

Helene Bracht: "Das Lieben danach"

Was Missbrauch mit der Seele macht

Von Anne Kohlick

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 19.02.2025

Mit 70 Jahren hat die Psychologin Helene Bracht ihr erstes erzählendes Buch veröffentlicht. Schonungslos offenbart sie darin, dass sie als Kind missbraucht wurde - eine Erfahrung, die ihr ganzes Liebesleben prägte. Aufrüttelnd ehrlich und ein Lese-Muss, gerade nach dem Fall Pélicot.

Zuerst lernen wir nicht das kleine Mädchen kennen - die schüchterne Leni, die kaum spricht, sich nur gesehen fühlt vom Untermieter ihrer Eltern, einem pädophilen Mann Mitte 50. Nein, zuerst stellt sich uns die Autorin Helene Bracht mit ihrem heutigen Ich vor: eine gelassene ältere Frau, die es genießt, allein Club-Urlaub auf den Kanaren zu machen. Sie beobachtet aus der Distanz die vielen anderen Gäste, um sich dann in ihr Einzelzimmer mit Meerblick zurückzuziehen und zu schreiben.

Und was Helene Bracht da geschrieben hat! Einen Lebensbericht voll erzählerischer Finesse und analytischer Tiefe liefert die 70-Jährige: ein Buch mit einer solch präzisen wie eleganten Sprache, dass man dem Verlag kaum glauben mag, wenn es heißt, "Das Lieben danach" sei die erste literarische Veröffentlichung der Berliner Pädagogin und Psychologin, die lange Jahre am Theater als Regisseurin gearbeitet hat.

Ein Davor und ein Danach

Klug gewählt schon der Titel, der den Wendepunkt umkreist, den sexueller Missbrauch für das Opfer bedeutet: Diese einschneidende Erfahrung teilt das Leben in ein Davor und Danach. Wie langwierig die Auswirkungen sind - auf das Vermögen zu vertrauen, die Bindungsfähigkeit, aber auch auf das eigene Begehren und Lustempfinden - schildert die Autorin in schonungslos ehrlicher Selbstanalyse.

Sie fragt sich: Was hat es mit meiner Missbrauchserfahrung zu tun, dass ich allein lebe - und nie eine langfristig erfüllende Partnerschaft führen konnte? Dass es mir beim Sex oft nur um die Lust des anderen ging? Dass ich noch als reife Frau auf einen Hochstapler reingefallen bin?

Helene Bracht

Das Lieben danach

Hanser, München 2025

192 Seiten

22 Euro

Aus der Sicht der kleinen Leni

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, nimmt die Autorin uns mit in ihre Kindheit und erzählt von "Strecker": dem Mann, der sie im Alter von fünf bis acht Jahren immer wieder missbrauchte. Sie beschreibt so lebendig aus der Sicht der kleinen Leni, dass diese Szenen schon beim Lesen schwer auszuhalten sind. Wie furchtbar muss es in der Realität für das Mädchen gewesen sein, sich im Kinderzimmer beim Hausaufgabenmachen an ihrem Füller festzuhalten und Tintenklexe ins Schreibheft zu machen - ein Versuch, den Schmerz zu ertragen, den Streckers Finger mit langen Nägeln in ihrer Vagina verursachen.

"Du bist etwas ganz besonderes, kleine Leni": Mit Komplimenten und Liebkosungen bringt Strecker das Kind dazu, ihr Geheimnis zu hüten - bis der Mutter Blut im Unterhöschen auffällt. Der Untermieter fliegt raus, Einzug hält die Scham und das Schweigen über seine Taten in der Familie. „Die Geschichte erschien mir viele Jahre lang gänzlich unerheblich“, schreibt Helene Bracht.

Sich fallen lassen und vertrauen

Doch ihr kluges Buch beweist das Gegenteil. Es zeigt nicht nur auf, was die Autorin in ihrem Liebesleben belastet und beschränkt hat, sondern macht auch deutlich, was es für das Gelingen einer Beziehung braucht, für lustvollen, einvernehmlichen Geschlechtsverkehr: die Fähigkeit, sich fallen zu lassen im Vertrauen auf das Gegenüber - etwas, das die Autorin kaum je vermochte.

Nachdem der Fall Pélicot die öffentliche Aufmerksamkeit verstärkt auf Missbrauch gelenkt hat, ist "Das Lieben danach" nicht nur das Buch, um die lebenslangen Folgen für die Betroffenen zu verstehen. Es ist eine Lektüre, die hilft, mit Sensibilität und geschärftem Blick über die eigenen intimen Begegnungen nachzudenken.