

Hoe ik acht jaar gevangenschap overleefde

Natascha Kampusch bij Boekerij:

De diefstal van mijn jeugd

Tien jaar vrijheid

Hoe ik acht jaar gevangenschap overleefde

Natascha Kampusch

*Hoe ik acht jaar
gevangenschap
overleefde*

Kracht putten uit de donkerste
periode van mijn leven

Vertaald uit het Duits door Jeannet Dekker



ISBN 978-90-225-9909-9
ISBN 978-94-023-2121-0 (e-book)
NUR 402

Oorspronkelijke titel: *Stärke zeigen*
Coauteur: Judith Schneiberg
Vertaling: Jeannet Dekker
Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam
Omslagbeeld: © Frank Bauer
Zetwerk Mat-Zet bv, Huizen

© 2022 Dachbuch Verlag GmbH, Wien
© 2023 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

INLEIDING 9

Verleden 19

RUIMTE IN JEZELF EN DAARBUITEN 21

De kracht van herinneringen 26

BELANGRIJKE BANDEN 30

De kracht van liefde 37

VERBONDEN MET FAMILIE 45

De kracht van verbondenheid 48

VERSTRIKT IN FAMILIE 51

De kracht van zelfbeschikking 54

VOORBEELDFIGUREN 61

De kracht om boven jezelf uit te stijgen 67

JEZELF VERSUS ANDEREN 71

De kracht van zelfbewustzijn 77

FACETTEN VAN EENZAAMHEID 81

De kracht van eenzaamheid 87

DROMEN EN NEGATIEVE HERINNERINGEN

VERWERKEN 90

De kracht van zelfgenezing 95

De kracht om hulp aan te nemen 99

De kracht van structuur, gewoonten
en rituelen 102

AFSLUITENDE GEDACHTEN OVER HET VERLEDEN 106

Heden 109

VERZET BIEDEN 111

De kracht om voor jezelf op te komen 118

DE WIL OM TE LEVEN 124

De kracht van ons innerlijk 128

DE REALITEIT ACCEPTEREN 132

De kracht om eerlijk tegen jezelf te zijn 134

De kracht van dankbaarheid 139

EMPATHIE TEGEN DE HAAT 142

De kracht van vergiffenis 147

JE EIGEN WERELD VORMGEVEN 151

De kracht van creativiteit 154

AFSLUITENDE GEDACHTEN OVER HET HEDEN 158

Toekomst 161

VOORUITKIJKEN 163

De kracht van hoop 167

De kracht van optimisme 170

WAT ONS HOOP GEEFT 176

De kracht van onze dromen en doelen 180

KEN JEZELF 183

De kracht van zelfontwikkeling 186

VRIJHEID EN VERANTWOORDELIJKHEID 190

De kracht van innerlijk evenwicht 193

AFSLUITENDE GEDACHTEN OVER DE TOEKOMST 197

DANKWOORD 199

Inleiding

In de jaren nadat ik mezelf had bevrijd, vroegen veel oprecht geïnteresseerde mensen me telkens weer hoe ik alles heb kunnen overleven wat me tijdens mijn gevangenschap is aangedaan. Hoe ik ondanks alle laster en vijandigheid die ik daarna over me heen kreeg de moed kon bewaren en mijn ervaringen kon verwerken. En waaraan ik mijn kracht ontleen...

In dit boek probeer ik antwoord op die vragen te geven. Ik wil uitleggen wat mijn copingstrategieën zijn en waarvoor je die nog meer kunt inzetten. Vooraf wil ik benadrukken dat ik geen psycholoog, therapeut of coach ben, maar ik ben wel ervaringsdeskundige als het om overleven gaat. Aan de hand van mijn eigen verhaal wil ik laten zien hoeveel kracht er in ons allemaal schuilt en hoe sterk onze wil tot overleven is. Het leven daagt ieder van ons uit om het zo lang mogelijk vol te houden, het liefst met waardigheid, fatsoen,

vreugde en vertrouwen, en ik denk dat ik daarover wel het een en ander kan vertellen.

Sommige van mijn ervaringen zijn zo extreem dat het verleidelijk is om te zeggen dat ze niet als voorbeeld voor anderen kunnen dienen. Zelf denk ik dat iedereen wel iets van mijn verhaal kan leren, omdat we immers allemaal weten hoe het voelt als je het leven niet meer ziet zitten en geen idee hebt hoe het nu verder moet. Veel mensen voelen zich overweldigd door de eisen die het dagelijks leven aan hen stelt, of het nu op hun werk, thuis of in relaties is. En je hoeft niet gevangen te zitten om te weten hoe het voelt om eenzaam en geïsoleerd te zijn. Per slot van rekening moeten we allemaal aan bepaalde verwachtingen voldoen en allemaal onze eigen strijd leveren.

Ik heb de indruk dat juist door mijn extreme situatie bepaalde dingen des te duidelijker zichtbaar waren, en als ik er nu op terugkijk, lijk ik daardoor een veel scherpere blik te hebben op de grote levensvragen die ons allemaal aangaan. Wie zijn we als bijna alles ons wordt afgepakt? Wat is de zin van het leven als we van dat leven vrijwel niets meer hoeven te verwachten? In die vragen schuilt de sleutel tot alles wat me in leven heeft gehouden en wat mijn bestaan ook vandaag de

dag de moeite waard maakt. En omdat het thema's zijn die ons allemaal aangaan, kan mijn verhaal misschien ook een inspiratie zijn voor anderen. Voor degenen die ook een zwaar trauma hebben opgelopen. En voor iedereen die een existentiële crisis doormaakt en op zoek is naar motivatie of advies om zich daaruit te bevrijden.

Vanaf mijn geboorte heb ik geleerd om me te schikken in het leven dat voor mij was bestemd. Dat was bestlist niet eenvoudig, ook vóór mijn ontvoering niet. Mijn kinderjaren waren zeker geen rozengeur en maneschijn, en daarna was het, om bij die beeldspraak te blijven, een en al doorns en duisternis. De jaren in gevangenschap beroofden me van belangrijke fasen van mijn vroege jeugd en tienerjaren. Ik ben bijna bezweken aan het psychische en lichamelijke misbruik. Toen het me na vele jaren eindelijk lukte om te ontsnappen, belandde ik vrijwel meteen in een situatie die werd gekenmerkt door nieuwe vormen van onderdrukking en door verstoorde machtsverhoudingen, ditmaal met de media en de publieke opinie als dader. Mensen hebben me afgekraakt en veroordeeld, alleen maar om zelf beter voor de dag te kunnen komen.

Ik heb me in mijn leven vaak machteloos gevoeld en was dat in feite ook. Maar ik heb nooit opgegeven, ook niet wanneer alle hoop verloren leek. Het is me gelukt om te overleven, niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk.

Tijdens de jaren in gevangenschap werd ik elk dag opnieuw uitgedaagd om niet op te geven, om me nergens bij neer te leggen, en om in elk geval een sprankje van mijn waardigheid te behouden. Tijdens het contact met de dader was het aan mij om een antwoord te bedenken op zijn vernederingen en pesterijen. Zijn dominantie en onderdrukking beroofden me van mijn autonomie, maar diep vanbinnen heb ik, in dat kleine beetje ruimte voor mezelf dat ik daar nog had, altijd gevochten voor diezelfde autonomie. Ik gebruikte alle speelruimte die ik had, hoe weinig ook, om mijn identiteit te bewaren. En omdat ik de controle over mijn situatie nooit helemaal ben kwijtgeraakt, was ik uiteindelijk in staat om te vluchten. Zelf zag ik toen niet in dat ik nog enige controle had, want ik voelde me vooral wanhopig en bedreigd, overgeleverd aan de grillen van een ander. Achteraf gezien besef ik dat er ook toen nog altijd een zekere kracht in me zat, die me overeind heeft gehouden.

Zo was het ook na mijn gevangenschap, toen ik, eindelijk vrij, met een andere vorm van waanzin werd geconfronteerd. Mijn opvattingen over menselijkheid en rechtvaardigheid werden zwaar op de proef gesteld, maar ik was niet bereid om in te binden. Ik bleef de baas over mijn eigen verhaal en ben nooit opgehouden om zelf te bepalen hoe mijn leven eruitziet.

De vraag is waaraan ik die kracht ontleen en op welke middelen ik tot op de dag van vandaag kan teruggrijpen. En kan iedereen daarover beschikken?

Ik kan nu alvast een antwoord geven dat ik, door mijn eigen ervaringen en veel nadenken, heb gevonden. Het is iets wat volgens mij altijd opgaat: onze kracht, zowel naar buiten toe als in onszelf, wordt bepaald door onze zelfkennis. Door alles waar we voor staan, door alles wat we als dusdanig juist en goed beschouwen dat we er nooit van willen afwijken. Als we weten wie we zijn, beschikken we over een goed ontwikkelde kern, waarop we altijd kunnen teruggrijpen omdat alles daarin is opgeslagen. Dat is onze krachtbron. En we hebben maar één verantwoordelijkheid, en dat is deze kern beschermen, hoe groot de druk van de buitenwereld ook is of hoe weinig speelruimte we

ook hebben. Deze kern leeft, dus het is niet meer dan logisch dat die zoekt naar manieren om zich te ontplooien. Iets wat leeft, zoekt altijd zijn weg, ook al wordt het nog zo heftig onderdrukt. Mijn ervaringen zijn daarvan een uitstekend voorbeeld.

Ieder mens beschikt over een enorm potentieel. Dat is meer dan een mooie uitspraak. In ieder van ons zitten ongelooflijk veel mogelijkheden en heel erg veel kracht. We kunnen die helpen om tot uiting te komen, we kunnen het leven in ons aanmoedigen om zo ook onze eigen groei een zetje te geven. Gras groeit niet sneller als je eraan trekt, dat is waar, maar we kunnen wel kennis zaaien en die regelmatig water geven. En precies dat doen we als we bereid zijn om de dialoog met onszelf aan te gaan. Natuurlijk is er moed voor nodig om eerlijk tegen jezelf te zijn, en het vraagt ook om geduld en mededogen met jezelf, maar als we hiervoor kiezen, kunnen we voorkomen dat ons leven verdort. Want dat is onherroepelijk het gevolg als we roofofbouw op ons innerlijk plegen.

We hebben allemaal wonden en littekens, we hebben allemaal een reden waarom we zijn zoals we zijn. Hoe beter we onszelf leren kennen en begrijpen, des te beter we met die wonden kunnen leven. We dringen

tijdens dat proces langzaam steeds meer door tot de diepere lagen in onszelf, tot de plek waar de bron van onze kracht ontspringt. Daar vinden we onze ware kern. Hoe beter we onszelf leren kennen, des te beter die krachten tot uiting kunnen komen en des te meer we in staat zijn om onszelf te helpen.

Ook pijnlijke verliezen, die diepe wonden kunnen slaan, bieden soms een kans op verdere ontwikkeling. Juist in onze zwakheden schuilt echte kracht, en door onze eigen zwakheden te leren kennen, kunnen we ook onze krachten ontdekken en ontwikkelen. Hoeveel tijd daardoor nodig is, is niet te zeggen, dat ligt voor iedereen anders. Uit mijn ervaringen blijkt in elk geval dat een mens heel veel kan doorstaan. Niet alles in het leven verloopt pijnloos, maar we leren allemaal dat de pijn in de loop der tijd minder wordt, dat wonden genezen en dat het leven een kostbaar geschenk is dat we moeten aannemen.

We mogen geen enkele kans die het leven ons biedt onbenut laten of zomaar, ongemerkt, aan ons voorbij laten gaan. Tijdens al die jaren in gevangenschap en tijdens mijn latere strijd om mezelf te kunnen zijn, heb

ik geleerd dat je het gesprek met jezelf kunt aangaan en zo met jezelf in het reine kunt komen, ook als de omstandigheden om je heen dat lijken te verhinderen. Door het heft in eigen hand te nemen kon ik aan mijn genezingsproces beginnen en de rol van slachtoffer achter me laten. Ook wanneer het heel erg tegenzat, bleef ik de verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen gedrag en mijn eigen handelen. Ik heb zelf iets opgebouwd, ik heb me creatief ontplooid en me verder ontwikkeld. Ik spreek uit ervaring als ik zeg dat een niet te ontwarren knoop van problemen of een onvergeeflijke wond ook een uitdaging kan zijn, waarvan we iets kunnen leren en die ons helpt te groeien.

In dit boek beschrijf ik copingstrategieën die ik tijdens de donkerste, wanhopigste periode in mijn leven heb ontleend aan mijn eigen gedrag en manier van denken. Een aantal daarvan gebruik ik nog steeds. Ik hoop dat mijn verhaal en mijn strategieën een inspiratie kunnen zijn, een aanzet om meer greep op je leven te krijgen en te ontdekken wie je bent, waar je voor staat en wat je wilt bereiken. Meer dan zo'n opstapje kunnen ze echter niet zijn, want iedereen moet voor zichzelf de antwoorden op de grote levensvragen vinden. Hoe ik be-

paalde dingen heb beleefd en aangepakt, is natuurlijk niet voor iedereen de beste manier. Het enige wat als een paal boven water staat, is dat iedereen bij zichzelf moet beginnen: bij zijn of haar eigen gedachten, eigen karakter en eigen overtuigingen. Daar begint de verandering pas echt!

Dat weet ik, omdat ik zelf heb ervaren hoe krachtig onze geest is. Onze geest kan dingen in beweging zetten die eerder, ook voor jezelf, nog in beton leken te zijn gegoten. Onze geest kan schijnbaar onoplosbare problemen oplossen en een nieuwe wending geven aan situaties waarvan de afloop al vast leek te staan; hij kan dingen verwerken die ons dreigden te verstikken en ze een plekje geven. Onze geest biedt ons een heldere blik en een perspectief, zelfs als we in eerste instantie geen uitweg zien. En hij kan ons visioenen bieden als alle hoop verloren lijkt. Ten slotte bepaalt de houding van onze geest hoe we in het leven staan.

We kunnen zelf kiezen hoe we omgaan met wat er op ons pad komt. Ons verleden kan een bron van pijn en littekens zijn, maar ook een leermeester voor de toekomst. Het heden kan ons overweldigen, maar het kan ook een interessante uitdaging zijn om onszelf beter te leren kennen. Onze toekomst kan gespeend zijn

van beloften, maar we kunnen diezelfde toekomst eigenhandig vormgeven door te dromen en doelen te stellen. Als we daarvoor kiezen, verkrijgen we de grootste vrijheid die er bestaat.

Met dit boek wil ik anderen moed inspreken. En ik hoop dat het iedereen kan aanmoedigen om een heel bijzonder pad te volgen, namelijk dat van jezelf. Dat alle inspanning waard is, omdat het naar jezelf voert. Het zal niet altijd gemakkelijk zijn, maar het is zo veelbelovend dat het de moeite waard is... En wie wil er nu achterblijven?

Verleden

Ruimte in jezelf en daarbuiten

Ik was een kind van nog maar tien jaar oud toen ik op weg naar school door een onbekende man vanaf het trottoir een bestelbusje in werd gesleurd en naar een plek werd gebracht die ik helemaal niet kende. Een plek waar ik de volgende achtenhalf jaar van mijn leven gevangen zou worden gehouden. Ik werd in één klap uit mijn vertrouwde, natuurlijke omgeving weggerukt. En het leven na mijn ontvoering, zou je kunnen denken, had niets te maken met het leven van daarvoor.

Ik werd opgesloten in een kleine kelder van vijf vierkante meter groot, meters diep onder de grond, zonder zelfs maar een raam waardoor een sprankje licht of een teken van leven naar binnen kon dringen. Ik had niets meer wat nog verband hield met mijn oude leven, dat hier al snel tot het verleden ging behoren. Alleen de kleren aan mijn lijf en de schoolspullen die ik die dag bij me had.

Het ergste was nog dat ik niemand meer om me heen had die ik goed kende, mensen met wie ik een goede band had en die me een gevoel van geborgenheid gaven. Ik had geen enkel contact meer met de buitenwereld, en naarmate mijn gevangenschap langer duurde, was het de vraag of ik die buitenwereld ooit nog terug zou zien. De dader was de enige die ik gedurende al die jaren te zien kreeg, de enige met wie ik contact had en die me verzorgde.

Ik paste me schrikbarend snel aan mijn nieuwe situatie aan, omdat ik onmiddellijk begreep dat ik met smeken en vragen niet ver kwam. Binnen een paar uur zag ik in dat ik deze absurde, bijna surrealistische situatie voortaan als normaal moest beschouwen. Mijn geest heeft een enorme prestatie geleverd door een brug te slaan tussen wat ik kende en wat nieuw was, en dat voorkwam dat ik al tijdens die eerste nacht bezweek aan angst en wanhoop.

In deze uitzonderlijke, nachtmerrieachtige situatie handelde ik zonder echt na te denken. Ik luisterde naar mijn kinderlijke intuïtie en gebruikte al mijn kracht om te bedenken wat ik nog wel kon doen.

De eerste paar nachten moest ik, ver van alles wat me vertrouwd was, in een deken gewikkeld op een dun

matje op de vloer slapen, tussen kale schrootjeswanden, met dag en nacht het licht aan. Dat laatste wilde ik zelf, omdat ik zo bang was in het donker.

In de dagen en weken daarna raakte mijn kelder steeds voller. Ik kreeg schone kleren, die me bij vijftien graden in die kleine ruimte warm moesten houden. Ook een kacheltje maakte de kilte iets beter te verdragen. Dat het buiten langzaam lente en daarna zomer werd, merkte ik niet, want beneden in de kelder konden licht en geur me niet bereiken, en al helemaal geen warmte. Pas maanden later mocht ik mijn cel voor het eerst verlaten, om in bad te gaan, maar ook toen merkte ik niet dat het hoogzomer, augustus, was. De rolluiken waren helemaal neergelaten, alle ramen waren dicht.

Op een bepaald moment verruilde de dader het dunne matje voor een ligbed van een tuinset waarvan de veren weliswaar bij elke beweging kraakten, maar waarop ik wel veel beter lag. Het belangrijkste voor mij was dat ik mijn schoolspullen terugkreeg, die de dader me op de eerste dag met schooltas en al had afgepakt. De tas zelf had hij verbrand, net als mijn dierbare nieuwe schoenen die ik voor mijn verjaardag had gekregen, maar mijn stiften, boeken en schrijfblokken kreeg ik wel terug.

Telkens wanneer ik daarbeneden mijn ogen dichtdeed, lukte het me om een andere werkelijkheid te zien, als in een droom, maar zodra ik mijn ogen opendeed, zat ik weer midden in die nachtmerrie. Ik begreep intuïtief dat ik meer beelden nodig had. Beelden uit mijn wereld, die ik zelf vorm kon geven. En dankzij mijn stiften had ik letterlijk middelen om mijn fantasie tot leven te wekken. Dankzij de waskrijtjes uit mijn schooltas kon ik beelden scheppen die niet verdwenen wanneer ik naar die nare werkelijkheid moest terugkeren. Natuurlijk werden die beelden nooit meer dan een voortbrengsel van mijn verbeelding, maar ik kon ze tastbaar maken. Ik kon de wereld van mijn gedachten vormgeven, met slechts een paar lijnen en wat kleur, en daarmee tegenwicht bieden aan de zieke wereld van de dader.

En dus tekende ik de schrootjes in mijn kelder vol. Dat bood me niet alleen afleiding, maar ook een decor dat me hielp om me in te beelden dat ik thuis bij mijn moeder in Wenen was. Op de deur van mijn kelder tekende ik een deurklink, waarmee ik in mijn verbeelding de deur open kon doen om mijn moeder binnen te laten, die haar sleutel op het door mij getekende kastje legde en mij begroette. Mijn tekeningen hielpen