

**NATASCHA KAMPUSCH**

mit Judith Schneiberg

# *Stärke zeigen*

Bewältigungsstrategien  
für ein kraftvolles Leben



Dachbuch  
Verlag

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINLEITUNG</b>	<b>11</b>
<i>Vergangenheit</i>	<i>21</i>
<b>ÄUSSERE UND INNERE RÄUME</b>	<b>23</b>
Die Kraft der Erinnerung	27
<b>WICHTIGE BEZUGSPERSONEN</b>	<b>30</b>
Die Kraft der Liebe	36
<b>FAMILIE ALS ORT DER ZUGEHÖRIGKEIT</b>	<b>42</b>
Die Kraft der Verbundenheit	44
<b>FAMILIE UND IHRE VERSTRICKUNGEN</b>	<b>47</b>
Die Kraft der Selbstbestimmung	50
<b>DIE ORIENTIERUNG AN VORBILDERN</b>	<b>55</b>
Die Kraft, über sich selbst hinauszuwachsen	59
<b>DAS SELBST UND DIE ANDEREN</b>	<b>63</b>
Die Kraft des Selbstbewusstseins	68

<b>DIE FACETTEN DER EINSAMKEIT</b>	<b>71</b>
Die Kraft, eins zu sein mit sich selbst	76

## **TRAUMEN UND NEGATIVE ERINNERUNGEN**

<b>VERARBEITEN</b>	<b>79</b>
Die Kraft der Selbstheilung	83
Die Kraft, Hilfe anzunehmen	86
Die Kraft von Strukturen und Ritualen	88

## **ABSCHLIESSENDE GEDANKEN ZUR VERGANGENHEIT** 92

# *Gegenwart* 95

<b>WIDERSTAND LEISTEN</b>	<b>97</b>
Die Kraft der Selbstermächtigung	103

<b>DER WILLE ZUM LEBEN</b>	<b>107</b>
Die Kraft der inneren Stärke	110

<b>DIE REALITÄT AKZEPTIEREN</b>	<b>114</b>
Die Kraft, aufrichtig mit sich selbst zu sein	116
Die Kraft der Dankbarkeit	120

<b>EMPATHIE ENTGEGEN DEM HASS</b>	<b>122</b>
Die Kraft der Vergebung	126

<b>DIE EIGENE WELT GESTALTEN</b>	<b>129</b>
Die Kraft der Kreativität	131

<b>ABSCHLIESSENDE GEDANKEN ZUR GEGENWART</b>	<b>135</b>
--	------------

## *Zukunft* **139**

<b>DER BLICK NACH VORNE</b>	<b>141</b>
-----------------------------	------------

Die Kraft der Hoffnung	144
------------------------	-----

Die Kraft des Optimismus	147
--------------------------	-----

<b>WAS UNS HOFFNUNG GIBT</b>	<b>152</b>
------------------------------	------------

Die Kraft unserer Träume und Ziele	155
------------------------------------	-----

<b>ERKENNE DICH SELBST</b>	<b>157</b>
----------------------------	------------

Die Kraft des Selbstentwurfs	159
------------------------------	-----

<b>FREIHEIT LEBEN UND IHRE GRENZEN KENNEN</b>	<b>162</b>
---	------------

Die Kraft, in Übereinstimmung mit seinem Innersten zu leben	164
--	-----

<b>ABSCHLIESSENDE GEDANKEN ZUR ZUKUNFT</b>	<b>168</b>
--	------------

<b>DANK</b>	<b>171</b>
-------------	------------

## EINLEITUNG

In den Jahren nach meiner Selbstbefreiung wurde ich von vielen aufrichtig interessierten Menschen immer wieder gefragt, wie ich das, was mir in Gefangenschaft angetan wurde, nur überleben konnte. Wie ich es schaffte, trotz der Anfeindungen und Verleumdungen, die mir entgegenschlugen, meinen Lebensmut nicht zu verlieren. Wie ich das, was ich erleben musste, alles verarbeitet habe. Und woher ich meine Stärke nehme ...

Auf den folgenden Seiten versuche ich, diese Fragen zu beantworten. Es geht mir darum, meine Bewältigungsstrategien für andere greifbar und dieses oder jenes vielleicht sogar praktizierbar zu machen. Dabei möchte ich mich weder als Psychologin oder Therapeutin noch als Coachin aufspielen. Das bin ich nämlich nicht. Aber ich darf behaupten, eine Expertin in Sachen Überleben zu sein, die anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte zeigen kann, wie viel Kraft und Überlebenswille in jedem von uns stecken. Und da das Leben an uns alle die Herausforderung stellt, so lange wie möglich zu überleben – und das am besten mit Würde, Anstand, Freude und Zuversicht –, glaube ich sehr wohl, darüber etwas erzählen zu können.

Die Erlebnisse und Situationen, von denen meine Aufzeichnungen ausgehen, scheinen teilweise so extrem, dass der eine oder die andere vielleicht einwenden möchte, sie seien ja gar nicht exemplarisch und taugten nicht, um daraus etwas abzuleiten, was für alle gelten könnte. Ich dagegen bin der Überzeugung, dass nicht jeder erlebt haben muss, was ich durchgemacht habe, um plötzlich dazustehen und nicht mehr weiter zu wissen und schier verzweifelt zu sein. Viele Menschen kennen das Gefühl der Überforderung gegenüber den Herausforderungen des Alltags, sei es im Beruf, in der Familie oder in Beziehungen. Und nicht wenige verspüren das Gefühl von Einsamkeit und Isolation, auch ohne in Gefangenschaft zu sein. Letztendlich haben sich alle gleichermaßen in ihrem Leben zu bewähren, und jeder hat seine eigenen Kämpfe durchzustehen.

In dem Extrem, das ich erleben musste, zeigen manche Dinge lediglich stärkere Konturen, so scheint es mir. Und wenn ich heute darauf zurückblicke, kommt es mir vor, als würde ich durch ein Brennglas schauen, durch das sich die existenziellen Lebensthemen, die alle betreffen, mit einer außergewöhnlichen Dringlichkeit zeigen. Wer sind wir, wenn uns nahezu alles genommen wird? Was ist der Sinn, wenn wir vom Leben scheinbar nichts mehr zu erwarten haben? In diesen Fragen liegt der Schlüssel zu dem verborgen, was mich am Leben hielt und was mein Dasein noch heute lebenswert macht. Und weil das Themen sind, die jeden von uns angehen, kann meine Geschichte möglicherweise Inspiration bieten: für Menschen, die ebenfalls schwere Traumata erleiden mussten. Und auch für all jene, die nach Motivation und Rat suchen, weil sie in einer

Lebenskrise stecken und sich daraus freikämpfen möchten, ist dieses Buch gedacht.

Von Geburt an habe ich gelernt, mich in das Leben, das für mich bestimmt war, einzufinden. Das war wahrlich nicht leicht, schon vor meiner Entführung nicht. Meine Kindheit war kein Zuckerschlecken, und alles, was danach kam, war, um im Bild zu bleiben, ein wirklich bitterer Kelch: Die Gefangenschaft beraubte mich wichtiger Phasen meiner Kindheit und Jugend. Der physische und psychische Missbrauch, den ich erlitt, zerbrach mich beinahe. Und nachdem es mir nach vielen Jahren endlich gelang, mich selbst zu befreien, geriet ich gleich erneut in ein unterdrückendes und zerstörerisches Machtgefälle, dieses Mal von den Medien und der breiten Öffentlichkeit. Menschen haben mich denunziert und schlecht über mich geredet, einzig und allein, um selbst gut dazustehen.

Ich habe mich in meinem Leben oft ohnmächtig gefühlt und war es de facto auch. Aber ich habe nie aufgegeben, selbst wenn nichts mehr dafürgesprochen hat, dass es sich noch zu hoffen lohnt. Ich habe es geschafft und habe überlebt – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

Tag für Tag war ich in meiner Gefangenschaft aufs Neue herausgefordert, nicht zu resignieren und wenigstens einen Funken meiner Würde zu bewahren. In jeder Begegnung mit dem Täter war die Frage an mich gerichtet, was ich seiner Demütigung und Gemeinheit entgegenzuhalten hatte. Egal wie fremdbestimmt ich durch seine Dominanz und seine Unterdrückungsmechanismen war, in meinem Innersten habe ich stets, im kleinstmöglichen Rahmen, um

Selbstbestimmtheit gerungen. Ich nutzte jeden noch so kleinen Handlungsspielraum aus, wollte mir meine Identität nicht rauben lassen. Und nur, weil ich die Kontrolle über die Situation nie ganz aufgab, war ich irgendwann auch in der Lage zu fliehen. Ich selbst hätte das nicht zu jeder Zeit so beurteilt, war zutiefst verzweifelt und fühlte mich bedroht und ausgeliefert. Aber rückblickend kann ich sehen, wie sich immer noch etwas in meinem Innersten aufgebaut und um Haltung gerungen hatte.

Genauso war es, als mir nach meiner Gefangenschaft in Freiheit der Wahnsinn entgegenschlug. Es erschütterte mich in den Grundfesten meiner Überzeugungen, was Menschlichkeit und Gerechtigkeit betrifft. Trotzdem war ich nicht bereit, klein beizugeben, sondern habe die Deutungshoheit über meine eigene Geschichte gewahrt und nie aufgehört, mein Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Die Frage ist, worin diese Kraft begründet liegt und welche Ressourcen das sind, auf die ich bis heute zurückgegriffen habe. Und stehen sie wirklich jedem Menschen zur Verfügung?

Eine Antwort möchte ich an dieser Stelle vorwegnehmen, weil sie über allem steht, was ich im Erleben und im Darüber-Nachdenken herausgefunden habe. Ich bin der Überzeugung, dass sie durchaus auch die Allgemeingültigkeit deutlich macht: Innere und äußere Stärke sind unweigerlich daran gekoppelt, wie gut wir uns selbst kennen. Wenn wir wissen, wofür wir stehen und einstehen. Was es ist, das wir für so wichtig und richtig halten, dass wir nicht bereit sind, es preiszugeben. Haben wir diese Klar-

heit, können wir auch auf einen festen und reifen Kern zurückgreifen, in dem wirklich alles angelegt ist. Er bildet unsere Kraftquelle. Und die einzige Verantwortung, die wir haben, ist es, diesen Kern zu wahren. Dabei muss es keine Rolle spielen, wie groß der Druck von außen oder wie klein der Spielraum ist, mit dem wir uns abfinden müssen – vorerst. Sowieso ist dieser Kern lebendig, und es ist ganz natürlich, dass er sich seinen Weg zur Entfaltung sucht. Das Lebendige bahnt sich immer seinen Weg, und wenn es noch so sehr unterdrückt wird. Meine Geschichte ist dafür ein mehr als anschauliches Beispiel.

Jeder Mensch steckt voller Potenzial – das ist nicht bloß eine Floskel. Wir alle bergen erstaunliche Ressourcen und Kräfte in uns. Und wir können dabei helfen, sie zum Fließen zu bringen; das Lebendige zu fördern, um unser eigenes Wachstum zu beschleunigen, wenn man so will. Es stimmt, Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht, aber wir können Erkenntnis säen und sie begießen. Das tun wir, indem wir bereit sind, in eine Auseinandersetzung mit uns selbst zu gehen. Natürlich erfordert das Mut zur Ehrlichkeit und gleichzeitig Geduld und Freundlichkeit sich selbst gegenüber. Wenn wir jedoch dazu bereit sind, lässt sich damit einer Dürre in unserem Leben vorbeugen, die zwangsläufig einsetzt, wenn wir inneren Raubbau betreiben und uns selbst das Wasser abgraben.

Wir alle haben Verletzungen und Narben, und wir alle haben unsere Gründe, warum wir sind, wie wir sind. Je mehr wir darüber erfahren und je eher wir uns verstehen, desto besser können wir damit leben. Nach und nach dringen wir dann auch in die tieferen Schichten vor, wo unsere

Kraftquellen fließen und wo wir auf das stoßen, was wirklich in uns steckt. Je mehr wir uns kennenlernen, desto mehr können sich unsere Kräfte entfalten, und wir kommen in die Lage, uns selbst helfen zu können.

Auch was mit schmerzlichem Verlust einhergeht und tiefe Wunden hinterlassen hat, bietet manchmal eine Chance zur Weiterentwicklung. Gerade in den Schwächen liegt eine einzigartige wahre Kraft, und wer seine eigenen Schwächen gut kennt, kann auch seine Stärken besser leben und entwickeln. Wie viel Zeit es braucht, das anzunehmen, ist ganz individuell und steht nirgendwo festgeschrieben. Meine Geschichte zeigt jedenfalls: Man kann vieles überstehen. Und wenn nicht immer alles ohne Schmerz vonstattengeht, so lernt man mit der Zeit, dass er irgendwann nachlässt, dass Wunden heilen und dass das Leben ein kostbares Geschenk ist, das man ergreifen sollte.

Keine der Möglichkeiten, die uns das Leben bietet, sollten wir ungenutzt oder gar unbeachtet an uns vorüberziehen lassen. Ich habe in all den Jahren der Gefangenschaft und im späteren Ringen um meine Identität erlebt, dass man mit sich selbst in Dialog treten und so ins Reine kommen kann, auch wenn alle äußeren Umstände dagegensprechen. Ich habe mich in einen Heilungsprozess begeben – weg von der Opferrolle und hinein in eine aktive Rolle. Wenn mir das Leben auch noch so hart mitspielte, so habe ich die Verantwortung für mein Handeln und Verhalten nie zur Gänze abgelegt. Ich habe mir etwas aufgebaut, habe meine Kreativität entfaltet und mich weiterentwickelt. Ich darf

aus Erfahrung sagen, dass das, was wir manchmal als Gordischen Knoten oder unverzeihliche Verletzung wahrnehmen, letztlich Herausforderungen sein können, an denen es ebenso möglich ist, zu lernen und zu wachsen.

Ich berichte in diesem Buch von Bewältigungsstrategien, die ich an meinem Verhalten und Denken ausmachen konnte, als ich verzweifelt war und in Not. Sie begleiten mich teilweise noch heute durch den Tag. Meine Geschichte und meine Strategien wollen eine Inspiration für andere sein. Doch mehr als ein Sprungbrett, um in eine Auseinandersetzung mit sich selbst zu gehen und herauszufinden, wo man steht, worum es einem geht, was und wer man sein möchte, können sie nicht sein. Jeder muss auf seine Weise und für sich selbst Antworten auf die Fragen des Lebens finden. Wie ich es erlebt habe und wie ich die Dinge angegangen bin, kann selbstverständlich nicht für alle gelten. Das Einzige, was sicher gilt, ist, dass jeder bei sich selbst beginnen muss – in den eigenen Gedanken, der eigenen Persönlichkeit und den eigenen Überzeugungen. Dort nämlich fängt Veränderung wirklich an!

Diese Gewissheit habe ich deshalb, weil ich selbst erlebt habe, welch enorme Kraft unser Geist besitzt. Er kann Dinge in Bewegung bringen, die bereits für alle in Zement gegossen waren, auch für einen selbst. Er ist in der Lage, vermeintlich unlösbare Probleme zu lösen und Situationen zu verändern, die auf einen bestimmten Ausgang vorprogrammiert scheinen. Er schafft es, Dinge zu verarbeiten und einzuordnen, die uns in ihrer Wucht zu erschlagen drohten. Er schafft Ausblicke und schenkt uns Perspekti-

ven, wenn unser erster Impuls womöglich war, gegen eine Wand zu laufen. Und er kann uns Visionen liefern, wo es nicht mehr viel zu hoffen gibt. Letztendlich bestimmt die Haltung unseres Geistes unseren Lebensweg.

Wir haben die Möglichkeit, eine Wahl zu treffen, welche Haltung wir einnehmen – zu dem, was uns begegnet, und zu dem, was wir erleben. Unsere Vergangenheit kann Ursprung unserer Verletzungen und Narben sein. Sie kann uns aber auch Lehrmeisterin für die Zukunft sein. Die Gegenwart kann uns nicht bewältigbar erscheinen, oder sie kann eine interessante Aufforderung sein, uns selbst besser kennenzulernen. Unsere Zukunft ist für uns entweder ohne große Versprechen, oder wir erträumen und gestalten sie nach unseren Vorstellungen. Diese Entscheidungen zu treffen, bedeutet, die größtmögliche Freiheit zu erlangen.

Dieses Buch möchte Mut machen. Und ich wünsche mir, dass es überzeugen kann, einen ganz besonderen Weg zu gehen – den eigenen! Der alle Mühe wert ist, weil er zu einem selbst führt. Er mag nicht immer leicht sein, aber er ist so vielversprechend, dass es sich am Ende lohnen wird, ihn gegangen zu sein ... Wer will schon hinter sich selbst zurückbleiben?

*Gegenwart*

## Die Kraft der inneren Stärke

---

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch eine natürliche Stärke in sich trägt. Wir alle besitzen instinktiv den Willen zum Leben. Und dieser Wille ist eine riesengroße Kraft.

Wie gut sich diese Kraft entfalten kann, hat zum einen mit den äußeren Umständen zu tun. Wenn bei uns von klein auf alles wie geschmiert lief, werden wir keine Veranlassung gehabt haben, unsere Stärke zu trainieren. Und wenn die

Dinge von vornherein schon hoffnungslos schienen und wir nie Bestärkung erfahren haben, ist unsere Kraft womöglich auch verkümmert. Dazu fällt mir das Beispiel eines Muskels ein, der trainiert werden muss, um etwas zu leisten. Wenn wir ihn nie benutzen, weil wir es nicht müssen oder es aus welchen Gründen auch immer nicht tun, kann er nicht stark werden. Wie sehr wir ihn überhaupt stärken können, ist letztlich eine Frage der Veranlagung. So ähnlich verhält es sich mit dem Potenzial unserer Stärke: Sie ist veranlagt, muss aber auch trainiert werden. Wobei jeder Mensch ein gewisses Maß an Belastung aushalten kann. Dieser Wille zum Leben, mit dem man zu seiner inneren Stärke findet, steckt nämlich in uns allen.

Es kann auch ein Beweis von Stärke sein, sich helfen zu lassen. Je nachdem wie es uns ergangen ist und wie sehr wir vom Leben geschwächt wurden. Es zeigt jedenfalls, dass man diesen Lebenswillen noch hat, jedoch einfach nicht fähig ist, seine Kräfte zu mobilisieren. Es gibt zahlreiche Auslöser und Umstände, die uns krank machen. Man muss sich nicht dafür schämen, sich Hilfe von anderen zu holen, etwa von Ärzten oder Therapeuten. Jemand, der Hochleistungssport betreibt oder sich für eine andere herausfordernde Situation gut trainieren und wappnen muss, zögert auch nicht, sich Unterstützung zu holen. Warum sollten wir das also nicht tun, wenn das Leben Ähnliches von uns verlangt und es um unsere psychische Konstitution geht?

Ich selbst habe professionelle Hilfe und Unterstützung nach meiner Selbstbefreiung bekommen, und wenn zwar nicht alles, was vermeintlich gut gemeint war, wirklich

hilfreich für mich war, so habe ich doch im Laufe der vielen Jahre tolle Therapieerfahrungen und dadurch Fortschritte in meiner Entwicklung machen dürfen. Auch im privaten Kreis habe ich Menschen um mich, deren Freundschaft und Fürsorge eine große Hilfe in meinem Leben darstellen. Denn was wäre das Leben, wenn wir bei aller Selbstfürsorge nicht auch füreinander da wären? Wer Schlimmes erlebt hat, sollte also nie den Glauben an das Gute im Menschen verlieren. Denn wo Opfer sind, gibt es vielleicht auch Retter in der Not.

Mir hat diese Einstellung geholfen, zurück zu mir zu finden und zu neuer Kraft zu kommen, wenngleich es ein langer Prozess war.

Es ist manchmal wichtig, sich einen Schutz zuzulegen und die Dinge an sich abprallen lassen zu können. Das ist es, was eine starke Persönlichkeit ausmacht. Denn keiner wird im Leben ohne Angriffe, welcher Art auch immer, auskommen. Ich selbst weiß mich mittlerweile gut vor äußeren Einflüssen zu schützen. Dafür habe ich mir in gewisser Weise einen unsichtbaren Tarnpanzer zugelegt, hinter den ich mich zurückziehen kann, wenn es nötig ist und meine inneren Grenzen überschritten werden. Trotzdem sehe ich Stärke nicht als verhärtende, zementierende Bewährung der eigenen Person, sondern als nährende, energispendende Kraft, die uns zur freien Verfügung steht. Der Tarnpanzer ist flexibel und beweglich. Wir sollten ihn an- und ausziehen können, je nachdem in welcher Situation wir uns gerade befinden.

## Fazit

Um sich an seine Stärken zu erinnern, hilft es, sich zu überlegen, was einen ausmacht beziehungsweise auszeichnet. Und was man damit erreichen oder verwirklichen will – so kann man es sich immer wieder vor Augen führen. Es ist hilfreich, sich bestärkende Sätze zu notieren und aufzuhängen, die man immer wieder aufsagt, wenn man merkt, dass man in einer Situation ist, die einen nach unten reißt. Das eigene Spiegelbild kann sehr überzeugend wirken, wenn wir es uns nur lange genug ansehen. Und ein Therapeut oder eine Therapeutin kann ein gutes begleitendes Gegenüber sein.