

**Sylvie Helen**

## **Überlebt in 3 Systemen**

Sylvie Helen ist der lebende Beweis dafür, dass jeder aus einem System ausbrechen und seinen passenden Rahmen finden kann. Die jahrzehntelang psychisch, sexuell und politisch unterdrückte und missbrauchte Frau stand mehrmals kurz vor dem Tod - und überlebte immer wieder wie durch ein Wunder.

Die heute 60-Jährige durchlebte drei verschiedene politische Systeme - und damit einhergehend stets persönliche Weiterentwicklungen, die sie von der völligen Unterdrückung in der DDR bis in die selbstbestimmte Freiheit in der Schweiz führten. Als Vortragsrednerin und Autorin spricht sie über ihre unglaubliche persönliche Geschichte, erklärt, wie wir trotz widrigster Umstände unser Trotzdem finden und bezieht dabei immer wieder auch die politischen Systeme mit ein.

In der DDR sah sich Sylvie Helen als ungewolltes Kind in einem Stasi-Staatsystem mehrfacher Gewalt ausgesetzt. Auf persönlicher Ebene von der alkoholkranken Mutter mit einem Ledergürtel geschlagen, von Männern im Haushalt sexuell missbraucht - auf politischer Ebene als System-Gegnerin mit Ausreise-Antrag Verhören und Spionage ausgesetzt.

Nach dem Mauerfall 1989 lernte sie die Freizüge und den Konsumrausch der BRD kennen. Als alleinerziehende Mutter im Schichtdienst ließ sie sich von diesen Reizen verführen und versuchte, ihre jahrzehntelange aufgestaute Wut mit Essen zu ersticken. Eine Bulimie und dauerhafte Sturzblutungen führten sie in eine psychosomatische Klinik. Mit dem Übermaß an gewonnener Freiheit musste die jahrzehntelang Unterdrückte erst lernen umzugehen.

Trotz aller Krankheiten, die durch den Stress im Körper dieser Frau entstanden, trotz aller Umstände, trotz mehrerer Herz-Schock-Eingriffe bis ins Alter von 50 Jahren: Sylvie Helen überlebte.

Wie ein roter Faden zieht sich eine Haltung durch die Geschichte dieser Frau: Der Lebenswille war stets größer als die Todessehnsucht.

Einhergehend mit der persönlichen Befreiung hat Sylvie Helen nach mehreren Umzügen vom Osten in den Westen mittlerweile auch am Wohnort ihr Glück gefunden: Im dritten politischen System, der Schweiz. „Auch dort mussten sich Frauen ihre Rechte in den letzten Jahrzehnten erst mehr und mehr erkämpfen“, weiß die Wahlschweizerin. „Heute lebe ich im Einklang und schätze dieses Land und seine Strukturen.“

Sylvie Helen führt ein selbstbestimmtes Leben in Thurgau und tourt mit ihrem Programm „Trotzdem - überlebt in 3 Systemen!“ durch die DACH-Region. Dabei ist sie der lebende Beweis dafür, dass Menschen trotz widrigster Umstände vom Opfer zum Schöpfer werden können. „Du kannst ein System verlassen und Deinen Rahmen finden - wenn ich das kann, dann kannst Du das auch!“

*Sylvie Helen hat es sich als ehemalige Dozentin im Gesundheitswesen, als Rednerin und Autorin zur Aufgabe gemacht, unterdrückten Frauen und Männern die Stimme zu geben, die sie selbst nie hatte. Sie macht ungewollten Kindern Mut und ist das Gesicht für all jene, die abgeschoben werden sollen. Die 60-Jährige durchlebte und überlebte drei verschiedene politische Systeme und genießt heute ein freies Leben in der Schweiz. Als Trainerin begleitet sie Menschen in eine selbstbestimmte Zukunft.*

Sven Nordmann