nicht nach. Kurz sprechen wir über die politische Bedeutung eines solchen Buches. Dann reden wir bald über etwas anderes.

Als sich unsere Wege getrennt haben, denke ich über diese Szene nach. Immer wieder beobachte ich, dass Menschen eine emotionale Achterbahn durchleben, wenn sie erst erfahren, dass ich an einem Buch arbeite und dann hören, worüber ich schreibe. Und warum ich es schreibe. Die Menschen tun mir leid. Es tut mir leid, dass sie geschockt sind, es tut mir leid, dass sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen, es tut mir leid, dass sie es schlimm finden. Aber warum eigentlich? Ist es wirklich meine Verantwortung, ihnen die Betroffenheit zu nehmen? Die Konfrontation mit der Omnipräsenz von häuslicher Gewalt zu lindern?

„Nein!“, denke ich und schließe kurz die Augen, lasse mir die Sonne ins Gesicht scheinen. Nein, es ist nicht meine Aufgabe, Menschen in Schutz zu nehmen vor meiner Geschichte. Vielmehr habe ich es als Aufgabe auf mich genommen, die Tatsache zu verändern, DASS Menschen überhaupt so schockiert sind. Ich will das Schweigen brechen, will die Klischee-Bilder, die wir alle in unseren Köpfen tragen, in Trümmer zerschlagen. Ich will, dass wir alle viel mehr über häusliche Gewalt reden. Will, dass wir Wurzeln und Umstände thematisieren, Veränderung fordern, Maßnahmen ergreifen. Denn nur dann können wir sie überwinden.

Auch mit Emilia spreche ich darüber und sie schreibt:

Wie hat eine gewaltbetroffene Frau zu sein? Bilder dazu im Kopf haben wir alle. Gesellschaftlich geprägte Bilder. Vorurteile.

... auch bei Richter:innen: Frauen, die diesen vorgeprägten Bildern entsprechen, wird vor Gericht eher geglaubt. Wahnsinn! Aber dazu gibt's Studien.

... auch bei Psychotherapeut:innen: gewaltbetroffene Frauen werden in Psychotherapien oft nicht als solche erkannt.

Ich beginne eine kleine empirische Studie zur Reaktion unterschiedlicher Menschen auf mein Buch. Sandra war das typischste Beispiel.

Eine zweite Kategorie Menschen fängt an, von ihrer eigenen Geschichte zu erzählen. Einer alten Schulfreundin zum Beispiel erzähle ich auf einem ausgedehnten Winterspaziergang vom Buch und welche Erfahrungen ich einbringen will und warum. Nach nur wenigen Minuten beginnt sie, mir von ihren eigenen Erfahrungen zu erzählen. Den Rest des Spaziergangs verbringe ich damit, ihre Geschichte anzuhören, auf der Suche nach einer Balance zwischen für sie da sein und meinem emotionalen Selbstschutz. Sie hat mich nicht gefragt, ob ich gerade Kapazität habe, mir ihre Gewalterfahrung reinzuziehen.

Die für mich angenehmste Kategorie sind jene Menschen, die genug von der Thematik verstehen, um nicht überrascht zu sein, oder die ihre Überraschung zumindest gut zu verstecken. Es sind entweder selbst Betroffene, die viel reflektiert haben, oder Menschen, die nah am Thema arbeiten. Ein Beispiel dafür ist Amara. Mit Amara bin ich schon mehrere Tage auf einer Bergtour unterwegs, als wir das erste Mal auf ihren Beruf zu sprechen kommen. Sie ist Sozialarbeiterin und arbeitet im Gewaltschutzbereich. Als ich ihr vom Buch erzähle, geht sie gerade auf einem schmalen Pfad vor mir, also bleibt mir in jedem Fall ein betretener Blick erspart. Ich erkläre, dass das Buch auf einem autobiografischen Kern aufbaut. Sie schweigt nur einige Sekunden. Dann sagt sie, als redeten wir über den Weg, den wir nehmen mussten, „Ah, interessant! Was ist dein Fokus?“

Ich finde ihre Reaktion bewundernswert. Gleichzeitig bringt sie mich zum Nachdenken. Fokus? Darüber habe ich noch nicht viel nachgedacht. Ich will meine Geschichte erzählen, von vorne bis hinten. Alles ist wichtig! Wie soll ich da einen Fokus setzen?

Nachtrag von Juni 2024

Einer vierten Kategorie Menschen begegne ich eine ganze Weile später. Eine junge Kollegin*, klassische Vertreterin* der woken Gen Z fragt mich nach dem Buch. Ich erzähle.

„Wow, ich weiß gar nicht, was ich sagen soll“.

„Ja, das geht vielen so. Ich hab' da tatsächlich eine kleine Studie gemacht“, scherze ich.

Und dann sagt sie*: *„Wie willst du denn, dass Leute reagieren?“*

Wow, was für eine Frage!

Leseprobe

Kapitel 7 – Macht

Juli bis August 2016

Graduation Day, ein großes Ereignis an einer britischen Uni, feiere ich mit meinen Freundinnen und Eltern. Stolz und Erleichterung pochen in meiner Brust. Ich habe es geschafft. Im Park vor dem Festsaal machen wir Fotos mit den Eltern und Freundinnen. Nach den obligatorischen Fotos mit den fliegenden Kappen stehen wir drei Freundinnen uns hinter die nahen Büsche davon und machen noch Nacktfotos mit den Umhängen. Wir lachen viel und finden uns cool. Ich werde Jérôme nichts davon erzählen! Ich fühle mich richtig rebellisch! Das hier ist mein zweites Leben. Das ohne Jérôme. In dem bin ich ich und es geht mir gut. Obwohl ich immer wieder lügen muss. Bald fliege ich wieder zu Jérôme, dann werden die zwei Welten verschmelzen und alles wird viel leichter. Hoffentlich!

Leo wohnt vorübergehend in einem der bereits freien Zimmer in meinem Haus, weil er schon früher aus seinem Haus ausziehen musste. Für mich ist das eine schwierige Situation, denn ich soll mittlerweile nicht mehr im selben Haus sein wie er. Ich wage es gar nicht mehr, mit Leo direkt zu sprechen, also frage ich einen Freund, ob ich bei ihm übernachten kann. Ich fühle mich zermürbt. Auf der einen Seite Jérômes Forderungen, meine eigenen Gedanken dazu und Widerstände dagegen. Auf der anderen Seite die Narrative, die ich mir zusammenreime, um die Situation vor meinen Freund:innen zu rechtfertigen, ohne mein Gesicht zu verlieren. Ich wünschte, Leo würde einfach woandershin gehen, dann hätte ich diese Scherereien nicht. Er sieht doch, dass ich ihm aus dem Weg gehe, warum zieht er sich dann nicht zurück? Doch wenn ich ehrlich bin, kann ich Leos Unverständnis auch verstehen. Ich finde es auch absurd und fühle mich sehr schlecht bei der Sache. Doch ich kann Jérôme einfach nicht Konter

geben. Er vertraut mir kein bisschen mehr seit dem Streit, den das „Geständnis“ über das Vier-Augen-Gespräch mit Leo ausgelöst hatte.

Vor dem Auszug müssen wir das Haus gründlich putzen. Die WG hat sich dagegen entschieden, eine professionelle Firma kommen zu lassen, und will es selbst machen. Das bringt mich in ein noch größeres Dilemma: Leo will beim Putzen helfen. Was eigentlich nett und solidarisch ist, aber bedeutet, dass ich nicht dabei sein kann. Also muss ich meine Mitbewohner:innen unter fadenscheinigen Ausreden hängen lassen. Ich lege mir bewusst eine Verabredung in London mit zwei Freundinnen auf die Tage, an denen geputzt wird. Während ich mit ihnen in einem Londoner Park spazieren bin, bekomme ich eine Nachricht von Leo:

hey^v, i don't really expect a reply to this message so don't feel like you have to, i just felt really uncomfortable this morning and wanted to get a few things off my chest.

firstly, i'm struggling to understand what exactly has gone on in the last month or two that has made it impossible for you to even be in the same house as me. as far as i am aware, it seems as though you have offered me up as some kind of token gesture of your commitment to your boyfriend, but it still doesn't make much sense to me. i have a girlfriend and am also in a monogamous relationship. i'm not interested in sleeping with other people, least of all other people who are also in monogamous relationships. i know how important your relationship is to you and i can't understand why you might think i would try to jeopardise that. i'm struggling to see the logic in presenting me as the root of the problem here, when you and i have barely spoken in months.

i also don't understand why you've managed to involve about half of our mutual friends in this bizarre situation and you STILL haven't contacted me directly. as far as i'm aware, i haven't done anything to you to cause this (although if i have done something specific, i am genuinely sorry). so if i haven't actively done anything to make you

^v Übersetzungen der englischen Texte befinden sich im Anhang.

uncomfortable then i can only assume that the problem doesn't actually lie with me.

which brings me onto my final point i guess, which is that i'm worried about your feelings in this situation. whilst you're looking out for your boyfriend's feelings and sarah has looked out for mine, i'm concerned that no one is really looking out for yours. i know you are not going to want to hear this but seeing as you've made it pretty clear that we can no longer be friends, i don't have much to lose here. i think this situation is fucked up. i think it's fucked up that you have to adapt your behaviour to accommodate the demands of a man who is not even on the same continent as you right now. i think it's fucked up that he's exercising so much control over you (be it directly or indirectly, i really don't know what the dynamic is there) so that you feel obliged to move out of your house and cut yourself off from your friends, actively give up on our friendship, just so that you feel like you're being a 'good girlfriend' or so that your boyfriend doesn't feel threatened.

in fact, i think this situation is so fucked up that it's difficult to see how this doesn't constitute emotional abuse. i really don't believe it matters whether he has asked you to be like this, or whether it's something you've chosen to do yourself. as far as i can see, if your only option to sustain a relationship is to throw away others without so much as an explanation, then that relationship appears abusive. cultural differences or not, no one should feel obligated to abandon their friendships and their home because someone that loves them doesn't feel secure.

most of all, i'm just gutted that i've lost a friend in this situation and that you felt like the best way to save your relationship was to burn our friendship.

anyway, i hope you don't object to my honesty and candour here but like i said, i didn't feel like i had much else to lose. good luck with everything, my door is always open to you if things change or you do want to chat about this.

Mir ist plötzlich ganz kalt. Ich lese die Nachricht immer und immer wieder. Meine Gedanken fahren Achterbahn. Hat er recht? Wie kann er nur sowas sagen? Wie soll ich reagieren? Was meint er damit? So schlimm ist es doch alles gar nicht. Habe ich alles nicht gut genug

versteckt? Was wäre, wenn ich ihm recht gebe? Ich will mit jemandem darüber reden.

Soll ich meinen beiden Freundinnen einfach gleich die Nachricht zeigen? Ich öffne schon den Mund, um es zu tun, doch schließe ihn wieder. Wenn sie diese Nachricht lesen, werden sie Fragen stellen. Dann muss ich vieles erklären. Das schaffe ich nicht. Also wende ich mich an die einzige Person, der ich mich traue, so eine Nachricht zu zeigen: Jérôme. Natürlich ist er echauffiert. Ich wünschte, er würde fragen, wie es mir damit geht. Ich wünschte, wir könnten gemeinsam überlegen, ob etwas Wahres dran ist. Ich wünschte, er sähe ein, dass die nicht-alleine-mit-Leo-sein-Regel überzogen ist. Aber nein. Ich möchte eigentlich mit meinen Freundinnen sein, Leo antworten kann ich später noch in Ruhe, aber Jérôme drängt mich. Also lass ich mich ein paar Schritte zurückfallen und versuche, eine Antwort auf Englisch zu schreiben, die ich für Jérôme ins Französische übersetze, denn er will natürlich wissen, was ich antworte. Und er steuert auch selbst Teile bei, die ich wiederum auf Englisch übersetze:

Oh my god Leo, I don't even know where to begin! I would have expected a sad/confused message, but not this. If you were any random guy I'd slept with and then avoided for whatever reason, it would not even be worth a conversation. But because you are friends with everyone, I now have to listen to people telling me how abusive my relationship is. I don't want to hear that from people, especially not those who have, like you say yourself, NO idea about my relationship, have never met my boyfriend and never done intercontinental long-distance. (Not that the fact where he is has any influence on how someone should or should not be treated!) You don't know my boyfriend and have no right to make him out to be some sort of cruel oppressor.

You're writing all that shit about me, a woman (or anyone) who has avoided you for a while now, and giving uninvited feedback, is no better than any of the things you've made up. All I've ever asked is to be able to say goodbye to the house and it's people tomorrow. I was trying to be polite to you, but this message really did it for me.

Obwohl mein Kopf ganz woanders ist, versuche ich, mich an der Unterhaltung in London zu beteiligen. Ich versuche, mir nichts von

dem Kampf in meinem Herzen anmerken zu lassen. Offenbar hat Leo mit den anderen über mich gesprochen. Über Jérôme. Er ist schon schwierig manchmal, aber „emotionally abusive“ klingt hart. Es muss so schwer für ihn sein, tatenlos in Madagaskar zu sitzen, während ich in der Welt herumtingeln kann. Wenn mir die Distanz zu viel wird, kann ich einfach in ein Flugzeug steigen. Wenn er es einmal nicht aushält, muss er es aushalten. Vielleicht schlägt sich das dann auf solche Situationen nieder? Da kommt Leos nächste Nachricht:

i'm not sure you've quite appreciated what i'm saying here. i'm not assuming anything about your boyfriend, or your relationship. i'm not calling him a 'cruel oppressor'. as i said in my first message, i'm not really interested in speculating what the dynamic is between you and jérôme, it's none of my business and truth be told it doesn't really affect me. unfortunately, now it does involve me, because i not only feel uncomfortable because my presence has pushed you away, but because now i've got to do double cleaning today and find somewhere else to crash tomorrow.

nothing has changed in terms of my respect for you though. i wrote my message candidly because i wanted to communicate directly with you. i have spent a great deal of time questioning whether i had any right to speak about it, and i'm wholly mindful of the fact that i'm a man telling a woman my views (in fact, after expressing this to sarah, she suggested i worry less about that). the point i was trying to get across in my message is that i was concerned about your situation and how you managed to arrive at these decisions. you can call it uninvited and there's definitely truth in that. but similarly, i didn't invite you to use me as a gesture of commitment, or include me in this bizarre power play. i'll be out of the house tomorrow and you won't have to worry about seeing me. again, my door is always open, and i really don't want you to think there's any hostility here from me, toward you or jérôme.

Den letzten Satz glaube ich ihm nicht. Ich bin mir sicher, Leo meint es gut, aber es klingt schon so, als würde er Jérôme etwas vorwerfen. Meine Freundinnen führen mich in eine U-Bahn-Station. Ich weiß, dort werde ich keinen Empfang haben. Also bleibe ich am

Treppenabsatz stehen und sage: „Moment, ich muss kurz was klären! Sorry!“ Ich will mir gar nicht ausmalen, was sich die beiden denken. Jérôme schreibt mir nun eine Nachricht auf Englisch, die ich an Leo weiterleiten soll. Sie klingt so besitzergreifend, als wäre ich ein Territorium, das von einem Hund markiert wird. Aber ich leite sie trotzdem weiter. Und dann möchte Jérôme noch, dass ich in einer weiteren Nachricht von mir an Leo noch etwas klarstelle: dass ich keinen Rassismus – und solchen lese ich aus seiner Nachricht heraus – dulde, und ebenso wenig jeden weiteren Kommentar zu Jérôme. Ich tippe die Nachricht und mache noch schnell einen Screenshot davon, den ich an Jérôme schicke. Nur so kann er beruhigt sein. Dann stecke ich mit zitternden Fingern mein Handy in die Hosentasche, setze ein Lächeln auf und steige mit meinen Freundinnen in die U-Bahn.

Nachdenklich sitze ich da. Ich war nicht einverstanden mit dem, was Jérôme mir befohlen hat zu schreiben, und hätte es buchstäblich in der Hand gehabt, etwas anderes zu antworten, doch ich fühle mich total überfordert von der Situation und möchte eine Auseinandersetzung vermeiden. Leos Nachricht, Jérômes Erwartungen, die Unterhaltungen mit den Freundinnen... ich habe einfach keine Kraft mehr, Widerstand zu leisten. Aber – da zerstöre ich lieber die Beziehung zu einem Freund, der sich getraut hat, mir seine Sorgen mitzuteilen? Wer bin ich eigentlich geworden?

Im Haus der Freundin angekommen, schauen wir uns noch einen Film an. Ich bin so erschöpft, dass ich bald einschlafe. Vorher lese ich noch Leos letzte Nachricht:

Andrea, if you honestly think i meant that in a racist context then i'm genuinely hurt. i can't even believe i'm having to explain this to you. it literally wouldn't matter to me in the slightest where jérôme was from. you should be able to do whatever you want, and you should have the trust of your partner no matter where they are. if your partner was from scotland i'd be saying the exact same thing. if you think there's something racist in that then i genuinely don't see much hope in continuing this conversation in rational terms. i'm sorry this conversation has turned this way. i'll be out of the house tomorrow by 11:30.

Am nächsten Tag fahre ich so nach Hause, dass ich Leo verpasse, er hat pünktlich wie angekündigt das Haus verlassen. Ich möchte endlich putzen helfen, mir ist die Sache schon so peinlich. Doch mittlerweile ist Jérôme so angepisst, dass er fordert, ich solle meinen Mitbewohnerinnen gar nicht mehr helfen. Zwei Stunden gibt er mir, um im Haus mit zu putzen. Ich weiß nicht, ob er nicht darauf vertraut, dass Leo wirklich weg ist, ob er mich dafür bestraft, nicht mehr für ihn eingestanden zu sein oder ob er den Mitbewohnerinnen eins auswischen will, dafür, dass sie Leos Freund:innen sind. Vielleicht ist sein Grund aber auch einfach irrational. Oder er genießt die Macht über mich. Im Endeffekt reinige ich den Ofen gründlich und fange noch mit einem der Badezimmer an, bis ich mich für einen „Termin bei einer Ärztin“ verabschiede. Ich kündige zwar an, danach wiederzukommen, täusche dann aber Kreislaufprobleme vor und bleibe im Haus einer Bekannten, statt beim Putzen und Ausziehen noch weiter mitzumachen. Ich schäme mich und verkrieche mich im Zimmer der Bekannten. Ich verstecke mich vor der ganzen Welt, will am liebsten nur schlafen, um zu vergessen, dass die anderen gerade ohne mich schrubben. Und ohne Leo. Ich fühle mich so allein und gedemütigt. Die einzige Person, die für mich da sein kann in dieser Situation, ist Jérôme.

Reflexion 7 – Schreib-Retreats

Februar 2022

Eine Innovation in meinem Schreib-Prozess sind sogenannte „Schreib-Retreats“: mehrtägige Aufenthalte abseits des Alltags, während derer ich mich voll und ganz aufs Schreiben fokussieren kann. Gemeinsam mit zwei Freundinnen, die gerade an ihren Masterarbeiten schreiben, blockiere ich mir im Kalender Schreibtage, die wir gemeinsam verbringen werden. Unser erstes Retreat im Februar 2022 verläuft großartig, alle kommen gut voran, in den Pausen besprechen wir knifflige Stellen.

Ich versuche immer noch, meine Erlebnisse mit Jérôme chronologisch in die richtige Reihenfolge zu bringen und Lücken zu füllen. Wieder einmal merke ich, dass das gar nicht so einfach ist! Da es mir beim Nachdenken hilft zu clustern, schreibe ich in Stichworten eine Chronologie unserer Zeit zusammen auf. Diese gliedere ich in Kapitel, aus denen sich wiederum wie von selbst die Teile des Buchs ergeben. Ich liebe es, wenn sich solche Dinge von selbst ergeben. Es gibt mir das Gefühl, am richtigen Weg zu sein. Wenn ich in einem Flow bin, komme ich gut voran. Manchmal kommen meine Finger mit dem Tippen gar nicht nach und ich habe Angst, einen Satz zu vergessen, bevor ich ihn aufschreiben kann, weil schon der nächste rausdrängt. Manchmal sitze ich minutenlang kopfschüttelnd da und frage mich, was da eigentlich mit mir los gewesen ist. An mehreren Stellen laufen mir beim Schreiben stumme Tränen übers Gesicht. Alle Gefühle, die ich in den Momenten, die ich beschreibe, unterdrückt habe, kommen jetzt beim Schreiben hoch. Alle Gedanken, die ich mir damals nicht zu denken erlaubte, überfluten mich nun. Alle Dynamiken, die ich nicht hatte sehen wollen, springen mir schmerzhaft ins Gesicht.

Am heftigsten finde ich, in so kurzer Zeit so komprimiert niederzuschreiben, was sich über Jahre erstreckt hat. Im echten Leben gab es immer ein Thema, einen Konflikt, eine Form der Gewalt, die eine Zeit lang im Vordergrund stand. Mal war es die Eifersucht, mal die physische Gewalt, mal die psychische. Dazwischen gab es die

schönen Momente, die beim Verdrängen des Schrecklichen halfen. Doch beim Schreiben sehe ich alles auf einen Blick, fügt sich das Mosaik zusammen, Stück für Stück, Wort für Wort. Mit voller Wucht.

Beim Schreiben sind jene Szenen für mich am schlimmsten, in denen ich wiedererlebe, wie ich nicht nur mit mir selbst, sondern auch mit anderen Menschen umgegangen bin, wie ich sie mit hineingezogen habe. Ich war immer schon ein Mensch, der tendenziell die eigenen Bedürfnisse zurücksteckt und das Wohlergehen anderer in den Vordergrund stellt. Das habe ich bei Jérôme auch getan. Aber dass ich es nicht einmal geschafft habe, meine eigenen Freund:innen und Bezugspersonen vor ihm zu schützen, zeigt mir, wie sehr ich in der Gewaltdynamik gefangen gewesen war.

Ich spüre, wie sich mein Gesicht in Furchen legt, und mir die Tränen aus den Augen strömen. Ich schreibe weiter, will das Gefühl festhalten und diesen Moment der Scham aufs Papier bannen. Ich bin traurig und wütend und bestürzt. Und ich schäme mich, so mit einem Freund geschrieben zu haben. Meine Freundinnen merken natürlich, dass ich weine und leide. Sie werfen mir immer wieder Blicke zu, scheinen unsicher, wie sie sich verhalten sollen. Ich ignoriere sie, will alles rauslassen. Ich habe das Gefühl, den Schmerz aushalten zu müssen. Irgendwann verlassen die beiden doch ihre eigenen Laptops und setzen sich zu mir, um mich zu trösten. Ich bebe innerlich. Was soll ich mit der ganzen angestauten Energie tun? Ich laufe in den Garten, marschiere auf und ab, lasse die Tränen laufen und die Schluchzer aus meiner Brust entweichen. Ich drückte mir einen Pulli ans Gesicht und schreie und schimpfe so laut ich kann.

Irgendwann lasse ich mich auf den kalten Boden sinken und schreibe in mein Tagebuch:

Tagebucheintrag, Februar 2022

Fuck, es ist so krass manchmal. Wenn ich mich in mich oder Menschen um mich herum reinversetze und zurückversetzte und mich frage: Was zur Hölle hab ich mir dabei gedacht? Wo waren mein Verstand, meine Werte, mein Kompass? Wieso habe ich so mit all den Menschen umgehen können, die ich geliebt habe, die mir ähnlich waren, die da waren für mich? Wie konnte ich nur? War der Traum, die Welt zu retten, wirklich

so groß? War ich mir und Jérôme wichtiger als alles andere auf der Welt? Ich hab sie mit Füßen getreten.

Scheiße, er hat es sogar genau benannt. Emotional abuse. Offered me up as a token gesture for your commitment. Genau das war er. Und noch dazu wars umsonst! Es hat mich nur noch tiefer reingeritten. „Exercising control over you.“ „I don’t see any logic...“ Weils da keine gab, dear Leo. most of all!! „most of all, i’m just gutted that i’ve lost a friend in this situation and that you felt like the best way to save your relationship was to burn our friendship.“ Aber hab ich das wirklich verstanden? Würde ich heute darauf anders reagieren?

Bestimmt, aber wegen meiner Erfahrung, oder hätte es gereicht, mit dem Konzept mehr anfangen zu können?

Die physische Gewalt ist leichter wegzustecken. Sie war in meinem Fall auch sehr sporadisch. Die emotionale Gewalt war viel länger, permanenter und zermürender.

Und dann mischt sich das Opfersein nochmal mehr mit der „Schuld“ bzw. Verantwortung über meine Taten gegenüber anderen.

Was genau bringt es, dass ich mich so viel damit beschäftige?

Sie sagen, es ist stark, dass ich nicht den Deckel drauf mach, sondern mich damit beschäftige. Aber wem bringt es was?

Heile ich dadurch besser? Was braucht es, damit die Welt und andere Menschen was davon haben?

Rückblickend erkenne ich langsam ein Muster: Zu Beginn unserer Beziehung war Jérôme nach und nach einen Schritt weiter gegangen, gerade so weit, dass ich ihn nicht verließ, und er seine Macht trotzdem spürbar ausweiten konnte. Gegen Ende unserer Beziehung jedoch, als ich langsam wieder begann, Kraft zu schöpfen, machte er diese Schritte wieder rückgängig, zog seine Macht gerade so weit zurück, dass ich das Gefühl hatte, es besserte sich etwas, und ihn doch nicht verließ.

Durch das Lügennetz, das ich gesponnen hatte, gab es niemanden, der oder die alles über mich wusste. Außer Jérôme. Niemanden, dem oder der ich mich anvertrauen konnte, außer Jérôme. Als mir Leo diese unglaublich umsichtige, direkte und erschreckend wahre

Nachricht schickte, hätte ich mit einer Freundin bei einem Glas Wein darüber philosophieren sollen, ob Leo richtig lag, ob ich wirklich Warnzeichen übersehen hatte. Doch dafür hätte ich zugeben müssen, wie unsere Beziehung hinter den Kulissen aussah. Also wandte ich mich wieder an Jérôme. Vielleicht hegte ich die leise Hoffnung, dass er bestürzt sein und sein Verhalten reflektieren würde. Natürlich war er nur erzürnt und nutzte die Angst, die ich vor Konflikten mittlerweile hatte, dafür aus, mich noch weiter von meinen Freund:innen zu distanzieren. Wieder und wieder hieß es: wir zwei, gegen den Rest der Welt. Wir brauchen sonst niemanden.

Auf dem kalten Boden sitzend, die Hände immer noch im Gras vergraben, erkenne ich, wie sehr ich eine Strategie der Anpassung gefahren habe und wie stark ich Jérôme vor jeglicher Kritik an ihm und seiner Verhaltensweise geschützt habe.

Wieder etwas ruhiger und zurück im Warmen, nach meiner Atempause in der Wiese, tauche ich während des Schreib-Retreats erneut in die Tiefen des Internets ein, um Jérômes und meine Dynamik ein Stück besser zu verstehen. Was mich sehr fasziniert und beschäftigt, ist, wie stark Jérômes Kontrolle über mich sogar über die große räumliche Distanz hatte sein können. Langsam beginne ich, Jérômes Steuerungen zu durchblicken: Ich berichtete ihm jedes kleinste Detail aus meinem Leben. Ob und wann ich ihn anlog oder etwas verheimlichte, konnte er aufgrund der Distanz natürlich nur schwer beurteilen. Umso größere Mühen hatte er also auf sich genommen, um mich zum Gehorsam zu bringen. Und er hatte mir das Gefühl gegeben, er würde irgendwann sowieso hinter meine Lügen kommen, falls ich es wagte, nicht die Wahrheit zu sagen – also hätte es keinen Sinn zu lügen. Ich hielt meine eigenen Standards der Ehrlichkeit so hoch, dass ich niemals log, auch nicht, um mich selbst zu schützen. Ironischerweise, erkenne ich nun, hatte das dazu geführt, dass ich alle anderen Menschen in meinem Umfeld ständig anlog. Beim Schreiben erinnere ich mich jetzt an einen Moment, als ich eine Kleinigkeit verschwiegen hatte, aus Angst vor einem Konflikt: Wochen später setzte Jérôme mich in einem Streit so lange unter Druck, bis ich es gestand. Er stellte sich dar wie ein Wahrsager, der quer über den Planeten Unwahrheiten entdecken konnte. Manchmal beharrte er so

lange auf seiner Wahrnehmung (oder Fantasie), bis ich sie selbst fast glaubte. Nicht nur einmal war ich knapp davor, etwas zu gestehen, das ich gar nicht getan hatte, nur um seinen bohrenden Fragen ein Ende zu setzen. Mit meinem Versprechen, mich nicht aus der Ferne zu trennen, hielt er mich zusätzlich gefangen. Selbst in den Momenten, als eine Trennung verlockend erschien – die Freiheit und das selbstbestimmte, aufregende Leben waren an der Uni zum Greifen nahe –, erlaubte ich mir nicht, ernsthaft darüber nachzudenken. Ich wollte mein Versprechen nicht brechen. Ich schaute hinab auf die *weißen* Praktikant:innen, die nach Madagaskar kamen, sich einen „local boy“ angelten (der sich womöglich ernsthaft verliebt und Hoffnung auf ein Leben in Europa macht) und dann wieder abhauten. Meine Vorurteile über diese Frauen geißelten mich zusätzlich in meinem Anspruch, Jérôme „fair zu behandeln“ und mein Versprechen zu halten.

Soziale Gewalt und Isolation²⁰

Soziale Gewalt ist eine Art der psychischen Gewalt. Soziale Gewalt besteht darin, soziale Kontakte des Opfers zu manipulieren, zu kontrollieren und zu unterbinden. Dadurch wird Macht und Kontrolle ausgeübt. Das Ziel ist Isolation. Die Betroffenen haben kaum Kontakt zu Menschen, die die Beziehung von außen betrachten und Feedback geben können. Sie können sich nicht über ihre Erfahrungen austauschen. Dadurch wird das gewalttätige Verhalten der Täter(:innen) nicht so leicht entlarvt. Und den Betroffenen bricht Stück für Stück das soziale Netz weg. Durch die (gefühlte oder reale) Einsamkeit wird es noch schwieriger, die Beziehung zu verlassen. Der übergreifende Täter ist oft die einzige Vertrauensperson, die noch übrig bleibt.

Als Anzeichen sozialer Gewalt lassen sich bei Täter:innen beobachten:

- Bei Treffen mit Freund:innen demonstrativ schlecht gelaunt sein oder stören
- Ständig „vergessen“, Grüße auszurichten
- Für Freund:innen die Lust an Treffen versauen, weil sie immer zu Streit führen

- Aus lauter „Liebe“ Zeit NUR zu zweit fordern
- Kontinuierliche Abwertung von Freund:innen
- Gegenüber Freund:innen absichtlich so verhalten, dass er nicht gemocht wird. Wenn die Freund:innen dann Kritik üben, darauf bestehen, dass es ihm erzählt wird. Daraufhin muss sich die Betroffene positionieren: sie oder ich!

Check, check, check.

Ich stoße beim Lesen auf folgende Zeile: „Die Botschaft der anfänglichen Verliebtheit von Narzissten lautet: ‚Du brauchst nur mich, wir brauchen nur uns‘, manchmal auch ‚Wir gegen den Rest der Welt‘.“²¹

Natürlich habe ich ein ungefähres Bild davon, was Narzissmus bedeutet, schließlich wird auch im Alltag immer wieder über narzisistische Personen gesprochen. Diesen Treffer ins Schwarze nehme ich nun zum Anlass, genauer zu recherchieren. Und staune wieder!

Narzissmus

Narzissmus bedeutet – vereinfacht – eine gestörte Selbstwahrnehmung, die oft Richtung Selbstverherrlichung tendiert. Es gibt Narzissmus als gesundes Persönlichkeitsmerkmal oder Charakterzug. Bis vor kurzem wurde dieser „normale“ Narzissmus unterschieden von einer psychischen Erkrankung, genauer gesagt einer „narzisistischen Persönlichkeitsstörung“ (NPS). Seit 2022 gibt es diese Diagnose im Übersichtswerk der WHO nicht mehr. Das Phänomen bleibt dasselbe:

Narzisstische Menschen stellen ihre eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt und erwarten von anderen, dass sie sich danach ausrichten; oder manipulieren andere dahingehend, diese zu befriedigen. Narzisst:innen haben wenig bis keine Empathiefähigkeit oder es fehlt ihnen der Wille dazu. Sie definieren sich über die Anerkennung anderer und fühlen bzw.

konstruieren ihre Überlegenheit anderen gegenüber. Diese Überlegenheit ist oft eine inszenierte Fassade, um eine innere Leere zu verstecken.

Es gibt keine bewiesenen Ursachen für Narzissmus, nur Vermutungen. Obwohl genetische Anteile nicht auszuschließen sind, scheinen Umfeld, Kindheit und Erziehung eine große Rolle zu spielen.

Ob diese Ursachen nun wissenschaftlich belegt sind oder nur einen anekdotischen Beweis darstellen, treffen sie auf Jérôme zum großen Teil zu:

Als ursächliche Faktoren gelten:²²

- Sonderrolle als Kind, mit geschätzten Besonderheiten
- Unregelmäßige Überbewertung als Kind mit Besonderheiten erhalten
- Deprivation in der Kindheit (kühle Atmosphäre der Eltern, Vernachlässigung, starke Abwertungen)
- Bedingte Wertschätzung als Kind (wenn hohe Ansprüche der Eltern erfüllt und gute Leistungen erbracht werden)
- Negative Erfahrungen in Interaktion mit Anderen (Feedback-Problematik)
- Inkonsistenter Erziehungsstil der Eltern (z.B. Überbewertung und Abwertung im Wechsel)
- Traumatisierungen, die zu Bindungs- und Mentalisierungs-Störungen führen

Gewaltvoller Narzissmus liegt dann vor, wenn die narzisstischen Eigenschaften zum Leidwesen anderer Menschen ausgelebt werden.

Das Zitat, das mich so fesselte, geht so weiter:

„Wir gegen den Rest der Welt.“ Dabei geht es um Kontrolle, Besitzdenken, Machtausübung und Isolation, um die Partnerin* unsicher und abhängig zu machen und ihren

Selbstwert zu untergraben. Sie soll der eigenen Wahrnehmung misstrauen, seine Meinungen wichtiger nehmen als ihre eigenen und sich seinen Bedürfnissen anpassen. [...] Narzisstische Menschen strahlen oft enormen Charme aus, sind verführerisch und beliebt. Problematisch werden narzisstische Züge, wenn kein Einfühlen mehr in andere Menschen möglich ist (oder gewollt wird), wenn andere Menschen, häufig die Partnerin*, zur eigenen Erhöhung abgewertet und gedemütigt werden. Die Verantwortung wird immer den Anderen zugeschrieben, um schmerzhaftige Konsequenzen des eigenen Handelns zu vermeiden. In einer destruktiven Spirale „braucht“ eine narzisstische Persönlichkeit die Abwertung anderer, um sich selbst besser zu fühlen. [...] [Narzissten] produzieren im Gegenüber ein ähnliches Gefühl der Hilflosigkeit, wie sie es selbst in sich tragen, aber nicht erleben wollen: Sobald Sie eine eigene Meinung äußern, die von derjenigen des Narzissten abweicht oder ihn gar kritisieren, begegnet Ihnen Aggression. Sie können bald nichts mehr richtig machen, weil auch die beständige Anerkennung zu wenig ist, um die Unsicherheit und Leere im Narzissten zu besänftigen oder zu füllen. Es ist entscheidend, sich nicht verantwortlich machen zu lassen für das Leben eines Partners*. Sie sind nicht schuld daran, wie er sich fühlt, was er tut oder nicht tut!“²³

Warum bleiben Menschen also in Beziehungen mit gewaltvollen Narzisst:innen? „Warum bin ich geblieben, verdammt?“, frage ich laut. Die anderen beiden blicken von ihren Masterarbeiten auf.

Auf der Website einer Narzissmus-Selbsthilfegruppe finde ich eine Antwort. Oder zumindest einen Puzzlestein einer Antwort: Das Gegenstück von Narzisst:innen seien co-abhängige Persönlichkeiten.

Auf der Seite steht:

„Sie wissen nicht, ob Sie in einer co-abhängigen Beziehung sind? Dann überlegen Sie einfach mal, ob Sie sich mit folgenden Aussagen identifizieren können:

- ‚Alles ist meine Schuld.‘
- ‚Meine Bedürfnisse stelle ich aus ‚Nächstenliebe‘ meist hinten an.‘
- ‚Ich überschreite für andere immer meine Grenzen.‘
- ‚Immer wieder gerate ich in die gleichen, ‚schlechten‘ Beziehungen.‘
- ‚Wenn mein Partner sich ändert, wird alles besser.‘²⁴

Check, check, check.

„Der bekannte Psychologe John Bradshaw definiert die Co-Abhängigkeit als eine psychische Krankheit, deren Hauptmerkmal der Verlust der Identität ist. Durch Co-Abhängigkeit verliert eine Person den Bezug zu ihren eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen.“²⁵

Ob Jérôme nun pathologischer Narzisst war oder sehr ausgeprägte narzisstische Charakterzüge hatte, werde ich wohl nie erfahren. Was ich mit Sicherheit weiß, ist, dass er der erste und einzige war, der meine Co-Abhängigkeit so stark ausgelöst hat. Und: Mein Helfer:innensyndrom und meine Neigung zur Co-Abhängigkeit – ganz unabhängig von Jérôme – habe ich durch die Auseinandersetzung mit unserer Geschichte besser verstanden und bewältigt, als ich es ohne diese extremen Erfahrungen mit ihm hätte tun können.