

Im Innersten verletzt

Seelische Wunden kann man – anders als eine Wunde am Knie – von außen nicht sehen. Sie brauchen aber genauso wie körperliche ihre Zeit, um zu heilen.

Als Harry Potter im Alter von einem Jahr zu seinen Adoptiveltern, den Dursleys, kommt, beginnen für ihn, wie die Autorin schreibt, „elf elende Jahre“. Im Gegensatz zum richtigen Sohn der Dursleys, Dudley, der nach Strich und Faden verwöhnt wird, muss sich Harry die schlimmsten Gemeinheiten gefallen lassen. Die Dursleys stecken ihn in eine dunkle Besenkammer, ignorieren seine Geburtstage und sagen ihm immer wieder, dass er nicht „normal“ sei. Erst als Harry mit elf Jahren erfährt, dass er eigentlich ein Zauberer ist und in die Zauberschule Hogwarts gehen darf, scheint sich sein Schicksal zu wenden. Vielleicht ist es kein Zufall, dass die Bücher und Filme über Harry Potter so besonders beliebt geworden sind. Möglicherweise kennst auch du einige der Erfahrungen, die Harry bei den Dursleys gemacht hat. Gemeint ist „seelische Gewalt“. Wenn dich Menschen immer wieder kränken, runtermachen, einschüch-



tern oder ignorieren, dann ist das genauso verletzend, als würden sie dir körperlich weh tun. Denn nicht nur unser Körper, sondern auch unsere Seele kann verletzt werden.

Immer alles falsch!

Der Psychologe Udo Baer spricht von den „Monstern der Entwürdigung“. Was heißt das genau? Seelische Gewalt passiert dann, wenn dich ein Mensch immer wieder für völlig wertlos erklärt – und das häufig ohne großen Grund. Ein Beispiel: Du hast an einem Tag mehrere Dinge getan, die deine Eltern ärgern – das Zimmer nicht

aufgeräumt, die Hausübung nicht gemacht, deinen Teller am Küchentisch stehen lassen. Vielleicht ist es dir dann schon passiert, dass deine Mutter oder dein Vater in ihrer Wut zu dir gesagt haben: „Du machst alles falsch!“ oder „Aus dir kann nie etwas werden!“ Meistens erkennt man die verletzenden Botschaften, wenn sie mit sehr viel Wut gesagt oder sogar geschrien werden und recht allgemein formuliert sind („Du machst IMMER ...“).

Als ob du nicht da wärst

Laut Udo Baer ist aber nicht nur ständiges, offenes Schimpfen für die Seele verletzend, sondern genauso das Gegenteil – das Nicht-gesehen-Werden. So ist es auch Harry ergangen, dessen Stiefeltern immer auf seinen Geburtstag vergaßen und sich eigentlich überhaupt nicht für ihn interessierten. Sie behandelten ihn einfach wie Luft. Die dritte Form kennst du vielleicht aus der Schule – es ist die Beschämung. Das passiert, wenn

Immer für dich da!

Probleme? Sorgen? Ängste? – Rat auf Draht kann dir helfen. Du erreichst uns **rund um die Uhr – ohne Vorwahl – unter der Notrufnummer 147.** Dein Anruf bleibt unser Geheimnis. Du musst nicht sagen, wie du heißt oder wo du wohnst. Das Telefonat erscheint auch nicht auf der Telefonrechnung. Ein Gespräch mit uns kann dir Möglichkeiten aufzeigen, an die du noch nicht gedacht hast. Uns ist es wichtig, dich zu nichts zu drängen – du entscheidest selbst, was du tun willst!

Du schreibst lieber, als zu reden? Auch kein Problem! Schick uns unter www.rataufdraht.at deine Anfrage. Oder chatte mit uns: Jeden Montag, Mittwoch und Freitag von 18 bis 20 Uhr.



andere peinliche Geschichten über dich erzählen. Scham erkennst du daran, dass du das Gefühl hast, du würdest am liebsten im Boden versinken.

Unsichtbarer Schmerz

Innerlich erkennst du eine Verletzung der Seele dadurch, dass du dich klein oder wertlos fühlst, oder dass du Ohnmacht oder Verzweiflung spürst. Dabei hast du vielleicht Gedanken wie: Ich bin nicht wichtig. Ich bin schlecht. Ich bin schuld. Ich bin hässlich. Manche merken

jedoch gar nicht mehr, dass sie verletzt werden, weil sie es schon so gewohnt sind, dass es sich schon normal anfühlt. Eltern, die seelische Gewalt ausüben, können selbst gar nicht sehen, was sie tun. Sie halten sich vielleicht für die besten Eltern überhaupt, weil sie ja nicht schlagen oder einsperren. Dabei übersehen sie, dass Worte eben leider genau dieselben Verletzungen anrichten können wie Schläge.

Dagmar Weidinger und Simone Fröch

TIPPS

- Suche dir eine erwachsene Person, mit der du offen sprechen kannst. Das sollte ein Mensch sein, der zu dir hält und auf keinen Fall nach dem Gespräch zu der Person petzen geht, die dir wehtut.
- Wenn du in deiner Familie oder deiner Nachbarschaft keine Person deines Vertrauens hast, gibt es an deiner Schule Beratungslehrer oder Schulpsychologen, die für dich da sind und dich unterstützen. Außerdem kannst du den Kindernotruf „Rat auf Draht“ (Telefonnummer: 147) anrufen und alles fragen, was dir am Herzen liegt (siehe Kasten).
- Menschen, die dir seelische Gewalt antun, werden sich vielleicht nie ändern. Versuch dich also bewusst mit anderen Menschen zu umgeben: mit Menschen, die dir gut tun. Die Therapeutin Dami Charf, die schlimme Verletzungen in ihrer Kindheit erlebte, sagt heute, dass sie sich von der Familie eines Freundes „adoptieren“ ließ. Sie meint damit, dass sie in ihrer Kindheit wann immer möglich Zeit in und mit der Familie ihres guten Freundes verbrachte.
- Schau auf deine Stärken – sie helfen dir durchzuhalten! Harry Potter überlebt die seelischen Verletzungen seiner Kindheit, indem er erkennt, dass er eine besondere Fähigkeit, das Zaubern hat. Überleg auch du dir, was du besonders gut kannst und tue es so viel und oft wie möglich (Zeichnen, Sport, Musik). Denn wer in einem Umfeld seelischer Verletzung lebt, braucht ganz viel Kraft!