

Excellence Award für Solingerin: Nicole Frontzek bricht ihr Schweigen über sexuellen Missbrauch

Was die 55-Jährige als Kind erlebt hat, prägt ihr Leben bis heute. Nun setzt sie ihre Geschichte dafür ein, Unterstützung anzubieten und Aufmerksamkeit für das Tabuthema zu schaffen.

Von Michael Walmsley

„Ich möchte nicht mehr schweigen, sondern die Gesellschaft aufrütteln.“ Diese starken Worte unterstreichen den Auftrag, den sich Nicole Frontzek selbst gegeben hat. Der Gewinn des Excellence Awards für ihren beeindruckenden Vortrag ist für die 55-Jährige allerdings mehr als eine Bestätigung ihres Talents als Speakerin. Er verleiht ihr Selbstvertrauen und den nötigen Rückenwind für ihr Herzensprojekt.

„Ich habe lange überlegt, ob ich mit diesem Thema wirklich an die Öffentlichkeit soll“, erzählt Frontzek im Gespräch. Dieses Thema ist eines der heikelsten, dennoch wird darüber immer noch viel zu wenig geschrieben und ge-

sagt: sexueller Missbrauch in der Familie. „Eigentlich wollte ich immer Schauspielerin werden, aber auf Drängen meiner Mutter habe ich eine Ausbildung zur Erzieherin angefangen“, blickt sie zurück. „Warum ich diesen Job nie ausüben konnte, ist mir jetzt klar geworden. Das, was ich erlebt habe, erleben täglich Kinder und Jugendliche.“

Im Alter von acht Jahren wurde sie über ein Jahr hinweg sexuell missbraucht – von einem nahen Verwandten. „Meiner Mutter konnte ich das nicht erzählen. Es war schließlich ein Mitglied der Familie, der mir das angetan hat. Deswegen habe ich es niemandem erzählt. Der Täter hat die ganze Sache auch immer als ‚unser Geheimnis‘ betitelt.“



Nicole Frontzek arbeitet an einem Buch, in dem sie ihre Missbrauchserfahrungen thematisiert.
Foto: Peter Meuter

Der Missbrauch wurde erst beendet, als Frontzek im Schulunterricht erfahren hat, dass man davon schwanger

werden kann. „Als ich ihm sagte, dass ich kein Baby bekommen möchte, hat er schlagartig aufgehört. Wahr-

scheinlich wurde ihm bewusst, dass er dann auffliegen würde und ich ihn verrate.“

Jahrelange Aufarbeitung in der Therapie

Die traumatischen Erlebnisse hat sie über Jahre in Therapiesitzungen verarbeitet. Und obwohl diese Wunden wohl nie wirklich heilen werden, hat sie irgendwann einen großen Schritt gewagt – und ihrem Peiniger vergeben. „Wenn du verzeihst, kannst du innerlich frei werden“, sagt sie heute. „Ich hatte über Jahre einen Knoten im Bauch, der mich blockiert hat. Durch das Verzeihen wurde mir eine innerliche Freiheit gegeben.“

Die eigenen Erfahrungen und die Resonanz auf ihre Auszeichnung haben in Nicole Frontzek den Wunsch bestärkt, anderen Betroffenen zu helfen. Sie arbeitet derzeit an einem Buch und wolle über soziale Netzwerke eine Community aufbauen, in der sich Menschen austauschen können. Gespräche sol-