Rezensionen von Buchtips.net

Elke Falkenstern: Einen Weg ins Offene finden

Buchinfos

Verlag:	BoD - Books on Demand (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Biografie
ISBN-13:	978-3-8334-3378-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	4,19 Euro (Stand: 12. November 2025)

Elke Falkenstern ist eine sehr starke Frau. Und Elke Falkenstern ist eine sehr mutige Frau. Denn das, was Elke Falkenstern erlebt hat, kann nur überstehen, wer über eine immense Stärke und einen unglaublichen Mut verfügt. Bereits als Zweijährige wurde sie von ihrem Vater sexuell mißbraucht und schwer mißhandelt, und über viele Jahre hinweg war sie seinen Gewalttaten hilflos ausgeliefert. Die physischen und psychischen Quälereien waren so massiv und unfaßbar, dass sie sich lange Zeit überhaupt nicht daran erinnern konnte. Als Erwachsene suchte sie aus beruflichem Anlaß einen Therapeuten zur Beratung auf, und dabei wurden diese gut verschlossenen Türen zur Erinnerung aufstoßen. Sich diesen Fragen zu stellen, sie willkommen zu heißen und sich mit ihnen und der dahinterstehenden Angst auseinandersetzen, erfordert viel Mut. Elke Falkenstein hat diesen Mut aufgebracht, und es ist ihr gelungen, das Entdecken der Gewalttaten, die ihr Vater ihr angetan hat, in ein befreiendes Handeln zu verwandeln. Dank ihrer eigenen Stärke und der Hilfe ihres Therapeuten kann sie heute nicht nur diesen Greueln ins Gesicht blicken, sondern hat sich - nicht weniger wichtig - auch von alten Verhaltensweisen und Unterwerfungsstrategien freimachen können. Auch das erfordert Mut, denn ihre Entscheidungen waren oft unbequem: sie informierte nahestehende Verwandte und Freunde, brach den Kontakt zum Vater ab, wählte einen neuen Namen und blickte im Rahmen einer langjährigen Therapie der schlimmen Vergangenheit mitten ins Gesicht. Diesen Heilungsprozeß schildert Elke Falkenstern in ihrem Buch "Einen Weg ins Offene finden. Einblicke in die Aufarbeitung sexueller Gewalt." Sie beschreibt ihre Therapie als zwar schmerzhafte, jedoch hoffnungsvolle und lebensbejahende Entwicklung, die letztendlich neue Perspektiven und neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Dabei konzentriert sie sich immer wieder auf den Weg der Heilung - die grausamen Ereignisse schildert sie sozusagen nebenher - und erklärt, warum sie die Aufarbeitung so lang zurückliegender Gewalt für sinnvoll hält. In einem Aspekt widerspricht die Autorin vehement der gängigen Meinung: sie ist nicht der Meinung, dass eine vollständige Heilung nur möglich ist, wenn das Opfer dem Täter verzeiht. Sie hat ihrem Vater nicht verziehen, und sie glaubt auch nicht, dass sie ihm verzeihen müsste, könnte oder sollte. Und die Art und Weise, wie Elke Falkenstern ihr Buch geschrieben hat, bestätigt ihre Ansicht. Sie scheint von ihren schlimmen traumatischen Erlebnissen weitgehend genesen, und das Buch selbst markiert nun einen weiteren Schritt. Geschrieben ist es unterdes nicht als weitere Therapiemaßnahme, sondern für andere - Nicht-Betroffene, denen sie Einblicke in den Heilwerdungsprozeß bieten möchte, Mitbetroffene und Angehörige von Gewaltopfern, die selbst oft mit der Konfrontation der familiären Mißhandlungen überfordert sind, und schließlich andere Betroffene, die aus diesem Beispiel Mut und Kraft schöpfen können. Ich bin sicher, dass es dem einen oder anderen, der es gut brauchen kann, in die Hände gelangt.

Es ist der Autorin gelungen, das schwierige Thema auf eine Art und Weise zu behandeln, dass eine konstruktive Auseinandersetzung überhaupt erst möglich ist. Gleichzeitig nennt sie alle Dinge beim Namen, ohne zu beschönigen oder auszuweichen. Ein bewundernswerter Ansatz, eine großartige Leistung - Schreiben gehört ohne Zweifel zu den Talenten dieser bemerkenswerten Frau - ein bewundernswertes, großartiges Buch!

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Annette Rieck
[15. Januar 2007]