

INTERVIEW NICOLE FRONTZEK

„Wir müssen die Kinderseelen schützen“

Sie wurde als Achtjährige vergewaltigt. Jahrzehnte hat sie geschwiegen, jetzt will die Solingerin (55) aufrütteln.

SOLINGEN Eine berührende Vier-Minuten-Rede, Ovationen und dazu den „Excellence Award“ – das klingt nach Glamour und purer guter Laune. Doch das Thema, mit dem Nicole Frontzek beim „Internationalen Speaker Slam“ Publikum und Jury überzeugte, ist bleischwer. Die Solingerin sprach bei dem vom Ratgeber-Autor Hermann Scherer veranstalteten Rede-Wettbewerb in Mastershausen im Hunsrück über ihre eigene Missbrauchserfahrung. Im Interview schildert die heute 55-Jährige ihren langen Weg von einer Kindheit mit sexueller Gewalt und deren traumatischen Folgen bis zum befreienden Darüber-reden-Können in der Öffentlichkeit.

Frau Frontzek, Sie wurden als Kind Opfer sexueller Gewalt – was ist Ihnen widerfahren?

NICOLE FRONTZEK Meine Mutter hat damals direkt nach acht Wochen nach meiner Geburt wieder gearbeitet. Ich wurde daher immer in Betreuung gegeben und wurde später zum Schlüsselkind. Erst war ich bei fremden Menschen in Betreuung, später in der Familie. Ich erinnere mich, dass mich ab meinem neunten Lebensjahr für ungefähr ein Jahr ein Verwandter – keiner aus dem engsten Familienkreis – immer wieder sexuell missbraucht hat. Bei mir war es aus dem Spiel heraus. Und dann lag ich im Bett und er auf mir und in mir. Ich wusste damals nicht, was mit mir geschah. Ich spürte nur, es war nicht richtig, fühlte sich eklig an und tat weh.

Sie wurden als Achtjährige vergewaltigt?

FRONTZEK Ja, vergewaltigt, bis zum Samstagsmorgens. Immer und immer wieder, bei vielen Gelegenheiten auch in Anwesenheit eines noch jüngeren Verwandten.

Wann hörte es auf?

FRONTZEK Ich konnte mich nach etwa einem Jahr davon befreien – weil ich wusste, davon kann man Babys bekommen. Und dann ließ er mich in Ruhe.

Warum haben Sie sich nicht ihrer Mutter oder jemand anderem anvertraut?

FRONTZEK Das Schlimme, was alle kindlichen und heranwachsenden Missbrauchsopfer erfahren, ist der tiefe Vertrauensmissbrauch und das Versprechen, das ihnen „abgenommen“ wird: „Das ist unser großes Geheimnis. Das darfst du niemandem erzählen.“ Manche wird auch gedroht für den Fall, dass sie anderen etwas erzählen. Hinzu kommen natürlich Scham und Schuld, dieses schlechte Gefühl. Auch ich habe geschwiegen. Ich war zum einen so erzogen, zu tun, was mir gesagt wurde. Und ich hatte das Gefühl, meine Mutter schützen zu müssen. Obwohl ich das Opfer war.

Hat Ihre Mutter es irgendwann erfahren?

FRONTZEK Nein, sie hat es bis zu ihrem Tod nicht erfahren.

Ihre Mutter hatte keine Ahnung, keine Vermutung?

FRONTZEK Es gab da einmal eine Situation, da hat sie dem Verwandten, meinem Vergewaltiger, extrem geholfen. Ich habe sie angemerkt, warum sie ihm so helfe. Meine Mutter hat das nicht verstanden. Aber damals hat sie vielleicht das erste Mal etwas vermutet. Trotzdem haben wir nie darüber gesprochen. Heute wissen es mehr Menschen, auch in meiner Familie. Dennoch treffe ich auf wenig Verständnis. Mir wird dann erzählt, wie schlecht es dem Täter geht.

Ihr Vater wäre kein Ansprechpartner gewesen?

FRONTZEK Gute Frage, darüber habe ich oft selbst nachgedacht. Er kam einfach nicht infrage. Zu meinem Vater hatte ich nicht wirklich eine Beziehung. Auf den Gedanken, mich ihm anzuvertrauen, bin ich gar nicht gekommen.



„Ich spürte nur, es war nicht richtig, fühlte sich eklig an und tat weh“. So erinnert sich Nicole Frontzek an ihre Vergewaltigung als Achtjährige (Symbolfoto). „Damals ist meine innere Stimme gestorben“, sagt sie.

FOTO: SILVIA MARKS/DPA



Nicole Frontzek gewann kürzlich den „Excellence Award“ beim „Internationalen Speaker Slam“ in Mastershausen im Hunsrück. Ratgeber-Autor Hermann Scherer veranstaltet den Wettbewerb. FOTO: JUSTIN BOOEY

erst gekommen, obwohl er damals noch da war.

Und Freundinnen?

FRONTZEK Ich habe es damals meiner Freundin erzählt, aber wir waren Kinder. Später habe ich bei jungen Frauen darüber gesprochen. Einige waren selber betroffen – und haben ebenfalls sonst nie darüber gesprochen. Ein Teufelskreis, der von den Tätern schamlos ausgenutzt wird.

„Ihren“ Täter sind Sie auch nach den Taten noch regelmäßig begegnet. Wie war das?

FRONTZEK In der Zeit, in der er mich vergewaltigt hat, habe ich quasi gar nichts über ihn gedacht. Ich habe immer nur gehofft, dass es jemand merkt, mich jemand rettet, mich beschützt, jemand sieht, wie es mir geht, und ihn verjagt, ihn bestraft. Nachdem ich mich von ihm lösen konnte mithilfe des Baby-Themas, hatte er Angst. Das habe ich gespürt. Er hatte richtig schiss, dass ich ihn verrate. Er wusste genau, was er getan hatte – und dass es nicht richtig war. Später habe ich versucht, seine Gegenwart zu meiden, was nicht so einfach war. Ich litt unter seiner Gegenwart und wünschte mir so sehr, dass er für das, was er mir angetan hatte, bestraft wird.

Sie hätten ihn anzeigen können ...

FRONTZEK Das kam mir nicht wirklich in den Sinn. Als ich dann doch darüber nachgedacht habe und die Opferchutz-Organisation Weißer Ring aufsuchte, war es schon zu spät, denn Missbrauch verjährt. Der Kontakt ist dann Gott sei Dank in die Familie abgebrochen, vor langer Zeit schon.

Hassen Sie ihn?

FRONTZEK Ich bin kein Mensch, der hasst. Ich hasse niemanden, in der Welt ist genug Hass. Aber ja: Ihn habe ich zeitweise gehasst. Und – so viel war klar – ich würde ihm nie verzeihen. Doch durch einen Prozess im Coaching habe ich es tatsächlich ge-

schafft, ihm zu verzeihen. Glauben Sie mir, ich hätte kotzen können. Und doch habe ich es geschafft, und das war so wichtig. Nur wenn du verzeihen kannst, wirst du innerlich frei und findest deinen Frieden. Sie glauben nicht, wie befreiend das ist.

Was hat die sexuelle Gewalt, die Ihnen angetan wurde, mit Ihnen gemacht – über das unmittelbare Leid hinaus?

FRONTZEK Damals ist meine innere Stimme gestorben. Und ich habe mir einen Schutzpanzer angeputzt, der noch immer da ist und jetzt erst gehen darf. Ich wurde gemobbt wegen meines Übergewichts, habe mich nie wohlgefühlt in meiner Haut, nie genug gefühlt, innerlich leer, habe immer nur funktioniert und dies sehr gut, war immer fleißig und stark und hatte immer zu hohe Erwartungen an meine Beziehungen. Ohnmacht, Hilflosigkeit und die Angst vor Ablehnung begleiteten mich mein ganzes Leben. Ich wollte jedem gefallen und war der Meinung, jeder müsse mich gern haben. Andere betrogen sich mit Drogen, Alkohol, sind interventionell, haben kein normales Sexuelleben. Bei jedem gibt es andere Auswirkungen, der Schmerz sitzt tief.

Sie haben fast ein halbes Jahrhundert gebraucht, um mit der Gewalterfahrung „herauszukommen“. Warum „erst“ jetzt?

FRONTZEK Nun, schauen Sie sich in der Welt um: Wie oft erfahren Sie von direktem sexuellem Missbrauch, der früh ans Licht kommt? Alles, was in den letzten Jahren ans Licht gekommen ist, sei es in den Kirchen, in Sportvereinen, Kitas, der Fall Pellicci – alles kommt später ans Licht, oft erst, wenn die Opfer erwachsen sind. Dies sogar dann, wenn es nicht in der Familie passiert ist.

Was glauben Sie: Warum ist das so?

FRONTZEK Es ist immer noch ein absolutes Tabuthema. Innerhalb der Familie erst recht. Keiner denkt doch daran, dass der eigene Vater, Bru-

der, Cousin, Nefte oder Ehemann zu so etwas fähig ist. Und, ja, es gibt natürlich auch Frauen, die Kinder missbrauchen. Die Dunkelziffer ist immens hoch. Außerdem muss man sich auch mal in die unmittelbare Situation hineinversetzen: Was machst du denn, wenn dein eigener Vater deine Tochter missbraucht oder dein Bruder oder dein Mann, von dem du vielleicht auch noch abhängig bist? Wo findest man Hilfe, und welche Tür ist es für das Kind, wenn es dann wirklich vor Gericht geht?

Haben Sie eine Therapie gemacht?

FRONTZEK Ja, als junge Frau und auch noch mal vor ein paar Jahren. Der Missbrauch und das ganze Familienleben sind dann das Thema. Wiedergefunden habe ich mich aber erst durch die Beschäftigung mit Persönlichkeitsentwicklung. Ich hatte immer einen Knoten in meinem Bauch und wusste nicht, was das war. Das Unterdrücken des Erlebten hat so vieles mit mir gemacht. Wenn du innerlich nicht klar bist und nicht durch den Schmerz hindurchgehst, findest du dich nicht wirklich, auch wenn du glaubst, du weißt, wer du bist. Ich habe angefangen, mich zu verstehen, mich neu kennenzulernen, und das wird ein Prozess bleiben.

Bevor Sie sich entschlossen haben, nicht mehr zu schweigen: Haben Sie sehr mit Blick darauf, was da unerwartet Negatives auf Sie zukommen könnte?

FRONTZEK Ja, natürlich. Missbrauch und Mobbing, das sind schwere Themen. Die Menschen möchten davon nichts hören. Mir ist durchaus bewusst, dass ich auch auf Widerstand treffen werde. Das ist mir aber egal, ich möchte die Menschen erreichen, die bereits betroffen sind, und aufrütteln, genauer hinzuschauen. Eine Freundin hat mich gewarnt: Mach das nicht, die nehmen dich da draußen auseinander. Sie hatte richtig Angst um mich. Aber Coaches aus meinem Umfeld haben mich darin bestärkt, mit diesen wichtigen Themen rauszugehen.

Haben auch die öffentlichen Diskussionen um sexuellen Missbrauch, besonders in den aufsehenerregenden Fällen wie etwa dem von Gisèle Pellicci oder – digital – denn des bekannten deutschen Schauspielerpaars, dazu beigetragen, den Schritt „ins Rampenlicht“ zu wagen?

FRONTZEK Diese Diskussionen haben mich nicht geleitet, es war meine eigene Arbeit an mir, dass ich diesen Schmerz endlich rausreichen konnte. Aber ich halte die öffentliche Dis-

Solingerin, Rednerin, Mentorin

Wer Nicole Frontzek, Rednerin, Mentorin und Autorin aus Solingen, hat es sich nach eigenem Bekunden zur Aufgabe gemacht, „das Schweigen über Missbrauch und Mobbing zu brechen“. Grund sind ihre eigene Erfahrung sexueller Gewalt als Achtjährige und deren schwerwiegenden Folgen – darunter Mobbing aufgrund ihres Übergewichts.

Leben Als Kind der 1970er-Jahre wuchs Nicole Frontzek in Solingen-Mitte auf, später lebte sie in Merscheid und Wald, seit nun fast zehn Jahren in Gräfrath. Sie ist verheiratet, der Sohn ihres Mannes hat sie adoptiert. Die 55-Jährige ist tierlieb und hat auch beruflich mit Tieren zu tun.

Pläne Die Solingerin hat sich erst vor Kurzem entschlossen, sich mit ihrer Lebensgeschichte ins Rampenlicht zu stellen, so etwa beim „Founder Summit“ und beim „Internationalen Speaker Slam“. Eine eigene Website ist in Arbeit, ebenso ein Instagram-Account. Ende 2026 will sie ihre Lebensgeschichte in einem Buch veröffentlichen.

kussion für sehr wichtig. Ob in der „Partnerschaft“ oder in Hollywood – dass bestimmte Männer immer noch glauben, mit Sex Macht über Frauen ausüben zu können, ist unglaublich. Das Interessante daran: Die Täter haben selber einen so starken Mangel in sich, dass sie diesen nur innerlich auffüllen können, wenn sie Macht ausüben über einen äußerlich schwächeren Menschen.

Ende der 1970er-Jahre, als Ihr Vater verstarb, begann, Ihnen das anzutun, was das Thema „Sexuelle Gewalt in der Familie“ trotz „sexueller Revolution“ ab 1968 noch viel stärker tabuisiert als heute. Glauben Sie, dass die achtjährige Nicole von 1979 es heute leichter hätte, sich zu wehren und sich jemandem anzuvertrauen?

FRONTZEK Außerdem vielleicht – institutionell, behördlich, politisch und medial hat sich ja doch einiges getan bei der Vorbeugung. Dennoch: Bei Missbrauch im Verwandtenkreis ist das Gefüge Familie entscheidend. Wenn ich so erzogen wurde, wie ich damals erzogen wurde, würde Hilfe es auch heute schwer haben in meinem Fall.

Ihre ersten Erfahrungen mit dem „Nicht mehr schweigen“ – wie waren die?

FRONTZEK Viele Menschen – Männer wie Frauen – sind mit mich zugekommen und haben mir erzählt: Ja, meiner Freundin ist es auch widerfahren; es war der eigene Vater; mir ist es auch passiert, es war mein Papa. Negative Äußerungen sind mir bislang noch nicht begegnet. Die werden sicherlich kommen, wenn ich auf Instagram mit dem Thema rausgehe. Darin steckt nun einmal ganz viel Angst.

Gespräche, Insta – was haben Sie noch vor?

FRONTZEK Ich möchte den betroffenen Menschen einen Raum geben, in dem sie sprechen dürfen, ohne verurteilt oder beurteilt zu werden, in dem ich zuhören und ihnen vor allem Glauben schenke. In dem sie gehört werden, weinen dürfen, alles rauslassen dürfen. Einen Raum, der ganz diesem einzelnen Menschen gehört mit mir als Zuhörer. Zum anderen möchte ich auf die Bühne gehen, um die Menschen wahrzunehmen und Hilfe anzubieten. Ich werde ein Buch über mein Leben schreiben und öffentlich über die Themen Missbrauch, Mobbing und Ähnliches sprechen. Es geht um Kinderseelen, die wir schützen, und um viele weitere Menschen, denen wir helfen müssen.

THOMAS GUTMANN
FÜHRTE DAS GESPRÄCH

Ausstellung in der Lutherkirche

SOLINGEN Von morgen bis Samstag, 6. Juni, ist in der Lutherkirche die Ausstellung „Kirchen als Vierte Orte – Perspektiven des Wandels“ vom Museum der Baukultur NRW zu sehen. Präsentiert werden 27 gelungene Beispiele, in denen Kirchen umgenutzt wurden.

Öffnungszeiten der Ausstellung:

Freitags, 18 bis 20 Uhr, samstags, 11 bis 13 Uhr, sonntags, 14 bis 16 Uhr.
Vernissage: Freitag, 8. Mai, 19 Uhr.
Gottesdienst zur Ausstellung: Sonntag, 17. Mai, 11 Uhr.
Finissage: Samstag, 6. Juni, 18.15 Uhr, Kölner Straße 1a

Schulkonzert begeistert 500 Zuschauer

SOLINGEN -cb- In diesem Jahr fand das Schulkonzert der Geschwister-Scholl-Schule erstmals in Kooperation mit der Cobra statt. Zunächst präsentierten mehrere Schulklassen das Streichensemble ihr Können vor etwa 500 Zuschauern. Anschließend machten die Scholle Allstars Musik und führten gemeinsam mit der gesamten Schulgemeinde einen Song auf.

Casino-Gesellschaft hat einen neuen Vorstand

SOLINGEN -lg- Die Casino-Gesellschaft Solingen hat einen neuen Vorsitzenden: Torsten Küster wurde einstimmig von den Mitgliedern in dieses Amt gewählt und übernimmt ab sofort die Leitung der traditionsreichen Vereinigung, die im Jahr 1840 gegründet wurde, um den gesellschaftlichen Austausch zu fördern.



Torsten Küster übernimmt ab sofort die Leitung der traditionsreichen Vereinigung. FOTO: TORSTEN KÜSTER

Anzeige

Heute in Ihrer Zeitung Prospekt von:

OSTERMANN
Die Prospekt finden Sie auch online unter weid.de

IHR THEMA?

Darüber sollten wir mal berichten? Sagen Sie uns!

redaktion
@solinger-morgenpost.de
02196 720794
Solinger Morgenpost

Zentralredaktion

Tel. 021 505-2880
E-Mail: redaktionssekretariat@theische-post.de

Leserservice

(Abonnement, Utaube- und Zustellservice)
Tel. 021 505-1111
Online: redaktionssekretariat@theische-post.de
E-Mail: leserservice@theische-post.de

Anzeigenservice

Tel. 021 505-2222
Online: anzeigenservice@theische-post.de
E-Mail: medienarbeit@theische-post.de

SOLINGER MORGENPOST

Redaktionsbüros: Land: Telefonstraße 43, 42529 Wermelskirchen

Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Abonnementgebühren sind in Voraus. fällig. Abonnementrückstellungen werden nur schriftlich beim Verlag oder einem Service-Punkt mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende entgegengenommen. Freitags mit einem Wochenendtrag zur Zeitung. Zur Herstellung der Rheinischen Post wird Recycling-Papier verwendet.