

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Das Geistliche Wort | 05.03.2017 | 05:08 Uhr | Petra Schulze

## Im Käfig der Angst

**Autorin:** Ille Ochs ist schon 47, als sie endlich klar aussprechen kann, was ihr als Kind angetan wurde.

**O-Ton 1: Mein Vater hat mich sexuell missbraucht. Das heißt, ich habe die Wahrheit ausgesprochen, ich habe nicht mehr versucht, es zu verstecken oder meinen Vater irgendwie zu rechtfertigen oder immer zu sagen, es kann eigentlich nicht sein. Als ich die Wahrheit ausgesprochen habe und es wirklich zugelassen habe, ... da ist schon ganz viel passiert. Das war wie so eine innere Aufrichtung.**

**Autorin:** Doch bis zu dieser Wende war es ein weiter Weg. Heute ist Ille Ochs Anfang 60 und arbeitet als Trauma- und Tanztherapeutin. Über ihren Heilungsweg hat sie mittlerweile ein Buch geschrieben. Es heißt: „Im Käfig der Angst.“ Denn:

**O-Ton 2: Ich hatte vor allem Angst. Und dazu kamen ganz massive Schuldgefühle. Ich fühlte mich immer schlecht, nie richtig, anders als die andern und hatte immer so das Gefühl, eigentlich bin ich nicht liebenswert oder ich darf gar nicht leben, so wie ich bin. (...) Ich hatte unglaubliche Angst vor Autoritätspersonen aller Art. Und es war nicht die Angst, sie könnten mir etwas tun, sondern es war immer die Angst, ... ich würde nicht genügen, ich würde den Ansprüchen nicht gerecht werden.**

**Autorin:** Mündliche Prüfungen? Eine Katastrophe.

**O-Ton 3: Ich erinnere mich, dass ein Lehrer zu mir sagte: „Das war falsch“, was ich gesagt hatte, und ich habe gehört: „Du bist falsch.“ Das konnte ich nicht unterscheiden. Also jede Art von Kritik an dem, was ich**

**tat, hat mich sofort in meiner Existenz erschüttert.**

**Autorin:** Die eigene Leistung unter Beweis stellen müssen – das war so existentiell bedrohlich – das ging einfach nicht.

**O-Ton 4: Ich war auf der Flucht. ... Ich bin aus dem Kindergarten abgehauen als kleines Kind, ich bin auch später aus der Schule ... habe die Schule geschwänzt.**

**Autorin:** Trotzdem schließt sie die Schule und eine Ausbildung als Krankenschwester ab. Kaum jemand, der nicht selbst sexuellen Missbrauch erlebt hat, ahnt, wie sehr er sich auf das ganze Leben auswirken kann. Auf eine Million Mädchen und Jungen schätzt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Zahl der Kinder in Deutschland, die sexuelle Gewalt erlebt haben oder erleben. Das sind pro Schulklasse ein bis zwei betroffene Kinder. (1) Trotz zahlreicher Bücher und Sendungen zum Thema – sexueller Missbrauch ist immer noch ein Tabu. Ille Ochs möchte durch ihre eigene Geschichte Menschen berühren und für das Thema sensibilisieren. Denn oft erkennen Erwachsene die Anzeichen nicht, die es für einen Missbrauch gibt. Die kleine Ille Ochs ist eigentlich ein lebhaftes Kind.

**O-Ton 5: Und wenn dann so ein Kind sich zurückzieht in sich selbst, dann fällt das natürlich auf. ...ja, es war schon deutlich für die anderen. Und es hieß ganz oft so: Die Ille ist schwierig. Ne? Schwierig einfach.**

**Autorin:** Sie weigert sich einzuschlafen. Sie schämt sich.

**O-Ton 6: Ich hatte einen Waschzwang als Kind und hatte auch manchmal so unbestimmte Gefühle, ... dass ich auch Schmerzen im Genitalbereich hatte, dass ich Angst hatte vor meinem Vater, den ich eigentlich so sehr liebte. Also da war so ganz viel Widersprüchliches, was ich als Kind wahrgenommen habe, aber immer, ja, wie es Kinder eben tun, immer darauf bezogen habe: Ich bin nicht richtig. Mit mir stimmt irgendetwas nicht.**

**Autorin:** Du bist schwierig – sagen die Erwachsenen. Ich bin nicht richtig, sagt sich das Kind. Und lebt in ständiger Angst. Gleichzeitig liebt es den Vater. Ille Ochs Vater war Lastkraftwagenfahrer und im Bund freier evangelischer Gemeinden sehr engagiert. Er leitete zahlreiche Kinder- und Jugendfreizeiten und war als „Onkel Karl“ ausgesprochen beliebt bei Alt und Jung. Ein Vater, der aus dem Glauben an Jesus Christus lebte und ihn weitergab. Ein Vorbild und ein Straftäter. Das ist ein „giftiger Cocktail“, sagt Ille Ochs. So giftig, dass das

Leben kaum auszuhalten ist.

**O-Ton 7: In der Teeniezeit wollte ich schon ganz oft nicht mehr leben, weil mir das Leben zu anstrengend war. Und dazu kam noch, dass ich in der Teeniezeit auch anfang, mich selbst zu verletzen.**

**Autorin:** Ihre Hilfeschreie bleiben ungehört. Sie kann ja auch nicht genau sagen, was mit ihr los ist. Hat das, was sie in der frühen Kindheit erlebt hat, tief im Innern vergraben. Ob ihre Mutter vom Missbrauch je etwas bemerkt hat, weiß Ille Ochs bis heute nicht.

**O-Ton 8: Für meine Mutter war immer wichtig, möglichst schnell wieder Frieden.**

**Autorin:** Doch es gab andere, die ihr geholfen haben. Ein Pfarrer, der ihr den Rücken stärkt. Der ihr sagt, dass Gott sie genauso liebt wie sie ist. Der Schulleiter, der sie mit in die richtige Klasse nimmt, als sie bei Schulbeginn in der falschen landet. Und der ihr die Hand auf die Schulter legt, als er sie den Mitschülern vorstellt. Diese Hand spürt sie bis heute.

**O-Ton 9: ... ich denke, dass Menschen gar nicht ahnen, was sie manchmal mit so einer Geste ausrichten können im positiven Sinne, ja, wie sie da ein Kind auch stärken können.**

*Musik 1: (0:22) Track 2 Gabriella´s Song von CD: Wie im Himmel (Original Motion Picture Soundtrack), Interpretin: Helen Sjöholm, Backa Hans Ericsson, Johan Löfcrantz Komponist / Texter: Stefan Nilsson, . Label: Normal Records; Copyright:*

*?© 2005 Normal Records; ASIN: B007YQ6WJQ. LC-Nummer: 8820.*

*Übersetzung: Jetzt gehört mein Leben mir / Meine Zeit auf Erden ist so kurz / Meine Sehnsucht bringt mich hierher / Was mir fehlte und was ich bekam*

**Autorin:** Auch Vater und Mutter erzählen ihr vom liebenden Gott und von Jesus. Doch Ille Ochs hört auch, dass Jesus enttäuscht ist, wenn sie etwas falsch macht. Und so leidet sie unter dem Gefühl: Ich enttäusche Gott und Jesus. Das dunkle Familiengeheimnis bleibt gut gehütet. Selbst als ihr Vater ihr gesteht, dass er in einer Kinderfreizeit zwei Mädchen missbraucht hat.

**O-Ton 10: Und dann hat mein Vater mir das erzählt, hat gesagt: du hast einen furchtbaren Vater. Und meine Reaktion damals als 20-Jährige war, dass ich ihm gesagt habe: Aber ich habe doch auch so viel Schlimmes**

**gemacht. Ich mache doch auch nicht alles richtig. Also verrückt.**

**Autorin:** Ille Ochs hat Sehnsucht nach Nähe, verliebt sich oft – aber eine enge Bindung macht ihr zuviel Angst.

Als sie ihren Mann kennenlernt, ist das auch so. Trotzdem heiraten sie. Ille Ochs bekommt Herzrasen und Panikattacken. Noch bleibt das Geheimnis gut gehütet. Doch Angst tötet Leidenschaft – die Ehe ist glücklos, wie sie sagt. Da ihr Mann Pastor ist, trennen sie sich nicht, sondern versuchen beide als Pfarrehepaar vorbildlich zu leben. Sie macht Therapien. Bei einer christlichen Konferenz in Thun in der Schweiz meditiert und schweigt sie und hat ein inneres Bild.

**O-Ton 11: Und zwar sah ich den Lkw meines Vaters. (...) Und ich sah diesen Lkw und meinen Vater darin sitzen. Und ich sah ganz viele kniende Menschen vor dem Lkw mit ausgestreckten Armen. Das hat mich unwahrscheinlich erschreckt, dieses Bild. Und dann habe ich aber gedacht, ja, so war es wirklich. Denn mein Vater war sehr aktiv in der freien evangelischen Gemeinde damals und er hat viel mit Kindern gearbeitet, Kinderfreizeiten gemacht. Es (...) war immer von Onkel Karl die Rede, überall beliebt. Und (...) er war wirklich auf einem Sockel. Und das war wie so: Ja, die beten ihn quasi an. Und da spürte ich so zum ersten Mal, irgendetwas stimmt hier nicht. Irgendwas hat mit meinem Vater nicht gestimmt, und mein Vater gehört auch nicht auf einen Sockel.**

**Autorin:** Sie vermutet fälschlich, sie sei vielleicht eifersüchtig gewesen als Kind. Doch die Seele meldet sich mit Träumen.

**O-Ton 12: Ich sah plötzlich diese Straße, in der ich aufgewachsen bin, und ich sah, dass in der Straße eine ganz schwere Eisenplatte war, die sich plötzlich hochhob, und ich in ein tiefes schwarzes Loch gucken konnte. Und in diesem Moment, als ich da reinguckte, hatte ich einen Schutzhelm auf. Und ich habe so dieses Empfinden gehabt, ja, dass eine Stimme, dass Gott quasi zu mir gesagt: Möchtest du wirklich hinschauen? Du brauchst keine Angst zu haben.**

**Autorin:** Sie wagt es, hinzuschauen. Besucht ihren dementen Vater im Altenpflegeheim. Da hat er eine Stoffpuppe im Arm.

**O-Ton 13: Er hatte mit der im Bett gelegen. Das war also ein Mädchen, sie hatte auch so ein kleines (...) so ein Kleid an (...) und dann drückte er mir diese Puppe in die Hand, und ich fing in diesem Moment ganz furchtbar an, mich zu ekeln, die Puppe war feucht und warm. (...) Und dann ging er**

zur Toilette und ich saß da mit der Puppe. Und da hab ich gebetet und habe gesagt: Gott, wenn das wirklich so ist, dass mein Vater mir was angetan hat, dass diese Puppe etwas mit mir zu tun hat, zeig mir das doch irgendwie. Und mein Vater kommt von der Toilette zurück, setzt sich neben mich und nimmt die Puppe wieder. Und dann guckt er mich an und sagt: „Guck mal, das ist die kleine Ille. Die sieht genauso aus wie du.“ Und es war für mich so deutlich in diesem Moment: Ja, er hat dich wirklich sexuell missbraucht.

*Musik 2 = Musik 1 (0:22) Übersetzung: Es ist der Weg, den ich wählte / Mein Vertrauen liegt unter den Worten / Er hat mir ein kleines Stück gezeigt/Vom Himmel, den ich noch nicht fand*

**Autorin:** Ille Ochs geht ihren Heilungsweg weiter. Nimmt ihre Geschichte an. Nimmt sich selbst an. Entscheidet sich, alte Überlebensmuster, die sie hindern, abzulegen. Die Scham. Die Angst. Schritt für Schritt. Ihr Glaube kommt ihr nicht abhanden. Im Gegenteil. Bei einer Fortbildung macht sie eine Phantasiereise mit:

**O-Ton 14:** Und ich sah in mir selbst Jesus sitzen. Und Jesus hatte die kleine Ille auf dem Schoß. Also ich sah mich so richtig, wie ich auch auf Fotos zu sehen bin, so mit einem Strickkleid, mit so dicken Strumpfhosen. Ich saß auf dem Schoß von Jesus, und ich war total glücklich. Und Jesus und die kleine Ille schauen mich an und sie sagen: Da bist du ja endlich.

**Autorin:** Für Ille Ochs ist klar:

**O-Ton 15:** Jesus war da. Und Jesus war auch sogar bei mir, (...) wie ein Anwalt, also der auch erkannt und gesehen hat und auch dafür eingestanden ist, was da passiert an diesem kleinen Mädchen, das ist was ganz, ganz Schlimmes. Und er hat mitgelitten. Es war nicht so, dass er die Augen zugemacht hat.

**Autorin:** Später hat sie die Kraft, ihren Vater mit der Wahrheit zu konfrontieren. Er ist schon 88 und sehr krank, als sie ihn besucht und sagt: Du hast mich sexuell missbraucht.

**O-Ton 16:** Mein Vater hatte die Augen geschlossen, (...) er lag fest im Bett und er hat mich auch nicht erkannt. Aber als ich das sagte, hat er plötzlich sehr stark emotional reagiert und hat also angefangen zu weinen. Und ich hatte meine Hand so auf dem Bett liegen, und er hat dann meine Hand gedrückt. Und da habe ich gespürt, dass atmosphärisch irgendetwas bei

ihm angekommen ist. Und dann habe ich, das kam so aus mir heraus ohne jede Überlegung vorher, habe ich gesagt: „Und ich vergebe dir“.

(...) Ich habe damals dann sogar noch zu meinem Vater gesagt, das kam auch noch so aus mir heraus: „Ich kümmere mich darum.“

**Autorin:** In diesem Augenblick weiß sie noch nicht, was sie damit sagen will. Es soll ihr bald klar werden.

**O-Ton 17: Mein Vater ist drei Tage danach gestorben. Das war auch so ein Gefühl: Jetzt kann er sterben. Er konnte es vorher nicht. Und dann hatte ich ganz stark diesen Impuls: Ich muss das auf der Beerdigung sagen, öffentlich machen. (...)**

Und da sind Menschen, die haben vielleicht Ähnliches mit ihm erlebt, und es sind Menschen da, die verehren ihn und die finden ihn ganz toll. Und wenn wir nachher die Nachfeier haben, dann werden die Menschen alle erzählen, wie toll er war. Aber die anderen haben keine Stimme. (...) Und habe dann wirklich in der Kapelle vor diesen ganzen Menschen (...) habe ich erzählt, davon ausgehend von dem letzten Erlebnis, als ich an seinem Bett gesessen haben, weil ich dachte, ich muss die Basis erst haben, und dann kann ich sagen, was mit meinem Vater eben auch war.

Keine Details, aber die Wahrheit musste in diesem Moment ausgesprochen werden. Und es war hinterher so: Bei der Kondolation waren viele, die sich bedankt haben, auch mit Tränen in den Augen. Es hat aber auch Beziehungen zerstört. Es haben sich auch Menschen abgewandt, ja.

**Autorin:** Geblieben ist ihr Mann. Bis heute. Er war wütend auf den Schwiegervater.

**O-Ton 18: Aber da war wirklich eine Zeit, wo wir dann angefangen haben (...) das zu betrauern, was uns entgangen ist, was verloren war, und im Grunde viel, viel, viel miteinander geredet haben, also unendlich viel miteinander geredet. Und ich bin total dankbar, dass das so geworden ist. Also unsere Ehe hing vorher wirklich oft am seidenen Faden.**

**Autorin:** Heute hilft Ille Ochs anderen, ihre Wunden zu heilen. Besonders die Tanztherapie hat es ihr angetan. Und sie fühlt sich auf Entdeckungsreise – neugierig auf das Leben wie ein Kind. Sie achtet auf ihre Grenzen. Und sie freut sich, dass ihre Beziehung zu Gott noch intensiver geworden ist. Zum Licht des Lebens. Über der Todesanzeige ihres Vaters stand: „Alles, was aufgedeckt ist, wird vom Licht erleuchtet. Alles Erleuchtete aber ist Licht.“ (Epheser 5,13-14a, Einheitsübersetzung )

Einen guten Sonntag wünscht Ihnen aus Düsseldorf, Petra Schulze von der Evangelischen Kirche.

*Musik 3 = Musik 1 (2:10) Ich hab mein Selbst nie verloren / Ich hab es nur  
Schlummern lassen / Vielleicht hatte ich nie eine Wahl / Nur den Willen zu leben  
// Ich will nur glücklich sein / Dass ich bin, wie ich bin / Stark und frei sein /  
Sehen, wie die Nacht zum Tag wird //*  
*Ich bin hier/ Und mein Leben gehört mir / Und den Himmel, den ich suchte / Den  
find´ ich irgendwo... // Ich will spüren, dass ich mein Leben gelebt habe!*

( 1 ) <https://www.hilfeportal-missbrauch.de/informationen/uebersicht-sexueller-missbrauch/zahlen-und-fakten.html>

Literatur: Ille Ochs: Im Käfig der Angst. Missbrauch in der heilen Welt.

Holzgerlingen: SCM-Verlag, 2016.

<http://www.illeochs.de/index.htm>