



Alexandra schreibt an ihrem Buch. Sie hilft heute auch anderen, über Missbrauch zu reden

Durch ihre Kinder erlebt Alexandra heute, wie es ist, unbeschwert aufzuwachsen



# „Mein Onkel hat meine

Vergewaltigt und gedemütigt – jahrelang. Was Alexandra passierte, ist kein Einzelfall: Jedes achte Kind in Deutschland wird Opfer sexueller Übergriffe\*. Sie erzählt von der schlimmsten Zeit ihres Lebens und wie sie sich befreite

**A**lexandra Salvenmoser ist eine Frau mit herzlichem Lachen. Vergnügt tobt sie mit ihrem jüngsten Kind durch den Garten. Die 44-jährige Tirolerin wirkt ausgelassen, gelöst. So wie ihre Kindheit begann. Sie erzählt: „Ich wuchs in einem Dorf auf, spielte viel mit Kindern aus unserer riesigen Verwandtschaft und war ein glückliches Mädchen.“ Mit einer mehr oder weniger unbeschwerten Kindheit. Aber damit ist eines Tages Schluss. Ein Tag, den Alexandra nie vergessen wird – und der

der Anfang eines Martyriums ist. Da ist Alexandra 12. Und passt, wie so oft, auf die Kinder von Verwandten aus ihrer Großfamilie auf. „Plötzlich kam mein Onkel ohne seine Frau zurück nach Hause. Er setzte sich zu mir auf die Couch und begann, mich zu streicheln“, erinnert sie sich. Alexandra weiß nicht, wie sie sich verhalten soll. Sie ist mitten in der Pubertät, unsicher. Sie weiß nur, dass es ihr zuwider ist, wie der Onkel sie betatscht. „Dann verlangte er, dass ich mein Nachthemd ausziehe, und fing an, sich

an mir zu reiben.“ Alexandra will um Hilfe schreien, doch er hält ihr den Mund zu, macht so lange weiter, bis er zum Höhepunkt kommt. Danach läuft sie verstört ins Bad, wäscht sich, bis ihre Haut ganz rot ist. Später weint sie sich in den Schlaf, hofft, dass der Mann so etwas nie wieder tut. Doch der Zwischenfall bleibt keine Ausnah-

*„Ich konnte mich niemandem anvertrauen“*

me. Immer wieder vergeht er sich in den nächsten vier Jahren an Alexandra, wenn sie zum Babysitten kommt. Warum sie überhaupt noch zu der Familie geht? „Ich habe mich nicht getraut, meiner Mutter davon zu erzählen“, sagt sie. Denn über Gefühle wird zu Hause nicht gesprochen, die Beziehung zur Mutter ist schwierig. „Auch Schläge waren keine Seltenheit“, erklärt Alexandra ihre verzweifelte Situation. Und der Onkel setzt sie massiv unter Druck. „Er erpresste mich, indem er drohte, dass mir eh keiner glauben würde, weil ich eine Hure sei! Und dass er, sollte ich etwas sagen und nicht mehr zu ihm kommen, überall erzählen würde, ich hätte ihn verführt.“ Also schweigt der hilflose Teenager, verschließt den Kummer tief in seinem Herzen. Der Missbrauch endet erst, als



In der Selbsthilfegruppe:  
Alle zwei Wochen trifft sie sich  
mit anderen Missbrauchs-Opfern

# Kindheit zerstört“

Alexandra 15 wird und ihre erste Liebes-Beziehung eingeht – der Onkel verliert daraufhin das Interesse. „Mein Freund war damals sehr lieb, drängte mich zu nichts – so konnte ich mich emotional und auch sexuell überhaupt auf ihn einlassen, ohne Ekel zu empfinden“, sagt sie. Er ist es auch, dem Alexandra von dem Missbrauch erzählt: „Die aufgestaute Wut platzte auf einmal aus mir heraus wie aus einem Vulkan.“ Durch den Freund erfährt die Mutter, was der Onkel Alexandra angetan hat. Doch nach der Offenbarung wird es noch

schlimmer: „Sie bezeichnete mich als Lügnerin, brüllte mich an: ‚Dein Onkel streitet alles ab. Was sollen denn die Leute von uns denken?‘“ Alexandra ist nervlich am Ende, versucht sogar, sich umzubringen. Doch der Selbstmordversuch scheitert. „Das war der Wendepunkt“, weiß sie heute. „Ich fing an zu kämpfen und zog von zu Hause aus.“ Die Beziehung zu ihrem Freund scheidet, Alexandra geht auf Partys, lernt Männer kennen – und sich selbst. „Ich hatte viel nachzuholen – während der Jahre des Leidens hatte mein Selbstbewusstsein sehr gelitten“, sagt sie. Mit 20 trifft Alexandra ihren heutigen Mann Heinz-Peter, bekommt drei Kin-

*„Irgendwann wollte ich nicht mehr das Opfer sein“*

der (heute 11, 18, 20 Jahre). Ihren Peiniger hat sie nie angezeigt. Warum nicht? „Weil mir eine Verurteilung nicht geholfen hätte. Für mich war es wichtiger, darüber zu reden – nur so konnte ich vergeben und abschließen.“ Seit vier

Jahren geht Alexandra deshalb in eine Selbsthilfegruppe, macht seit Kurzem eine Therapie. Den Kontakt zu ihren Eltern hat sie abgebrochen. Trotzdem: Wenn sie an ihre verlorene Jugend zurückdenkt, überkommt sie große Trauer. Kraft geben ihr ihre Kinder: „Durch sie erlebe ich, wie es ist, glücklich aufzuwachsen. Ich versuche, ihnen all die Liebe zu schenken, die ich in meiner eigenen Kindheit vermisst habe.“

## MEHR INFORMATIONEN

- In ihrem Buch **„Albtraum ohne Ende?“** (Neufeld Verlag, 9,90 Euro, über [amazon.de](http://amazon.de)) erzählt Alexandra Salvenmoser von ihren Missbrauchs-Erlebnissen
- 2012 wurden in Deutschland

circa 14 865 Kinder sexuell missbraucht • In 93 Prozent der Fälle kommt der Täter aus dem sozialen Umfeld • Hilfe für Opfer und Infos gibt es unter [www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)

Alexandra findet viel Unterstützung. Auch ihre Kinder stehen hinter ihr, geben ihr Kraft

