

„DU BIST NICHT ALLEINE“

Erfahrungsbericht über die Inhaftierung meines Mannes

... „Du bist nicht alleine“, genau diese Worte hätte ich gebraucht als ich erfahren habe, dass mein Mann Anfang November 2011 in Ägypten verhaftet wurde.

Natürlich ist unser Fall anders, aber jeder Fall, jede Inhaftierung ist individuell. Was gleich bleibt, sind unsere Ängste, Fragen, Gefühle und Emotionen als Angehörige und damit ebenso Betroffene.

Trauer, Zuversicht, Verzweiflung, Hoffnung, Angst, Mut, Ohnmacht, Kampfgeist, Einsamkeit, Überforderung, Misstrauen, Isolation.... All diese Emotionen haben mich abwechselnd und manchmal auch gleichzeitig heimgesucht.

Das erste Jahr der Inhaftierung meines Mannes habe ich im Schock gelebt. Denn genau das ist es in Wahrheit. Ich hatte einen Schock und sehr lange weder die Kraft, noch die Möglichkeit, diesen Schock zu verarbeiten. Ich habe das Leben wie durch einen Nebelschleier wahrgenommen, bin komplett neben mir gestanden und habe nur für die Heimkehr meines Mannes gelebt.

Ich war nicht mehr fähig, mich um meine Tochter, die ich in die Ehe mitgebracht habe und die damals 7 Jahre alt war zu kümmern. Vor allem war es mir nicht möglich, ihr die Stabilität und Geborgenheit die ein Kind braucht, zu geben. Ich hatte das Glück, dass meine Mutter sie zu sich genommen hat und die beiden ein sehr inniges Verhältnis haben. Was mir/uns sicher auch geholfen hat war, dass meine Tochter von Anfang an den Raum und die Möglichkeit hatte, offen über unsere Situation zu sprechen. Ich habe ihr zwar nicht vom ersten Tag an gesagt, dass mein Mann in Haft sitzt, aber als ich nach ca. 2 Wochen sicher war, dass sich die Lage nicht so schnell ändern wird habe ich ihr die Wahrheit gesagt. Dazu kam, dass unser Fall in sämtlichen Medien war und es nur eine Frage der Zeit war bis sie das durch jemanden anderen erfährt.

Ich habe damals das Gespräch mit ihren Lehrerinnen gesucht und offen und ehrlich gesagt, was bei uns los ist und dass es durchaus sein kann, dass bei meiner Tochter etwas herausbricht, sie darüber reden muss, oder Verhaltensauffälligkeiten kommen. Ich habe gesagt, dass ich momentan nicht in der Lage bin, die emotionalen Bedürfnisse meiner Tochter zu erkennen und dementsprechend zu handeln und dass ich jede nur erdenkliche Unterstützung brauche. Auch 1,5 Jahre später, als wir übersiedelt sind und der Umzug einen Schulwechsel mit sich brachte, habe ich das Gespräch mit den neuen Lehrern gesucht und erzählt was bei uns los ist. Auch die Eltern der Mitschüler wissen Bescheid und weder meine Tochter, noch ich haben jemals die Erfahrung von Ausgrenzung oder Stigmatisierung gemacht. Im Gegenteil! Hin und wieder schickt mein Mann meiner Tochter und ihren Freundinnen in der Schule selbstgemachte Armbänder und Ketten. Diese Schmuckstücke werden hergezeigt und getragen, manchmal fragen andere Eltern (und auch Kinder) nach dem Wohlergehen meines Mannes. Wie es ihm geht, ob er vielleicht früher nachhause kommt, wie es mir geht etc. Mir ist klar, dass man meine Erfahrungen nicht auf Andere ummünzen kann und das nicht auf Sie zutreffen muss. Jede Situation ist anders, die Umstände der Inhaftierung sind individuell, scheuen Sie sich trotzdem nicht davor sich Unterstützung zu holen.

Nach 3,5 Jahren ist die Inhaftierung meines Mannes in unseren Alltag integriert. Das heißt nicht, dass ich glücklich darüber bin. Es bedeutet lediglich, dass ich nach langem Leiden einen Weg gefunden habe, wie ich trotz unserer Situation ein glückliches, erfülltes und positives Leben führen kann.

Das war nicht immer so. Das Schlimmste neben meinen Ängsten und der Sehnsucht nach meinem Mann waren zum einen die finanziellen Sorgen und zum anderen das ewige Warten während der

Untersuchungshaft. Die Nachwehen der finanziellen Belastung aus dieser Zeit werden wir noch sehr, sehr lange spüren. Selbst wenn mein Mann wieder zuhause ist. Aber das ist eine Tatsache, die ich hier und jetzt nicht ändern kann.

Rückblickend war die Untersuchungshaft die härteste Zeit. Mein Mann wurde im November 2011 verhaftet und im Februar 2012 wurde Anklage gegen ihn erhoben. Es folgten monatliche Gerichtsverhandlungen die derartig an uns gezeht haben, dass ich noch vor der Urteilsverkündung im März 2013 mehr oder weniger das Handtuch geworfen habe.

Ich war derartig ausgebrannt und nur noch ein Schatten meiner Selbst, sodass ich es nicht einmal mehr geschafft habe, in der Früh aus dem Bett zu steigen. In meiner Verzweiflung habe ich die Flucht nach vorne angetreten. Ich wollte weg von diesem übermächtigen Schmerz der mich so vereinnahmt. Ich wollte aus dem Elternhaus meiner Schwiegermutter raus, konnte den Garten nicht mehr ertragen in dem mein Mann aufgewachsen ist und in dem er als Kind gespielt hat, ich wollte den Schmerz meiner Schwiegermutter nicht mehr sehen. Jeder Winkel in diesem Haus, jede Gasse in diesem Ort hat mich an meinen Mann erinnert. An das was wir hatten (emotional gesehen) und was ich nicht mehr haben konnte. Ich wollte meinen Mann nicht mehr lieben, denn erst diese Liebe hat es möglich gemacht, dass mir diese Situation so weh tut.

Es folgten 1,5 Jahre über die ich nicht gerne spreche. Ich habe viele Fehler gemacht die ich heute zutiefst bereue, obwohl ich gleichzeitig tiefstes Verständnis für mein damaliges Ich habe. Nicht nur, dass ich sowohl meinen Mann, als auch seine Familie mit meinem Verhalten und meinen Taten sehr verletzt und ihnen auch geschadet habe, in Wahrheit habe ich mir selbst geschadet, denn mir ging es alles andere als gut. Es war weder eine Befreiung, noch wurde der Schmerz weniger oder erträglicher. Der Schmerz ist lediglich zu Wut und Zorn geworden.

Mein Mann war mittlerweile 2,5 Jahre in Haft (er wurde zu insgesamt 7 Jahren verurteilt) als er nicht mehr tatenlos dabei zusehen wollte was ich mit mir und meinem Leben anstellte. Er war es, der mich wieder ins Leben zurück geholt hat und der es mir ermöglicht hat, mich nach und nach auf das Wesentliche zu fokussieren. Zu Beginn war das keine angenehme Zeit, denn ich musste Rede und Antwort stehen. Das war ich ihm, aber vor allem mir selbst schuldig. Trotz der sehr beschränkten Kommunikationsmöglichkeiten die uns zur Verfügung standen, haben wir intensiv an uns und unserer Beziehung gearbeitet – und das tun wir bis heute. Jeden Tag auf's Neue.

Es ist eine Tatsache, dass wir als Angehörige zwar anders, aber nicht weniger direkt von der Inhaftierung unserer Partner betroffen sind. Genauso wie sich für den Inhaftierten selbst im Moment der Verhaftung oder des Strafantrittes alles ändert, so ändert sich in diesem Moment auch für uns alles. Neben unseren eigenen Emotionen, Sorgen und Ängsten sollten wir nach außen hin weiterhin funktioniert. Ein kleiner Teil dieser Erwartungshaltung kommt von unserem Umfeld, aber den größten Druck erlegen wir uns selbst auf.

Sie haben sicher auch schon den Satz „schau, dass es dir selbst gut geht, dann geht es deinem Partner auch gut“ gehört. Immer und immer wieder wurden mir diese Worte gesagt und sehr lange Zeit konnte ich damit absolut nichts anfangen. Heute weiß ich, dass das zu 100% zutrifft. Allerdings ist das kein Knopf den man einfach umlegen kann, sondern das ist ein innerer Prozess der wachsen muss und meines Erachtens von professioneller Seite begleitet werden sollte. Das was Sie gerade erleben ist ein Trauerprozess. Abhängig von den Umständen und der Dauer der Inhaftierung variiert der

Prozess mit Sicherheit sehr, aber es ist Trauerarbeit. Ihre Gefühle und Ängste in dieser Situation, so bedrohlich und überwältigend Sie diese gerade empfinden mögen, sind Teil eines ganz natürlichen Prozesses und wollen zugelassen werden. Wenn jemand in Ihrem Umfeld stirbt, gesteht man Ihnen auch das sogenannte „Trauerjahr“ zu. Unsere Trauerarbeit bzw. die Trauerabläufe gestalten sich ein bisschen anders, da sie sehr von der Dauer und auch von den Umständen der Inhaftierung abhängt. Aber Trauer hat verschiedene Gesichter, nicht nur den Tod eines geliebten Menschen. Auch Liebeskummer, oder das Ende einer langen Freundschaft sind in gewisser Art und Weise Trauerprozesse.

Damals wusste ich nicht, was das ist was ich gerade durchmache oder wie ich es benennen kann. Ich suchte Hilfe in einer Kriseninterventionsstelle für Frauen die kostenlos oder für einen sehr kleinen finanziellen Beitrag Psychotherapien anbieten. Die Therapeutin war sehr nett und einfühlsam, aber ich fühlte mich unverstanden. Ich hatte das Gefühl, dass es auf der Welt nicht genügend Worte gibt die meinem Schmerz und meiner Verzweiflung Ausdruck verleihen können. Ich wollte nicht die Geschichte meines Mannes und die damit verbundenen Umstände und Probleme erzählen, sondern ich wollte jemandem erzählen können wie es MIR geht, wie verzweifelt ICH bin. Ich wollte, dass MICH jemand hört und dass MIR jemand dabei hilft, das was passiert ist irgendwie zu begreifen und zu verarbeiten. Ich wollte, dass mir jemand sagt „das was du jetzt fühlst, ist ganz normal und du bist nicht gerade dabei deinen Verstand zu verlieren. Ich weiß, dass es dir jetzt schlecht geht, aber du bist nicht alleine mit deiner Angst“. Ich war zwei Mal bei dieser Therapeutin, dann habe ich es gelassen. Auf ihre Fragen zu antworten war mir damals einfach zu anstrengend. Abgesehen davon hätte ich am liebsten gesagt „gib mir keine Tipps, du hast keine Ahnung wie es mir geht, wie sich das anfühlt“. Das ist natürlich ein bisschen unfair, denn die Dame kann wirklich nichts dafür. Sie hat ihr Bestes gegeben, nur für mich war es damals nicht das Richtige.

Mein Mann war mittlerweile ca. 3 Jahre inhaftiert als mir klar wurde, dass es an der höchsten Zeit war, MEINEN Weg zu finden. Wie kann ich mit der ganzen Situation umgehen, wie kann ich das alles akzeptieren, wie kann ich glücklich und ausgeglichen sein und wieder innere Wärme und Lebensfreude empfinden?

Während dem Aufarbeitungsprozess mit meinem Mann haben wir angefangen, uns Briefe in Form von Tagebüchern zu schreiben. Wir haben uns von alltäglichen Situationen berichtet, von Sorgen und Problemen die uns bedrücken, aber vor allem haben wir darüber geschrieben, wie es wirklich in uns aussieht. Was uns erfüllt und glücklich macht, und auch darüber, was uns Angst macht oder Sorgen bereitet. Wir machen das bis heute und ich weiß mittlerweile, wie viel Stabilität und Vertrauen diese Offenheit in unsere Beziehung bringt. Mein Mann kann mir nicht bei finanziellen Sorgen, Reparaturen in der Wohnung oder am Auto helfen. Aber er kann mir als Partner und Vertrauensperson sehr wohl zur Seite stehen, kann mich emotional auffangen und mich auch zum Lachen bringen, was mein Herz unheimlich erfrischt und mir Wärme und Geborgenheit gibt. Dass ich meinem Mann meine Emotionen zumute und offen und ehrlich über alles spreche, auch wenn es unangenehm ist, hat mich der Lebensfreude einen großen Schritt näher gebracht.

Und trotz allem - noch immer gab es Tage an denen es mir alles andere als gut ging. Ich bin bereits mit Tränen in den Augen aufgewacht und dieses emotionale Tief hat sich manchmal nur über einen Tag, meistens jedoch über mehrere Tage hinweg gezogen. Ich selbst habe mich unter Druck gesetzt

indem ich mir selbst diese schlechten Tage nicht zugestehen wollte. Mein Mann war schon 3 Jahre weg, seit 3 Jahren muss ich mit dieser Situation leben. Es kann doch nicht sein, dass ich nach so langer Zeit meine/unsere Situation nicht akzeptieren kann. Aber wissen Sie was? Die Wahrheit ist, dass es mir an manchen Tagen einfach nicht-gutgehen darf. Ich bin traurig weil mein Mann nicht bei mir sein kann. Ich bin traurig, weil wir ein gemeinsames Kind wollten und ich meine biologische Uhr ticken höre. Ich bin traurig, weil ich nicht neben meinem Mann einschlafen und nicht neben ihm aufwachen kann, dass wir nicht gemeinsam einkaufen gehen können, einen Kaffee trinken, Ausflüge machen etc. Ich darf darüber auch traurig sein, denn ich vermisse meinen Mann jede Sekunde. Nur weil mein Mann schon so lange weg ist hören diese Gefühle und Wünsche ja nicht einfach auf. Ich habe angefangen, diese „schlechten Tage“ zuzulassen, ihnen Raum zu geben. Bevor ich das getan habe, hat mich schon alleine die Angst vor den „schlechten Tagen“ sehr vereinnahmt. Diese „schlechten Tage“ habe ich bis heute, aber seit auch diese Gefühle Platz und Raum in meinem Leben haben, empfinde ich sie lange nicht mehr als so bedrohlich wie früher. Die Angst und die Schwere brauchen weniger Raum und dafür ist mehr Platz für Freude, Spaß und Leichtigkeit in mir.

Die Frage, wie andere betroffene Frauen mit ihrer Situation umgehen hat mich nicht mehr ruhen lassen. Da mein Mann nicht in Österreich inhaftiert ist, hatte ich natürlich auch keine Möglichkeit um mit anderen Frauen ins Gespräch zu kommen. Ich habe im Internet recherchiert, bei der Stadt Wien angerufen und gefragt ob es eine Selbsthilfegruppe gibt, sogar beim sozialen Dienst der Justizanstalten habe ich nachgefragt, nach Büchern gesucht und nichts gefunden. Lediglich ein Internetforum aus Deutschland (www.knast.net) das mir kurzfristig ein bisschen Befriedigung gebracht hat. Aber ich wollte mit Menschen reden, mit Menschen denen es so geht wie mir und so wurde aus dem Bedürfnis mit Betroffenen zu reden, ein Projekt das mir sehr am Herzen liegt. Ich habe mit Hilfe von Hrn. G., einem sehr einfühlsamen und kompetenten Gefängnisseelsorger eine Selbsthilfegruppe gegründet. Am Anfang hatte ich viele Bedenken, war unsicher ob ich mir das selber zutraue. Bin ich schon stabil genug um die Verantwortung für die Organisation der Gruppe zu übernehmen, welche Menschen werde ich kennenlernen, welche Geschichten erfahre ich, kann ich mit den anderen TeilnehmerInnen so umgehen, dass sie sich verstanden und aufgefangen fühlen? Besteht überhaupt Interesse an so einer Selbsthilfegruppe und kommt jemand, oder sitze ich mit Hrn. G. alleine dort und warte? Fragen über Fragen! Ich verrate Ihnen etwas: Alle Zweifel waren absolut unbegründet! Ja, es gibt Bedarf und dieses Angebot wird gerne angenommen. Ich habe wunderbare Frauen kennengelernt, deren Anwesenheit mein Leben unheimlich bereichert. Ich habe traurige, erschütternde, mutige und auch lustige Geschichten gehört und mit jedem Wort das diese Frauen erzählt haben kann ich mich identifizieren, obwohl das Erzählte und die Erlebnisse sehr unterschiedlich sind.

Die monatlichen Treffen mit den Mädels sind ein fixer Bestandteil meines Lebens geworden und in dem Fall traue ich mich auch sagen, dass die anderen Frauen das auch so empfinden. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass noch mehr Menschen die sich in dieser schwierigen Situation befinden ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und wahrnehmen können und den Weg in unsere Gruppe finden, sich von einer kleinen Gemeinschaft ein bisschen auffangen lassen und so einen Schritt aus der Isolation heraus wagen, denn du bist nicht alleine.....