

# Ik was klaar om van het dak van het hotel af te springen

Gepost in Blog op 28 oktober 2016 // 5 Reacties



"De gedachte dat ik niets waard was en de wereld beter af was zonder mij, ging als een mantra door me heen.

En daar stond ik dan, op het dak van een hotel in Parijs. Klaar om er vanaf te springen. Ik was begin twintig en gevangen in een wereld van pijn en donkerte, na een jeugd vol seksuele en emotionele mishandeling.

De sterren trokken mijn aandacht en brachten me in contact met het hele kleine beetje licht dat blijkbaar toch ergens ver weg in me zat. Ik droomde weg en toen ik na enige tijd weer 'wakker' werd, vond ik het onbegrijpelijk waarom ik eerder zelfmoord wilde plegen. Op dat moment begon mijn lange weg terug naar huis, terug naar de liefde voor mezelf.

Tot mijn negende jaar ben ik seksueel misbruikt door mijn vader. Soms gebeurde het een aantal keren per week en soms een week helemaal niet. Er zat geen patroon in. Mijn moeder was een onderdanige vrouw en alhoewel ze er voor me probeerde te zijn, telde voor haar eigenlijk alleen de stem van mijn vader.

De stem die haar vertelde dat klokslag zes uur het eten op tafel moest staan. Dat de fruitschaal midden op het gehaakte kleed moest worden gezet en dat ze niet weg mocht gaan voordat ze hem had verteld waarheen ze ging en hoe laat ze terug was.

Mijn vader was dominant en voerde overal in huis controle over. Ook vertelde hij mij dagelijks dat er niets van mij terecht zou komen en dat ik alleen maar in de weg liep. En langzaam begon ik dat te geloven. Dat er op deze aarde geen plek voor me was, omdat ik in en in slecht was.

Angst, rauwe doodsangst, liep als een rode draad door mijn leven. Toen ik vijftien was, kreeg ik mijn eerste angstaanval tijdens een concert. Ik wist niet wat me overkwam, maar al snel had ik tientallen angstaanvallen per dag. Complete, nietsontziende paniek viel me dan ten deel.

Te bang om alleen naar te wc te gaan en alleen te slapen, steunde mijn moeder me zoveel ze kon. Mijn vader tolereerde dat 'zwakke gedrag' natuurlijk niet, en deed er alles aan om me met harde hand weer 'normaal' te laten zijn. Toen dat niet lukte, kreeg ik het stempel 'gek'.

Jarenlang worstelde ik met angstaanvallen, herbelevingen en heel veel gedachten over een vreselijk slecht mens zijn. Tot dat moment op het dak van het hotel. Daar bereikte ik mijn diepste punt, het punt van niet meer weten hoe ik verder moest leven.

Maar tegelijkertijd ontstond juist daar voor het eerst het besef van een heel klein lichtpuntje in die overweldigde donkerte. En dat lichtpuntje bleek me als een zaklamp de weg te wijzen. Uit de pijn, angst en wanhoop, naar vrijheid en liefde. Liefde voor het leven en mezelf.

Het lichtpuntje volgen, bleek echter nog niet zo makkelijk. Want wat ik ook probeerde, mijn geest bleef met duizenden draden verbonden met het verleden, mijn hart bleef bloeden en te veel vragen bleven onbeantwoord.

En hoewel het verleidelijk was om alle hoop te verliezen, was de roep van het lichtpuntje inmiddels te sterk. Ik wist immers hoe het voelde om niet meer te kunnen leven met zoveel pijn. Maar wat ik ook voelde, was dat er een sprankje licht in al die donkerte zat. En dat sprankje licht was het waard om voor te leven.

Ik begon alle overtuigingen te onderzoeken die me in mijn jeugd door mijn ouders waren aangepraat. Zoals dat ik niet goed genoeg was, alleen maar in de weg liep, er nooit iets van me terecht zou komen, vies was en nooit geboren had moeten worden.

Er kwamen mensen op mijn pad die me als engelen begeleidden, me leerden dat echte liefde niks terug verwacht en met heel hun hart in me geloofden. Langzaam werd mijn innerlijke stem over vrijheid, licht en het loslaten van alle pijn steeds wat luider en bloeide mijn reis naar liefde en vergeving – met vallen en opstaan – op als een prachtige roos.

Rond mijn dertigste voelde ik de behoefte mijn vader te confronteren. Zoals verwacht, ontkende hij alles (dat doet hij nog steeds) en sindsdien heb ik hem nooit meer gesproken. Mijn moeder steunt hem. Maar juist die confrontatie bevrijdde mijn stem, die vanaf toen klaar was om te spreken; mijn ervaringen te delen met de wereld.

Eerst met intieme vrienden, waarna de sociale kring langzaam steeds groter werd en ik mijn ervaringen uiteindelijk ook deelde in de media. Praten en delen heelt, ervaarde ik. Daarom richtte ik in 2013 de stichting Project Speak Now op, die lotgenoten helpt om de stilte te doorbreken.

Mijn vrijheid, mijn weg terug naar huis, vond ik door verantwoordelijkheid te nemen voor mijn volledige rauwe waarheid en vanuit daar te leven. Verantwoordelijkheid voor al het goede en slechte in mezelf, alle pijn en liefde én elke millimeter die mij als mens en ziel op welke manier dan ook weerspiegelt.

Het is nu mijn missie om mensen te helpen die een hoger niveau van vrijheid in hun leven willen bereiken. Want wat iemand ook is overkomen, ik kan uit ervaring zeggen: er is altijd een weg terug naar huis, terug naar de liefde in jezelf.\*

Gastblog van Marianne Kimmel, @ZielsHealing. Lees meer op [mariannekimmel.nl](http://mariannekimmel.nl) en [projectspeaknow.nl](http://projectspeaknow.nl)

Foto komt uit de collectie van Monique Paulina Jouvenaar-van Eerden.



Mary

Mijn bio op twitter is aardig volledig: Kritisch, Nieuwsgierig, Moeder, Behulpzaam, Humor, Gehuwd, Regelaar, Spontaan, Flapuit, Creatieve geest, Ideeënbrein, Blogger, #twittertaalgid en oh ja ook nog: a-technisch ben ik.

Deel deze posts op



## 5 Reacties



Angela

28 OKTOBER 2016

Wat ben jij een dapper mens! RESPECT!

Mijn achtergrond is heel anders en toch stond ik ook, nu al bijna 30 jaar geleden, bij de spoorwegovergang om een eind aan mijn leven te maken. Heb 3 pogingen gedaan met pillen, waarbij ik op IC wakker werd, maar de GGZ stuurde me gewoon weer naar huis, naar de Narcist die zo'n mooie praatjes had naar buiten toe.....

Reguliere therapie werkt niet, ben HSP, schijnt er iets mee te maken te hebben....wij denken anders. Ben nu 58 jaar en ben er nog lang niet...

Reactie toevoegen



J. Keijzer

28 OKTOBER 2016

Respect!!!

Reactie toevoegen



Wilhelmina

28 OKTOBER 2016

Herkenbaar ook voor mij. Deed nu 2 jaar geleden een poging. Vond het vreselijk weer bij te komen en wilde zeker de eerste mnd alleen maar terug naar die vergetelheid.

Veel schade opgelopen ook in mijn jeugd en ook hsp er wat het er bepaald niet makkelijker op maakt.wens je heel veel sterkte en hoop voor je dat je zoveel mogelijk zult helen, want verdwijnen zal het niet denk ik en is inder geval mijn ervaring. Een zo diep litteken laat zich niet helemaal wegpoetsen. Liefs Wilhelmina

Reactie toevoegen



Rider

29 OKTOBER 2016

Bewondering hoe jij nu in het leven staat.

Dankjewel voor het delen Marianne!

Veel liefs van mij

Reactie toevoegen



Irene

30 OKTOBER 2016

Wat een sterke vrouw ben je. Diep respect!

Reactie toevoegen