

# Persönliche PDF-Datei für Döring N.

Mit den besten Grüßen von Thieme

[www.thieme.de](http://www.thieme.de)

Das Lieben danach

Zeitschrift für  
Sexualforschung

2025

10.1055/a-2725-1624

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

## Copyright & Ownership

© 2025. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Zeitschrift für Sexualforschung* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,  
Oswald-Hesse-Straße 50,  
70469 Stuttgart, Germany  
ISSN 0932-8114



Thieme

## Das Lieben danach



Helene Bracht. Das Lieben danach. München: Hanser Verlag 2025. 192 Seiten, EUR 22,00

„In einem der gehobenen Touristik-Clubs auf den Kanaren. Hier ist Tag für Tag Party. [...] Immer sind von irgendwo die Bässe einer treibenden, rhythmischen Musik zu hören, von Schlager bis Techno, immer hört man aus irgendeinem Event Johlen und Rufe. ‚Ohne Spaß kein Fun‘, brüllt der Animateur in sein Mikrofon. An jedem Tresen, an jedem Esstisch, am Pool, in der Sauna, auf dem Tennisplatz oder der Yogamatte – die Menschen zeigen sich und wollen gesehen werden. [...] Das hier ist mein Schutzgebiet, mein Unsichtbarkeitsasyl“, so beschreibt Helene Bracht gleich auf der ersten Seite ihres Buches die Umstände, unter denen sie im Alter von rund 70 Jahren den Rückblick auf ihr bisheriges Leben aufschreibt. Sie geht nicht zum Zumba-Kurs, führt keine Abendgarderobe zum Dinner aus, sondern bleibt stets abgesondert für sich, beobachtet das touristische Treiben mit mildem Lächeln aus der Ferne und tippt an ihrem Laptop. Lange Jahre war sie am Theater tätig, heute lebt sie als Psychologin mit eigener Praxis in Berlin. „Das Lieben danach“ ist ihr literarisches Erstlingswerk.

Bracht thematisiert in diesem autobiografisch-essayistischen Werk eine Kindheits-erfahrung sexueller Gewalt und rekonstruiert deren Spuren in allen nachfolgenden Erfahrungen mit Liebe und Sexualität. Im Alter von fünf bis acht Jahren wurde sie vom Nachhilfelehrer Strecker missbraucht. Sobald die Eltern davon erfuhren, warfen sie ihn aus dem Haus, über den Missbrauch gesprochen wurde jedoch nie. Die folgenden Lebensjahrzehnte waren sexuell und

romantisch wechselhaft: Als Teenagerin ließ sich die Autorin auf unterschiedliche sexuelle Kontakte ein, nicht auf der Suche nach Lust, sondern nach Aufmerksamkeit und Anerkennung. Als Studentin wurde sie die heimliche Affäre eines deutlich älteren, verheirateten Mannes – eine von Manipulation geprägte, ungesunde Beziehung. Beruflich erfolgreich, attraktiv und charismatisch, bewegte sie sich dann in der queeren Szene, wo sie großen Anklang bei Frauen fand, eine ebenso intensive wie konflikthafte langjährige Beziehung führte und viele flüchtige Kontakte pflegte. Danach heiratete sie einen Mann, eine „kurze mittelglückliche Ehe“. In der Folge experimentierte sie mit verschiedenen Beziehungsformen, monogam oder offen, straight oder queer, versuchte es auch mit Online-Dating. Trotz dieser vielfältigen Erfahrungen mit Liebesbeziehungen bleibt sie im Alter schließlich allein. Ohne Verbitterung ist sie „angekommen in einer zufriedenen, erotisch unauffälligen Alters-Abstinenz“ (S. 36).

Die Faszination des Buches liegt darin, dass die Autorin über Missbrauch und Missbrauchsfolgen anders erzählt als das im öffentlichen Diskurs sonst üblich ist. So werden Missbrauchstäter oft als widerwärtige „Monster“ dämonisiert, die Taten zu etwas „Unaussprechlichem“ überhöht. In solchen Phrasen drückt sich nicht nur Abscheu vor Gewalt gegen Kinder aus, sondern auch die Unwilligkeit oder Unfähigkeit, reale Gewaltdynamiken zu verstehen. Brachts un- aufgeregte und reflektierte autobiografische Schilderungen tragen dagegen zum Verständnis bei. Denn sie beschreibt präzise, was wie geschehen ist, und wie sie das alles als Kind wahrgenommen und interpretiert hat. Dazu gehört, dass die einzelnen Missbrauchshandlungen oft mit einer perfiden Beiläufigkeit und Selbstverständlichkeit auftreten, sodass das Kind zwar ein sehr ungutes Gefühl dabei hat, aber auch zweifelt, ob wirklich etwas „Schlimmes“ passiert ist. Ebenso erscheint der Täter eben gar nicht monströs, sondern über weite Strecke freundlich und zugewandt, tragischerweise gar als derjenige Erwachsene im Umfeld, von dem sie am meisten Verständnis und Zuspruch bekommt. Es sind genau diese Nuancen und Ambivalenzen, die Aspekte von Missbrauch verdeutlichen, die im öffentlichen Diskurs oft untergehen. Dazu gehört auch die mit dem Missbrauchsge-

schehen einhergehende große Einsamkeit, da sie die Erfahrungen mit niemandem teilen kann und ihre Eltern sich nach Kenntnis über den Missbrauch in ein Schweigen hüllen, das sich wie ein Vorwurf ihr gegenüber anfühlt.

Auch bei den Missbrauchsfolgen ist der öffentliche Diskurs oft phrasenhaft und wenig hilfreich. Etwa wenn allen Betroffenen von Missbrauch pauschal eine umfassende „Traumatisierung“ zugeschrieben wird oder gar das Verdikt vom „Mord an der Seele“ verhängt wird, das eine lebenslange Opferrolle zementiert. Brachts Berichte dagegen zeigen einen durchgehend aktiven Prozess der Gestaltung ihres Liebeslebens über unterschiedliche Lebensphasen hinweg – und mit mehr oder minder viel Bewusstheit für die Verstrickungen, in die sie sich begibt. Auch hier geht es um Nuancen und Ambivalenzen. Etwa wenn die Autorin beschreibt, wie sie sich in der Rolle der souveränen Szenegängerin daran erfreut, intime Kontakte ebenso schnell aufzubauen wie hinter sich zu lassen und dabei stets die Kontrolle und Oberhand zu behalten, bis zu dem Punkt, an dem sie von einer ehemaligen Liebhaberin zurückgespiegelt bekommt, dass ihr eigenes Verhalten emotional und sexuell grenzverletzend geworden ist. Bracht verfolgt auch diese „Täterinnenspur“.

Der Text bewegt sich zwischen persönlicher Erinnerung, literarischer Verarbeitung und gesellschaftlicher Analyse. Neben der expliziten Schilderung eigener Erfahrungen enthält er auch essayistische Passagen zur Tabuisierung von Missbrauch, zur Repräsentation des Themas in Medien und Forschung, sowie zur Sprachlosigkeit über weibliches Begehren im Alter. Die Erzählweise ist nicht linear, sondern fragmentarisch und assoziativ, was dem Text eine besondere Tiefe verleiht. Bracht gelingt es, individuelle Erlebnisse mit allgemeinen Fragen zu Intimität, Vertrauen und sexueller Selbstermächtigung zu verknüpfen.

Dabei mögen die Lesenden am Ende selbst entscheiden, ob sie der Deutung der Autorin folgen wollen, die alle ihre geschilderten Liebesbemühungen als ein Lieben „nach dem Missbrauch“ einordnet. Oder ob sie stärker anderen Spuren nachgehen, die im Buch ebenfalls sichtbar sind – etwa Prägungen durch westliches Nachkriegsdeutsch-

land, katholische Erziehung, bürgerliches Milieu, weibliche Berufsbiografie, Kinderlosigkeit oder Teilhabe an der queeren Szene.

Dass die Autorin am bunten gesellschaftlichen Treiben – wie im Eingangsbeispiel des Cluburlaubs illustriert – oft nicht normkonform teilnimmt, sondern ihm als kritische Beobachterin gegenübersteht, mag auf die fundamentale Entfremdungs- und Einsamkeitserfahrung während des Missbrauchs zurückgehen. Es mag aber auch eine Haltung sein, die sich aus anderen biografischen und sozialen Einflüssen speist. Auch die im Buch immer wieder aufgegriffene Spannung zwischen Selbstschutz und Kontrolle einerseits und der Sehnsucht nach Vertrauen und Hingabe andererseits ist ein universelles Thema im Kontext von Liebe und Sexualität. Jenseits der differenzierten Bearbeitung des Missbrauchsthemas lässt sich das Buch somit gewinnbringend auch als eine der in der Gegenwartsliteratur noch immer seltenen autobiografisch geprägten Werke von Autorinnen lesen, die umfassend auf sexuelle Entwicklung eingehen: „Das Lieben danach“ (Helene Bracht, 2025) kann auf einer Leseliste stehen mit anderen viel diskutierten Büchern der letzten Dekaden, die weibliche Sexualität zwischen Lust, Gewalt und gesellschaftlicher Normierung verhandeln – darunter „Die Klavierspielerin“ (Elfriede Jelinek, 1983), „Susie Sexpert's liederliche Lesbenwelten“ (Susie Bright, 1992), „Das Ereignis“ (Annie Ernaux, 2000), „Das sexuelle Leben der Catherine M.“ (Catherine Millet, 2001), „King Kong Theorie“ (Virginie Despentes, 2006), „Feuchtgebiete“ (Charlotte Roche, 2008), „Nacktbadestrand“ (Elfriede Vavrik, 2010) und „Sie hat Bock“ (Katja Lewina, 2020). Eine solche Leseliste zeigt die Vielfalt der literarischen und biografischen Suchbewegungen in Richtung auf selbstbestimmte weibliche Sexualitäten.

Nicola Döring (Ilmenau)