

Tanja Schmidt

Abschlussarbeit psychologischer Berater
Juli 2003



ALH Akademie für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen - Haan
(Studennummer 242 685)

Sexueller Mißbrauch in der Kindheit – Auswirkungen im Erwachsenenalter



Bildquelle: Geo, Nr.4; April 1996



1. Einleitung	3
2. Sexueller Mißbrauch	3
2.1. Was bedeutet sexueller Mißbrauch?	3
2.2. Weitere Arten sexuellen Mißbrauchs.....	4
2.3. Zahlen und Fakten	4
2.4. Warum schweigen diese Kinder?.....	5
2.5. Schuldgefühle.....	6
2.6. Täter.....	6
3. Auswirkungen sexuellen Missbrauchs	8
3.1. Langzeitfolgen.....	8
3.2. Schutzfunktionen des Überlebenden.....	10
3.3. Beispiele für Abwehrmechanismen:	10
3.4. Folgeerscheinungen sexuellen Mißbrauchs.....	11
3.5. Auswirkungen sexuellen Mißbrauchs im Erwachsenenalter:	12
3.6. Erinnerung an den Mißbrauch	16
3.7. Umgang mit den Erinnerungen.....	17
4. Mißbrauch und Partnerschaft	17
5. Wege zur Heilung.....	18
5.1. Ist Heilung überhaupt möglich?.....	18
5.2. Schritte zur Heilung	18
5.3. Suche nach Hilfe.....	19
5.4. Therapie	21
5.5. Verschiedene Therapiemöglichkeiten:	21
5.6. Der Weg zum Leben	22
5.7. Ist Konfrontation mit dem Täter zur Heilung notwendig?.....	23
6. Schlusswort	23
7. Literaturverzeichnis	27
7.1. Internetadressen:.....	27



1. Einleitung

Auch in der heutigen Zeit ist sexueller Missbrauch ein Tabuthema. Die offiziellen Zahlen der Statistik sind unglaublich hoch. Es ist unvorstellbar, was unter dem Deckmantel der Verschwiegenheit Kindern angetan wird. Über die Auswirkungen des Missbrauchs ist sich kaum einer bewusst. Landläufig herrscht immer noch die Meinung, dass es besser ist, nicht darüber zu reden und einfach alles zu vergessen. Selbst einige sog. Fachleute sind von der Theorie Freuds des verführenden Kindes heute noch überzeugt.

Die Auswirkungen lassen sich jedoch nicht einfach wegwischen und beiseiteschieben.

Ich habe dieses Thema für meine Arbeit gewählt, um die Systeme, Arten und Folgeerscheinungen des sexuellen Mißbrauchs darzustellen. Der Einfachheit halber und aus Gründen des besseren Verständnisses verwende ich in meiner Arbeit die weibliche Form des Opfers. Ich möchte deshalb betonen, es gibt auch männliche Opfer sexuellen Mißbrauchs, die ich selbstverständlich in alle nachfolgenden Punkte miteinschleibe.

Missbrauchsoffer werden in der Fachsprache "Überlebende" genannt. Ich habe diesen Ausdruck Überlebende ebenfalls übernommen, weil es den täglichen Kampf ums Überleben jeden Opfers sexuellen Mißbrauchs widerspiegelt.

2. Sexueller Mißbrauch

2.1. Was bedeutet sexueller Mißbrauch ?

Ein Kind wird sexuell mißbraucht, wenn es zu körperlichen oder nicht körperlichen sexuellen Handlungen durch ältere Jugendliche oder Erwachsene verführt, gezwungen oder genötigt wird. Der Täter findet hierbei Befriedigung seines Machtbedürfnisses, die Befriedigung des sexuellen Reizes steht in den meisten Fällen eher an zweiter Stelle. Die Spannbreite des Mißbrauchs reicht von versteckten Versuchen ein Kind sexuell zu berühren, bis hin zu direkten eindeutig sexuellen Handlungen unterschiedlichen Schweregrades und Dauer. Kinder werden gezwungen sich nackt zu zeigen oder fotografieren zu lassen, lüsterne Blicke und zweideutige Anspielungen zu ertragen, sich anfassen und anschauen zu lassen. Sie werden genötigt pornographische Bilder anzusehen, und aufgefordert, den Erwachsenen mit der Hand oder dem Mund zu befriedigen. Das geht bis hin zur Vergewaltigung, zum analen oder vaginalen Geschlechtsverkehr mit dem Kind.



2.2. Weitere Arten sexuellen Mißbrauchs

Neben dem oben Beschriebenen findet auch versteckter sexueller Mißbrauch statt, z.B. wenn Kinder auf den Schoß genommen werden, um sich an ihnen zu reiben und so die Befriedigung zu erreichen. Dies wird von außenstehenden nicht wahrgenommen, für das Kind ist dies jedoch sehr beängstigend und quälend. Es ist eine eigentlich unbedenkliche und alltägliche Situation ein Kind auf den Schoß zu nehmen, die von einem Täter zu sexueller Handlung mißbraucht wird. Auch wenn der Täter an dem Kind keine sexuellen Handlungen ausführt und sich z.B. selber befriedigt während das Kind „nur“ zuschauen muss, spricht man von sexuellem Mißbrauch.

Neben dem körperlichen Mißbrauch gibt es noch eine zweite Art von sexuellem Mißbrauch, die des seelischen sexuellen Mißbrauchs. Dabei wird das Kind nicht zu sexuellen Handlungen angeregt und es werden auch keine an dem Kind ausgeführt. Hierzu gehören Erniedrigungen verbaler Art über den Körper oder die Geschlechtsreife. Es wird beleidigend und demütigend im Beisein des Kindes über den Körper und die Geschlechtsmerkmale geredet. Diese Art von sexuellem Mißbrauch wird häufig verharmlost und als „weniger schlimm“ angesehen. Dies ist jedoch ein weitverbreiteter Irrglaube. Die Kinder die einen seelischen Mißbrauch erlitten haben, leiden meist genauso stark unter den Spätfolgen wie die Kinder körperlichen Mißbrauchs.

In vielen Fällen spielen beide Arten von Mißbrauch eine Rolle, d.h. der körperliche sexuelle Mißbrauch geht häufig auch mit seelischem Mißbrauch einher und ist oft nicht zu trennen.

Bei Mißbrauch innerhalb der Familie und im Freundeskreis besteht gleichzeitig auch eine massive Vernachlässigung des Kindes. Dieses „Familiensystem“ kann nur funktionieren, wenn alle Erwachsenen zur Seite schauen, nichts sehen und hören und ihrer Sorgfaltspflicht nicht gerecht werden. Die Verhaltensauffälligkeiten des Kindes werden nicht beachtet oder als harmlos abgetan. Meist wird die Schuld für diese Verhaltensauffälligkeiten einfach dem Kind zugeschoben und somit die Qual des Kindes noch vergrößert, weil es nun auch noch Druck bekommt, wenn es sich nicht „normal“ verhält.

2.3. Zahlen und Fakten

In der Bundesrepublik werden jährlich ca. 14.000 -16.000 Fälle angezeigt. Die Zahl der nicht gemeldeten Fälle wird auf etwa zehnmal so hoch geschätzt.



Wissenschaftlich gesichert gilt heute durch zahlreiche Untersuchungen in Amerika und Europa: Jedes 3.-4. Mädchen und jeder 7.-8. Junge wird sexuell mißbraucht. Entsprechend der unterschiedlichen Einschätzung der Höhe der Dunkelziffer gehen Experten davon aus, dass jährlich ca. 80.000 bis 300.000 Kinder in Deutschland sexuell mißbraucht werden. Ca. 80-90% der Täter sind Männer und ca. 10-20% sind Frauen. In den meisten Fällen ist es kein einmaliger Mißbrauch, sondern wiederholt sich über Monate oder sogar Jahre immer wieder. Ca. 1/3 aller Delikte werden von männlichen Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren verübt.

2.4. Warum schweigen diese Kinder?

Durch Drohungen und Geheimhaltungsdruck werden die Kinder zum Schweigen gezwungen. Die mißbrauchten Kinder leben in einer ausweglosen Situation: Sie suchen in natürlicher Weise Liebe und Geborgenheit, wollen geschützt und behütet sein und werden schamlos ausgebeutet, zum Teil sogar massiv bedroht. Diese widersprüchlichen Erfahrungen der unangenehmen und demütigenden „Liebeshandlungen“ haben traumatisierende Wirkung und beeinträchtigen ihr ganzes Leben (vgl. www.dunkelziffer.de/infoblaetter.html). Die meisten arbeiten mit einer Mischung aus Bestechungen und Zuwendungen, kleinen Geschenken und Drohungen. Oder sie appellieren an das Mitleid des Kindes: „Willst du, dass ich ins Gefängnis komme, dann bricht die ganze Familie auseinander und Du bist daran Schuld!“. Besonders wenn eine innere Bindung zum Täter besteht, halten die Opfer oft jahrelang still und schweigen über ihre Qualen und Schmerzen. Viele Kinder schweigen auch aus Angst vor erneuten gewalttätigen Übergriffen oder sie werden durch Androhung evtl. die Mutter oder sonst jemanden aus der Familie umzubringen zum Schweigen gebracht. Die Bandbreite ist hier unerschöpflich und meist gelingt es dem Täter ohne viele Schwierigkeiten das Kind so einzuschüchtern oder zu umgarnen, dass es den Mund hält.



2.5. Schuldgefühle

Eigentlich leben alle mißbrauchten Opfer mit dem Gefühl selbst Schuld an dem Geschehenen zu haben, was ihnen natürlich von den Tätern oft genug eingetrichtert wird. Das Kind übernimmt innerlich die Verantwortung für das Verhalten des Erwachsenen um sein gutes Bild von jemandem zu retten, der ihm so nahe steht. Das Kind will ja nur geliebt werden und kämpft um jegliche Art der Zuwendung – auch wenn sie wehtut und unangenehm ist. Es reimt sich zusammen, selbst schlecht und schmutzig zu sein, wenn so etwas mit ihm gemacht wird. Sexuell mißhandelte Kinder entwickeln oft einen Selbsthass, der schwer zu durchbrechen ist. Das Urvertrauen, das für das spätere Leben so wichtig ist, wird in einer gesunden Familie im Kindesalter aufgebaut. In einem Familiensystem mit sexuellem Mißbrauch wird es komplett zerstört, was der Überlebenden enorme Probleme bereitet, später einmal jemandem zu vertrauen. Das Misstrauen allen anderen Menschen gegenüber ist enorm groß und oft nie wieder ganz abzubauen. Ein „kleiner Rest“ an Misstrauen bleibt trotz Aufarbeitung und Arbeit daran doch bestehen. Das Kind hat von Anfang an gelernt, dass es niemandem vertrauen kann, es gibt keine Sicherheit für das Kind. Die Liebe und die Zärtlichkeit die es bekommt muss es teuer bezahlen - mit seinem Körper, mit Demütigung, Angst und einem Schuldgefühl, das sich vergrößert, wenn dem Kind gefällt, was der Täter mit ihm macht. Dabei ist dies eine normale Reaktion. Bevor man emotional verkümmert, findet man gefallen an jeglicher Art von Zärtlichkeit und Zuwendung, auch wenn es Schmerzen bereitet und das Kind es eigentlich auf diese Art nicht möchte.

2.6. Täter

Täter haben in der Regel im Laufe ihres Lebens viele Opfer, die sie mißbrauchen, sehr häufig mehrere Mädchen oder Jungen gleichzeitig. Dabei können die Opfer die eigenen Kinder sein, aus dem außerfamiliären Nahbereich kommen oder aus dem beruflichen Umfeld des Täters. Einige Täter engagieren sich gezielt ehrenamtlich z.B. als Jugendgruppenleiter, Sporttrainer oder suchen sich Berufe, in denen sie leichten Zugang zu Kindern und Jugendlichen haben. (vgl www.aktiv-gegen-sexuelle-gewalt.de/missbrauch/zahlenfakten.htm) Hierbei schrecken selbst Ärzte bei angeblich notwendigen Untersuchungen nicht davor zurück, sich an Kindern zu vergehen. Betroffene von sexueller Gewalt sind nicht etwa nur Kinder der unteren sozialen Schicht, wohin man es gerne in der alltäglichen Meinung hinschieben würde. Quer durch alle sozialen Schichten



werden Kinder ihrer Kindheit beraubt. Akademiker, Ärzte, Pfarrer, Angestellte in sozialen Berufen, Arbeiter, Sozialhilfeempfänger – die Liste der Täter ist unendlich und spart keinen Lebensbereich aus. Kinder jeder Altersgruppen, auch Kleinkinder und Säuglinge werden mißbraucht.

„Bis vor kurzem konnten wir noch glauben, Misshandlung sei die Sache einer Handvoll „psychisch gestörter“ Eltern. Aber das so häufig, so lange und selbst mit kleinen Kindern sexueller Mißbrauch getrieben wird, und zwar innerhalb der eigenen vier Wände, wollen wir einfach nicht glauben“ (Rensen 1990 S. 49). Auch heute schaut die Mehrheit der Menschen einfach zur Seite. Es wird tabuisiert und nicht darüber gesprochen. Was noch viel schlimmer ist: Es werden Entschuldigungen und Ausreden gesucht, um das Verhalten des Täters zu rechtfertigen und zu verteidigen oder es wird einfach abgestritten und geleugnet. Freud stellte die Theorie des verführenden Kindes auf. Er tat die Realität des Mißbrauchs als „Phantasie der Kinder“ ab. Und unterstellte jedem Kind den Wunsch nach einer inzestuösen Beziehung zum Gegengeschlecht. Sein Vater hat die Geschwister Freuds sexuell mißbraucht. Um das Bild das er von seinem Vater hatte nicht zerstören zu müssen, gab er die Schuld seinen Geschwistern. Sie hätten gereizt und provoziert, bis sein willensschwacher Vater von seinen Kindern verführt wurde. Diese Theorie ist leider bis heute Nährboden für erschreckende Aussagen und Meinungen über Kinder die sexuell mißbraucht wurden. Trotz vieler wissenschaftlich und empirisch belegter Gegendarstellungen konnte dieser Mythos leider noch nicht aus der Welt geschafft werden.

Es ist einfacher die unschuldigen Kinder als Lügner abzustempeln als sich den Problemen innerhalb der Familie zu stellen und die Konsequenzen daraus zu ziehen.

Täter zeigen in der Regel kein Schuldbewußtsein und sind nicht bereit, die Verantwortung für ihre Taten zu übernehmen. Vielmehr lasten sie diese den Opfern und – bei innerfamiliärem Mißbrauch – den Müttern an.

Kinder haben keine Chance, sich gegen sexuelle Übergriffe durch Erwachsene zu wehren, sei es weil der Täter körperlich überlegen ist, oder die Situation für das Kind nicht erkennbar und durchschaubar ist. Kleinere Kinder wissen nicht was hier passiert und nehmen die Situation als „normal“ an. Sie können nicht wissen, das dies keinesfalls „normal“ ist und in anderen Familien nicht passiert. Wenn der Täter dem Kind weismacht, alle machen das mit ihren Kindern, schenkt das



ahnungslose Kind dem Täter sein vertrauen, obwohl es die Situation natürlicherweise als beängstigend, unangenehm und schmerzhaft empfindet. „Selbst wenn der Täter die Zustimmung des Opfers einholt, enthebt es ihn daher nicht der Strafwürdigkeit seiner Handlung“ (Friedrich 1998 S. 13).

Allein der Täter trägt die Verantwortung für den sexuellen Mißbrauch. Ihm geht es um das Ausleben von Macht und Dominanz, nicht um eine sexuelle Beziehung. Viele der Täter mißbrauchen ein Kind und haben sexuellen Kontakt zu Frauen.

Mancher Mißbraucher wendet oft Monate oder gar Jahre auf, um das Vertrauen des Kindes zu erringen und eine Gelegenheit zum Mißbrauch herbeizuführen. Da Kinder von Natur aus zum Vertrauen neigen, sind sie stark gefährdet. Es ist ein natürlicher Aspekt ihrer Entwicklung, dass Kinder Erwachsenen gefallen wollen. Ein verführerischer Sexualtäter beutet dieses arglose und natürliche Vertrauen aus.

Neben Gefühlen von Scham, Wut und Angst kommt den Opfern immer wieder der Gedanke: „Es hat mir gefallen, deshalb war es meine Schuld. Ich muss gewollt haben, dass es geschieht. Ich bin genauso mitverantwortlich für den Mißbrauch wie der Täter“.

Es kann jedoch nicht oft genug gesagt werden: Es sind Kinder. Bei ihrer Unschuld und Unreife war es leicht für den Täter, sie zu manipulieren und zu steuern. KEIN KIND TRÄGT SCHULD AM SEXUELLEN MIßBRAUCH. Auch im jugendlichen Alter gibt es keine Ausreden hierfür: Kein noch so kurzer Minirock und kein noch so knappes T-Shirt ist eine Rechtfertigung für einen sexuellen Übergriff an Minderjährigen. Jeder erwachsene Mensch ist in der Lage seine Sexualität dort auszuleben wo es angebracht ist und sein Verlangen zu steuern. Ein Kind dafür zu benutzen ist unverzeihlich.

Es ist ein Irrglaube, dass sexueller Mißbrauch immer von Männern an Mädchen begangen wird. Immer häufiger sprechen Männer darüber, von ihren Müttern oder sonstigen Familienmitgliedern mißbraucht worden zu sein. Frauen sind weniger an Mißbrauch beteiligt, dennoch ist es ein Mythos zu glauben nur Männer sind zu so etwas in der Lage.

3. Auswirkungen sexuellen Missbrauchs

3.1. Langzeitfolgen

Sexueller Mißbrauch hat schwerwiegende Langzeitfolgen. Die Dauer des Mißbrauchs, sein Ausmaß, die Nähe des Kindes zum Täter, die Familiendynamik, das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein von



Hilfen für das Kind bestimmen die Folgeschäden des Mißbrauchs. In Familien, in denen Kinder angehört, unterstützt und geschützt werden, sind die Folgen des Mißbrauchs im Erwachsenenalter möglicherweise gering. Wo Kindern nicht geglaubt wird oder sie weiter mißbraucht werden wird der Schaden immer größer.

Der sexuelle Mißbrauch eines Kindes stoppt seine normale sexuelle Entwicklung. Es wird als Kind gezwungen Sexualität wie ein Erwachsener zu erleben, hat nicht die Möglichkeit Sexualität so zu erforschen, wie es seinem Alter angemessen wäre. Es lernt, das Lust (die Lust des Täters) eine schreckliche, unkontrollierbare Macht ist. Seine ersten Erfahrungen mit sexueller Erregung sind mit Scham, Ekel, Schmerz und Erniedrigung verbunden. Dieser Eindruck bleibt haften. Wenn der Mißbrauch mit liebevoller Zuneigung vermischt war, wird das Kind Zuneigung und Sex, Nähe und Zudringlichkeit auch später nicht unterscheiden können (*vrgl. Davis 1992 S. 31*).

Sexueller Mißbrauch löst im Kind eine Reihe von Verstörungen und quälenden Gefühlen aus, die es allein nicht bewältigen kann. Meist ist das Kind nicht in der Lage sich anderen mitzuteilen, die Angst und Scham ist zu groß. Verdrängung oder Verschiebung auf andere Ebenen ist der häufigere Ausweg. Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerung, seelische Probleme und psychosomatische Symptome sind die Ergebnisse des unbewältigten Leids, die den Betroffenen manchmal ein Leben lang zu schaffen machen. Selbst dann, wenn sie die Ursache „scheinbar“ vergessen haben.

Viele Opfer beginnen auch, um die Mißbrauchshandlungen ertragen zu können, aus ihrem Körper „auszusteigen“. Viele Opfer berichten, dass sie in der Lage waren, dem Mißbrauch von „außen“ zuzusehen.

Unbeteiligt, wie wenn es einem Fremden passiert. Dies ist eine wichtige und überlebensnotwendige Schutzfunktion des Körpers. Diese Versuche sich zu schützen und aufzuspalten können dazu führen, dass die Berichte eines langjährig mißbrauchten Kindes stumpf, eher unbeteiligt, manchmal sogar leicht ironisch wirken. Dies macht die Aussagen für viele unglaubwürdig, weil Inhalt und Ausdruck so gar nicht zusammenpassen.

Viele Überlebende leben enthaltsam. Sie haben Angst vor Sex und sehen es als schmutzig an oder erfüllen eine „lästige“ Pflicht. Sie erfüllen diese angebliche Pflicht, obwohl sie Panik haben, nichts spüren oder völlig abwesend sind.

„Manche Überlebende fühlen sich von gewalttätigen oder destruktiven Phantasien erregt“ (*Davis 1992 S. 31*). Oder sie erleben Erinnerungsblitze (Flashbacks) von ihrem Mißbrauch und können dann



nicht zwischen dem Partner und dem Täter unterscheiden. Sex wird zu einem „Minenfeld“ voller schmerzlicher Assoziationen und Erinnerungen.

Andere Überlebende reagieren auf ihr Trauma mit Promiskuität. Man hat ihnen beigebracht, dass sie nur liebgehabt werden, wenn sie mit Sex für diese Liebe und Zuneigung „bezahlen“. Dies haben sie verinnerlicht und führen es aus, oft ohne Rücksicht auf die eigene Sicherheit. Wohlbefinden und Selbstwertgefühl werden mit sexueller Attraktivität verknüpft. Nur wenn Sex im Spiel ist, fühlen sie sich sicher, geborgen, geliebt. Sie haben nie gelernt zu Sex nein zu sagen. Sie gehen mit jedem ins Bett der es von ihnen möchte. Sex wird zu einem Machtinstrument, einem Mittel, Menschen zu manipulieren und Situationen in den Griff zu bekommen.

3.2. Schutzfunktionen des Überlebenden

Um das Trauma des Mißbrauchs zu überstehen, werden Abwehrmechanismen entwickelt, die helfen körperlich und seelisch zu überleben. Diese Abwehrmechanismen werden bereits im Kindesalter entwickelt und sind im Erwachsenenalter immer noch wirksam. Man verharrt im „Überlebensmodus“. Diese Abwehrmechanismen funktionieren auf unbewußten Ebenen, um den Schmerz des Erlebten nicht ertragen zu müssen. Leider halten diese im Kindesalter überlebenswichtigen Abwehrmechanismen den Erwachsenen Menschen davon ab, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Sie sind weiterhin wirksam, um den Schmerz nicht aufkommen zu lassen, dem man sich auch als Erwachsener nicht gewachsen fühlt. Dieser Schutz war im Kindesalter lebenswichtig, um alles zu ertragen. Man hat als erwachsener Mensch die Ängste und Verhaltensweisen eines kleinen Kindes. Diese daraus resultierenden Verhaltensweisen sind für einen erwachsenen Menschen nicht mehr notwendig und stoßen von außerhalb auf Unverständnis.

3.3. Beispiele für Abwehrmechanismen:

?? Verdrängung: Abschieben und Abdrängen traumatischer Erlebnisse aus dem Bewußtsein. Teilweise bezieht sich dieser „Gedächtnisverlust“ nicht nur auf den eigentlichen Mißbrauch, sondern auch auf alle anderen Lebensbereiche dieses Zeitraums. Das Erlebte ist jedoch nicht wirklich verschwunden, sondern in einer unbewußten Ebene abgespeichert.



- ?? Dissoziation: „Dies bedeutet, dass man sich, obwohl man Erinnerungen an den sexuellen Mißbrauch hat, von diesem Erlebnis emotional abgetrennt fühlt“ (Kritsberg 1993 S.97). Man spricht über den Mißbrauch, als ob er jemandem anderen zugestoßen wäre, spürt die Gefühle die in Zusammenhang mit dem Mißbrauch aufgetreten sind nicht.
- ?? Verleugnung: Trotz vorhandener Erinnerungen der Überlebenden an den sexuellen Mißbrauch und die Erkenntnis von dessen Auswirkungen wird die eigene Erfahrung durch Verleugnung und Herunterspielen auf ein Minimum reduziert und als unbedeutend abgetan. Die Realität oder Teile der Realität werden nicht gesehen. „Solche Dinge passieren einfach nicht und schon gar nicht in unserer Familie“.
- ?? Kontrollverhalten: Das Bedürfnis alles und jeden kontrollieren zu müssen, um sich sicher zu fühlen. Alles tun, um das Chaos der Kindheit zu verhindern.
- ?? Bagatellisieren: Das Geschehene wird heruntergespielt, es wird anderen vorgespielt „es sei ja gar nicht so schlimm gewesen“.
- ?? Abspaltung: Seele und Körper trennen sich, um einzeln zu überleben. Der Körper wird abgetrennt um den Schmerz nicht mehr ertragen zu müssen. Das Kind kann nicht mehr fühlen, was mit seinem Körper geschieht. Der Druck ist so groß, dass das Kind ohne diesen Abwehrmechanismus kaum überleben könnte. Das Geschehene wird praktisch nur noch von „außen“ und ohne Selbstbeteiligung gesehen. Betroffene berichten, „sie hätten sich selbst von außen bei dem Mißbrauch beobachten können“.

3.4. Folgeerscheinungen sexuellen Mißbrauchs

Nicht alle der nachfolgend aufgeführten Spätfolgen müssen ein Hinweis auf einen sexuellen Mißbrauch sein. Auch andere schwere Lebenssituationen können diese Symptome nach sich ziehen. Dennoch haben meist sexuell mißbrauchte Menschen häufig mit den genannten Folgen zu kämpfen.



Auswirkungen sexuellen Mißbrauchs im Kindesalter:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ?? Angst, Scham, Wut | ?? geringes |
| ?? Verwirrung | Selbstwertgefühl |
| ?? Schutz- und Hilflosigkeit | ?? Berührungsängste |
| ?? Unruhe, Unsicherheit | ?? Zweifel an der eigenen |
| ?? ambivalente Gefühle | Wahrnehmung |
| gegenüber Erwachsenen | ?? übertriebenes |
| ?? Verwirrung über die | Anpassungsverhalten |
| Geschlechtsrollenver- | ?? Autoaggressionen |
| teilung | ?? Abspaltung von Gefühlen, |
| ?? Misstrauen | Aufspaltung in mehrere |
| ?? Schuldgefühle | Persönlichkeiten |
| ?? Angst, beschmutzt und | ?? Alpträume |
| beschädigt zu sein | ?? Ekel vor Körperlichkeit |
| ?? Schlafstörungen | ?? Ernährungsstörungen |
| ?? zwanghaftes Verhalten | ?? extremes Anklammern an |
| ?? aggressives Verhalten | Bezugspersonen, |
| ?? Vereinsamung durch | ständiges Buhlen um |
| Rückzug | Liebe |
| ?? Kontaktstörungen | ?? Verschlossenheit |
| ?? Sprachstörungen (z.B. | ?? frühreifes Verhalten |
| Stottern) | |

3.5. Auswirkungen sexuellen Mißbrauchs im Erwachsenenalter:

Flashbacks: Plötzlich auftretende Erinnerungen an den Mißbrauch. Einzelne Bilder oder „Filme“ des Mißbrauchs laufen im Kopf ab. Meist nur kurze Bruchstücke einer Szene, die aus dem „Nichts“ auftauchen und bei dem Betroffenen für große Angst und Gefühlschaos sorgen. Diese sog. Flashbacks tauchen auf, wenn es der Überlebenden gut geht, die Überlebende also die Kraft hat, mit diesen neuen Erinnerungen umzugehen und sie auszuhalten. Dieses Auftauchen wenn man sich emotional stark fühlt ist eine gnädige Schutzfunktion des eigenen Körpers.

Distanzloses Verhalten:

Die Grenzen des Kindes während des Mißbrauchs sind massivst mißachtet worden. So hat die Überlebende



nie gelernt, die eigenen und die Grenzen des Anderen zu respektieren und zu akzeptieren.

Annahme einer Opferrolle:

Die Überlebende sieht sich ihr ganzes Leben lang in einer Opferrolle. Neigung zu depressiver Verstimmung, alles ist schlecht, jeder will einem etwas schlechtes und immer haben die Anderen Schuld an der Misere des eigenen Lebens. Meist fühlen sie sich in dieser Rolle recht wohl, sie können passiv ihr Leben beweinen und müssen nicht aktiv etwas daran verändern um es besser zu machen.

Körperliche Beschwerden:

Der unverarbeitete, emotional schwer belastende Mißbrauch und die daraus resultierenden psychischen Belastungen schlagen sich in körperlichen Symptomen nieder. Beispiele können sein: Kopfschmerzen, Unterleibsschmerzen, hohe Infektanfälligkeit usw. Oft sind diese psychosomatischen Beschwerden verschwunden, wenn mit der Aufarbeitung des Mißbrauchs begonnen wird.

Suizidversuche: Großer Schrei nach Hilfe, um mit den seelischen Qualen leben zu können. Zum Glück bleibt es häufig bei einem „Versuch“ und die Überlebende hat die Chance durch kompetente Hilfe ihr Leben zu meistern. Leider ist jedoch für einige Überlebende die Qual und die Verzweiflung so groß, dass es kein Hilferuf mehr ist, sondern sie ihrem Leben tatsächlich ein Ende bereiten.

Angstzustände/Panikattacken:

Dies ist eine sehr weitverbreitete Auswirkung sexuellen Mißbrauchs. Hierbei handelt es sich nicht mehr um eine normale lebensnotwendige Angst, die für jeden Menschen wichtig ist. Dies ist eine irrationale Angst, die am Leben hindert und oft von den Überlebenden nicht erklärt werden kann. Es gibt 2 verschiedene Arten von Angst: Einmal die Angst vor ganz bestimmten Dingen, Ereignissen, Situationen



oder Menschen. Und einmal die Angst vor etwas, was nicht zu erklären ist. Man hat Angst und weiß nicht warum oder vor was, dies nennt man generalisierte Angststörung.

Die Angst des Kindes vor erneutem Mißbrauch, dem Täter und dieser Situation wird unbewußt bis ins Erwachsenenleben hineingenommen, weil man nicht gelernt hat, mit dieser Angst umzugehen.

Völliger Rückzug aus dem sozialen Leben:

Meist bedingt durch die oben beschriebenen Angstzustände und Panikattacken ziehen sich viele Überlebende völlig aus dem sozialen Leben zurück. Sie können die Wohnung nicht mehr verlassen, verlieren Freunde und oft jeglichen Kontakt zur Außenwelt. In dieser Situation kommen dann noch Ängste um die Existenz und Zukunft hinzu, weil sie nicht mehr arbeiten gehen können. Diese Menschen brauchen dringend fachliche Hilfe, um wieder am sozialen Umfeld teilnehmen zu können.

Vereinsamung: Aus Angst vor erneuten Enttäuschungen, großem Mißtrauen anderen Menschen gegenüber, sind sie nicht in der Lage Nähe zu einem anderen Menschen zuzulassen.

Das Urvertrauen des Kindes wurde durch den sexuellen Mißbrauch zerstört. Wenn die Überlebende nicht schon im Kindesalter Hilfe zur Verarbeitung des Geschehenen bekommen hat, wird es sehr schwer, Vertrauen aufzubauen. Oft fehlt selbst das notwendige Vertrauen zu einem Therapeuten, weil das Mißtrauen einfach zu groß ist und nichts anderes gelernt wurde, als wieder enttäuscht zu werden.

Gestörtes Sexualverhalten:

Das Kind hatte keine Chance seine Sexualität altersgemäß zu erforschen und auszuleben. Sexualität wird immer in Zusammenhang mit den schrecklichen Erlebnissen aus der Kindheit gesehen. Aus diesem Grund treten häufig Probleme mit der eigenen Sexualität auf.



Gestörte Beziehungsfähigkeit:

Durch die oben beschriebene Zerstörung des kindlichen Urvertrauens und das große Mißtrauen sind viele nicht in der Lage eine Beziehung zu einem anderen Menschen einzugehen. Der andere Fall ist eine Beziehung mit selbstzerstörerischem Charakter, oder zerstörerischen Zügen dem Partner gegenüber werden eingegangen.

Geringes Selbstwertgefühl:

Durch die Erniedrigung des sexuellen Mißbrauchs, den Drohungen zur Geheimhaltung und den großen Schuldgefühlen an dem Mißbrauch selber Schuld zu sein fühlen sich Opfer sexuellen Mißbrauchs klein, schmutzig und wertlos und nur zu diesem einen zu gebrauchen. Dadurch kann kein normales Selbstwertgefühl entwickelt werden.

Essstörungen:

Viele kompensieren den Schmerz und die Probleme durch den Mißbrauch mit Essstörungen. Essen ist ihr Freund und tut ihnen gut, gibt ihnen ein wohliges Gefühl im Bauch und ist jederzeit greifbar. Andere hingegen haben einen Selbsthaß entwickelt, den sie an ihrem Körper auslassen. Sie Essen nichts mehr und „schinden“ ihren Körper, wie es der Täter einmal getan hat, weiter.

Selbstverletzendes Verhalten:

Überlebende ritzen oder schneiden sich an ihrem Körper, aus Selbsthaß, oder sich endlich wieder einmal spüren zu können. Schmerz ist ein bekanntes Gefühl aus der Kindheit und gibt in diesem Fall ein Gefühl der Geborgenheit und Vertrautheit. Eine andere Form davon ist, seinen Körper mit extrem viel Sport zu schinden, was gefährliche und körperlich bedrohende Ausmaße annehmen kann.

Sucht:

Dies ist eine Flucht. Symptome des sexuellen Mißbrauchs, der Schmerz und die Qual werden mit Alkohol, Drogen, Tabletten usw. „zugedeckt“ um sie nicht mehr ertragen zu müssen.



ständig große Wachsamkeit:

Auch diese ständige hohe Wachsamkeit ist ein Überbleibsel aus der Kindheit: „Wann passiert es wieder, wo ist er, wie kann ich entkommen, bin ich heute abend wieder dran...“. Diese Gedanken sind immer da und zwingen zu hoher Aufmerksamkeit. Es werden schlecht Ruhephasen gefunden und als Erwachsener fällt es schwer abzuschalten. Dies kostet sehr viel Energie und oft bleibt leider kaum mehr Energie für andere Dinge übrig.

Alpträume:

Diese schlimmen Träume, die oft mit dem Mißbrauch zu tun haben, kehren immer wieder zurück. Viele haben schon Angst nachts einzuschlafen, weil die Träume sehr beängstigend sind und diese Bilder nicht mehr aus dem Kopf gehen.

3.6. Erinnerung an den Mißbrauch

Ein großes Problem für viele Überlebende und deren Umfeld ist das plötzliche Auftreten von Erinnerungen an einen Mißbrauch. Die Überlebenden leben viele Jahre mit den Folgen des Mißbrauchs, ohne sich daran überhaupt erinnern zu können. Als Kind haben sie schon angefangen alles zu verdrängen. Dies ist eine wichtige Überlebensstrategie des Kindes. Es vergisst völlig, was ihm geschehen ist. Niemand kann sagen, wann, warum oder wieviel von den Erinnerungen wieder an die Oberfläche gelangt. Manche vergessen es nie, wachsen mit dem Wissen des Mißbrauches auf. Andere wiederum erinnern sich erst nach 10, 25 oder 35 Jahren wieder daran. Es wurde komplett verdrängt. Die Überlebende hatte vielleicht schon jahrelang mit den Auswirkungen wie z.B. körperliche Beschwerden, Angst vor Berührungen, unerklärliche generalisierte Ängste usw. zu kämpfen und nun kommen die Erinnerungen an die Ursache daran zurück. Dies ist ein schwerer Schock für alle Beteiligten. Für solche Erinnerungen kann es verschiedene Auslöser geben: Es kann ein bestimmter Geruch sein, der mit dem Täter oder der Tat in Verbindung gebracht wird, eine bestimmte Berührung, ein Geräusch, eine Situation, oder vielleicht auch der Tod des Täters.

„Das Wiederfinden traumatischer Erinnerungen Jahre später ist ein gutdokumentiertes psychologisches Phänomen“. (Davis 1992, S. 105)



3.7. Umgang mit den Erinnerungen

Die Überlebende selbst muss versuchen anzunehmen was ihr passiert ist, aber auch der Partner, die Familie und das Umfeld werden plötzlich damit konfrontiert. Wie erzählt man es seinem Partner, mit dem man vielleicht schon viele Jahre zusammenlebt? Wie erzählt man es innerhalb der Familie, in der der Mißbrauch stattgefunden hat? Zu dem Schock dies erlebt zu haben, kommt nun auch noch die Furcht, dass einem nicht geglaubt wird. Mit den Worten „Hirngespinnste“, „blühende Phantasie“, „warum fällt dir das erst jetzt ein?“, „Wichtigtuer“ muss man lernen zu leben. Anfangs fällt dies natürlich schwer, da die Überlebende selber Zweifel an den Erinnerungen hat. Dennoch muss man mit professioneller Hilfe lernen sich nicht dafür zu schämen und zu versuchen so offen wie möglich darüber zu reden.

Es werden viele verschiedene Phasen durchlebt:

- ?? Phase des Erinnerns
- ?? Phase des „nicht glauben wollens“
- ?? Phase des Verdrängens
- ?? Phase der großen Schuldgefühle und Selbstzweifel
- ?? Phase des Annehmens, den eigenen Gefühlen zu vertrauen
- ?? Phase das Geschehene in das eigene Leben zu integrieren
- ?? Phase den Schmerz auszuhalten, auszuleben, Gefühle zu erkennen
- ?? Phase des Lebens, nicht mehr nur des Überlebens

Viele Überlebende wären froh, es würde sich tatsächlich nur um „Hirngespinnste“ handeln, sie wollten sich nur wichtig machen oder hätten eine blühende Phantasie. Leider ist dem nicht so. Sie haben ekelerregende Dinge erlebt und gesehen, Situationen die man sich in seinen schlimmsten Träumen nicht vorstellen kann. Für die Betroffene sind es aber keine Träume, sondern bittere unvorstellbare Realitäten, mit denen es heißt zu Überleben – von einem Tag zum Nächsten - und irgendwann sogar einfach nur zu Leben.

4. Mißbrauch und Partnerschaft

Gerade für eine feste Partnerschaft beginnt nun ein richtiger „Überlebenskampf“. Das Mißbrauchsopfer kann häufig nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden. Durch eine bestimmte Berührung wird der eigene Partner plötzlich mit dem Täter „verwechselt“, Situationen innerhalb der Partnerschaft werden mit Situationen des Mißbrauchs vermischt, Gefühle die während des Mißbrauchs vorhanden waren kommen auf und werden auf die



gegenwärtige Situation projiziert. Der Partner wird angegriffen oder man zieht sich von ihm zurück und er kann dies nicht nachvollziehen und kennt die Gründe hierfür nicht. Unter dieser Situation haben beide Beteiligten enorm zu leiden, nicht nur die Überlebende, sondern auch der Partner, der sich plötzlich schuldlos mit dem Täter in einen Topf geworfen sieht.

In einigen Fällen wird in einer Partnerschaft unbewußt dieses Täter - Opfer-Spiel aus der Kindheit fortgesetzt. Man sucht sich einen Partner, der in dieses System hineinpasst, der einen schlecht behandelt, nicht auf die Gefühle und Bedürfnisse eingeht, einen kleinhält und schlechtmacht und man in die Opferrolle schlüpfen kann. In dieser Rolle fühlt man sich wohl, die kennt die Überlebende und die kann sie ausfüllen.

5. Wege zur Heilung

5.1. Ist Heilung überhaupt möglich?

Zuerst muss das wichtigste gesagt werden: Jeder der es möchte und sich auf den Weg macht, kann Heilung erleben!

Der Weg des „Heilwerdens“ ist mit viel Leid gepflastert - Selbstzweifel, Tränen, Hoffnungslosigkeit, Zorn, Wut, Trauer, Veränderungen, Unverständnis, Haß. Die ganze Spannbreite von ungelebten Gefühlen werden über die Überlebenden hinwegfließen.

5.2. Schritte zur Heilung

Jedoch muss am Anfang der erste große Schritt gemeistert werden: Das eigene Annehmen dessen, was als Kind erlebt wurde. Sich selber einzugestehen: "Es ist mir passiert, ich bin als Kind sexuell missbraucht worden". Wer die Kraft aufbringt das Erlebte einzugestehen und aufhört es sogar vor sich selber zu verstecken, hat seine Heilung bereits begonnen.

Viele Missbrauchsoffer hören in ihrem Leben nicht nur einmal "Wenn du nicht mehr darüber redest, wird es einfacher! Denk einfach nicht mehr daran!" Solche Ratschläge sind keine Hilfe und sie bringen die Überlebenden eher einen Schritt zurück als einen Schritt nach vorne. Leider ist es nicht damit getan es "einfach zu vergessen" und nicht darüber zu reden. Diese Theorie ist falsch und irgendwann wird jeder Überlebende feststellen, dass ihn seine Geschichte immer wieder einholt. Die Folgeschäden des Missbrauchs bleiben erhalten, auch wenn



der Missbrauch selber weiterhin verdrängt wird. Wie weitreichend diese Auswirkungen des Missbrauchs sind, wurde in dem vorherigen Kapitel beschrieben. Sie betreffen jeden Lebensbereich und werden immer wieder aufs neue eine Behinderung zu einem glücklichen Leben sein. Zeit heilt in diesem Fall leider keine Wunden.

Die Situation ist sehr schwierig, wenn plötzlich nach vielen Jahren des Verdrängens die Erinnerung an einen sexuellen Missbrauch kommt. Es wird eine lange Zeit dauern, das Geschehene für sich selber zu akzeptieren. Anfangs werden sich alle Selbstschutzmechanismen aktivieren, die man aufbieten kann: Verleugnen, Bagatellisieren, Verdrängen, nicht wahrhaben wollen. Der Schmerz und der Schock sitzen zu tief, als dass man die Tat einfach so hinnehmen könnte. Ein Grund für die Verleugnung und Herunterspielen der Tat ist auch, dass die Überlebende von Anfang an sehr schwer mit Schuldgefühlen zu kämpfen hat. Jede Überlebende hat immer wieder Phasen, wo sie sich selbst für alles die Schuld gibt - "war ich zu aufreizend angezogen, habe ich provoziert, ihn einmal zuviel angelächelt, bin ich auf seinem Schoß herumgerutscht und habe ihn gereizt...". Mit solchen Fragen muss man sich immer wieder auseinandersetzen. **Darauf kann es nur eine Antwort geben: Kein Missbrauchsoffer ist Schuld an seiner Ausbeutung und Erniedrigung!**

Es ist wichtig, Menschen in seiner Umgebung zu haben, die einem glauben. Muss sich die Überlebende auch noch mit Zweifeln aus ihrem nächsten Umfeld auseinandersetzen und rechtfertigen, wird dies ein sehr schwerer Weg.

Jedoch wird es im Laufe des Heilungsweges irgendwann leichter werden, mit Zweifeln und Ungläubigkeit von Außen umzugehen.

5.3. Suche nach Hilfe

Sich Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, eher von Stärke. Im Fall eines Mißbrauchs sogar eine überlebensnotwendige Erkenntnis. Es ist ein Zeichen von Stärke, zu spüren und zu wissen, dass man diese Situation alleine nicht bewältigen kann. Es gibt viele verschiedene Wege sich Hilfe zu suchen. Einer davon ist sich Rückhalt bei einem Psychologen oder einer Selbsthilfegruppe zu holen. Besonders in einer Selbsthilfegruppe wird man Menschen finden, die genau verstehen und nachfühlen können, was in dem Opfer vorgeht. Hier wird niemand an der Geschichte zweifeln und dort kennt man die ungläubigen Gesichter des Umfelds nur zu gut. Hier wird man der Überlebenden Rückhalt geben können und ihr immer wieder bestätigen keine Schuld zu haben.



Zunächst sind diese augenscheinlich sehr einfachen kleinen Schritte wichtig.

Es wird eine Erleichterung sein, irgendwann nicht nur vom Verstand her zu wissen keine Schuld zu haben, sondern auch wirklich im Inneren fühlen und leben zu können: Die Schuld trägt nur der Täter. Wenn dies verinnerlicht wurde, kann man mit der Ungläubigkeit und komischen Blicken von außen besser umgehen und sie werden einen nicht mehr in eine erneute Krise stürzen. Es wird irgendwann nicht mehr wichtig sein, was andere denken.

Es ist sicherlich eine Illusion zu glauben, nach ein paar Wochen Therapie ist wieder alles vorbei. Das Annehmen des eigenen Missbrauchs wirbelt das ganze Leben durcheinander. Es wird nichts mehr so sein, wie es vorher war, alles muss neu geordnet und sortiert werden. Das Leben scheint nicht mehr lebenswert zu sein, die Kraft für alles fehlt, z.B. können Suizidgedanken aufkommen. Erst mit Hilfe einer Therapie und wenn schon vieles wieder heil geworden ist, wird man erkennen, wie falsch diese Sichtweise war. "Wer einen Missbrauch überlebt, hat die Kraft den Schmerz der Heilung zu überleben" (Davis 1992, S. 103).

Mit professioneller Hilfe oder Hilfe einer Selbsthilfegruppe wird man lernen, sich zu öffnen und über das Passierte zu sprechen. Die ganzen Gefühle des damaligen kleinen Kindes werden nochmals erlebt. Man muss diesen Schmerz und die Ängste teilen mit jemandem, der es verstehen kann. Man braucht Menschen, zu denen man Vertrauen aufbauen kann, die in jeder Situation und egal wie heftig die Gefühle sind zuhören und das Gesagte annehmen können.

Das innere Kind der Überlebenden ist verängstigt, gequält und zutiefst gedemütigt. Es kommt nun hervor und mit ihm die ganzen ungelebten Gefühle. Die Überlebende muss das innere Kind an die Hand nehmen und mit ihm nochmals das bereits erlebte durchleben. Sie muss mit dem inneren Kind die alten Gefühle durchstehen, es streicheln, festhalten und ihm dankbar sein, dass es die Kraft hatte zu überleben. Ohne die Stärke des inneren Kindes hätte kein Missbrauchsopfer überlebt. Durch Hilfe von außen kann man nun lernen, als Erwachsener mit den Gefühlen des Kindes "altersgerecht" umzugehen. Als Erwachsener besteht die Möglichkeit mit den beängstigenden Situationen anders umzugehen als ein Kind. Dinge die einem Kind Angst machen, sind für einen Erwachsenen längst nicht mehr angsteinflößend. Ein Missbrauchsopfer hat jedoch diese kindlichen Ängste all die Jahre mitgeschleppt und als Langzeitfolge



nicht gelernt als Erwachsener damit umzugehen. Dies wird nur mit professioneller Hilfe möglich sein.

5.4. Therapie

Die Auswahl der Therapie und des richtigen Therapeuten ist oft schwierig und manchmal auch sehr langwierig. Es ist wichtig einen Therapeuten zu finden, zu dem man das größtmögliche Maß an Vertrauen haben kann, dass man in der Lage ist aufzubringen. Man darf nicht aufgeben, irgendwann wird man genau das richtige für einen selbst finden. Eine Überlebende wird sehr genau spüren, wenn sie für sich die richtige Therapie und den richtigen Therapeut gefunden hat. Gelingt dies nicht auf Anhieb, darf man die Suche auf keinen Fall aufgeben. Irgendwo auf dieser weiten Welt wartet genau der richtige Mensch oder die richtige Therapie mit der man lernen kann ein erfüllendes Leben zu finden. Jede Überlebende hat IHREN eigenen Weg, den sie beschreitet, kein Weg wird gleich sein. Es wird auch immer wieder Rückschritte und tiefe Krisen geben, aus denen man jedoch stärker als je zuvor hervorgehen wird. Aber gerade für die Zeit der Krisen ist es wichtig, Unterstützung zu haben. In einer Selbsthilfegruppe findet man viele Menschen, die in ihrer Heilung schon weit fortgeschritten sind und die Kraft haben andere zu unterstützen. Auch ein Therapeut der auf diesem Gebiet Erfahrung hat, wird ihnen hierbei eine große Hilfe sein, die dringend notwendig ist.

5.5. Verschiedene Therapiemöglichkeiten:

- ?? Gesprächstherapie
- ?? Verhaltenstherapie
- ?? Psychoanalyse
- ?? Gestalttherapie
- ?? Maltherapie
- ?? Hypnose
- ?? Tanz- oder Körpertherapie o.ä.

Auch unkonventionelle Therapien sind einen Versuch wert, alles ist möglich und alles ist erlaubt was einem guttut auf dem eingeschlagenen Weg der Heilung . Beispiele hierfür wären: Osteopathie, Kinesiologie, Biofeedback, Haptonomie, Bachblüten usw. Hierbei ist es wichtig offen zu sein für Neues und die Bereitschaft zu haben sich darauf einzulassen, auch wenn manches anfangs vielleicht etwas befremdlich erscheint.



Eine gute Verbindung wäre auch ein Zusammenspiel z.B. einer Gesprächstherapie und einer Körpertherapie. Hierbei kann das bereits durchlebte verarbeitet werden und ein neues heilendes Körpergefühl erlernt werden.

5.6. Der Weg zum Leben

Wichtig ist jedoch sich auf die Suche zu begeben und nicht aufzugeben, bis man das richtige für sich selbst gefunden hat. Der Weg lohnt sich. Man darf dem Täter die Chance nicht lassen, das gesamte Leben der Überlebenden zu zerstören. Es ist schon so viel kaputtgegangen an dem kleinen Kind.

Hierbei muss der Weg das Ziel sein. Man wird nie am Ende sein, die Überlebende wird immer mit ihrer Geschichte leben müssen, mal besser und mal schlechter. Es werden sich aber auch - wenn man ein großes Stück des Weges zur Heilung hinter sich gebracht hat - so viele neue und schöne Möglichkeiten ergeben, sein Leben völlig neu zu erleben. Man lernt sich selber besser kennen, kann ein Körpergefühl entwickeln, dass selbst mancher "Gesunde" nicht hat, lernt Kleinigkeiten die im Leben gut tun mehr zu schätzen, ist dankbar für jedes kleine Glück. Hat meist feinere "Antennen" für Sorgen und Nöte der Mitmenschen. Man findet auf seinem Weg wertvolle und liebevolle Menschen die einen ein Stück des Weges begleiten und immer im Herzen bleiben werden. Trotz all dem schrecklichen was einem Missbrauchsoffer passiert ist, hat es die Chance auf ein Leben voller Glück. Das Glück ist sicherlich eine Zeitlang hart erkämpft, aber auch jemandem der keine solche Vergangenheit hat, wird es meist nicht geschenkt. Auch "gesunde" Menschen haben Sorgen, Probleme und müssen Krisen in ihrem Leben meistern. Eine Überlebende muss sicher ein tieferes Tal durchschreiten, jedoch macht sie genau dies Erlebte zu dem wertvollen Menschen der sie heute ist. Genau dies Erlebte hat die Überlebende geformt, hat ihr die Kraft gegeben das Leben zu überleben und macht sie hoffentlich offen und bereit für alle Menschen die ihm Hilfe anbieten und selbst die Hilfe benötigen.

Die letzten Sätze sind für eine Überlebende, die soeben erfahren hat missbraucht worden zu sein, oder gerade durch eine tiefe Krise schreitet völlig unverständlich. Dies ist sehr gut nachvollziehbar. Es wird auch einige Zeit dauern und viel Arbeit an sich selber sein, um zu sehen, wie wertvoll das eigene Leben trotz allem ist.



Es ist wichtig, im Laufe der Heilung das eigene Selbstwertgefühl aufzubauen. Wer als Kind gedemütigt, gequält und erniedrigt wurde, muss erst lernen, etwas "Wert" zu sein. Nur dann kann die Überlebende sondieren was wirklich gut für sie ist. Sie lernt sich selber gut kennen und weiß unabhängig von der Meinung Anderer was zur eigenen Heilung beiträgt oder was eher schadet.

5.7. Ist Konfrontation mit dem Täter zur Heilung notwendig?

Auch hier sind die Experten nicht einer Meinung: Die einen vertreten den Standpunkt absolute Heilung sei nur möglich, wenn man den Täter mit der Tat konfrontieren kann, die anderen gehen auch ohne Konfrontation von einer Heilung aus.

Diese Entscheidung muss jede Überlebende für sich selbst treffen. Der Therapeut Wayne Kritsberg sagt " Heilung ist natürlich auch ohne Konfrontation möglich" (vgl. Kritsberg 1993, S. 261) Wer sich der Konfrontation mit dem Täter stellen möchte oder muss, braucht sehr starke und engmaschige Rückhaltmöglichkeiten, die einem helfen, die ausgelösten Gefühle zu bewältigen. Auch sollte man eine Phase auswählen, in der man emotional sehr stark und gefestigt ist, um diesen schweren Schritt zu gehen. Vor allem sollte man sich von vornherein mit einem negativen Ausgang befassen. Wie schon beschrieben, gesteht der Täter in der Regel seine Tat nicht ein und gibt die Schuld dem Mißbrauchsopfer.

6. Schlusswort

Die Folgeerscheinungen des sexuellen Mißbrauchs in der Kindheit führen zu Einschränkungen in allen Lebensbereichen. Die Auswirkungen sind nur mit Hilfe einer für jeden einzelnen zur Persönlichkeit und Geschichte passenden Therapie möglich. Die Wege sind grenzenlos und für jede Überlebende völlig verschieden, das einzige worin sich alle Überlebenden gleichen ist das Ziel: Heilung – die für jede Betreffende möglich ist, wenn sie bereit ist, sich auf den Weg zu machen. Bereit ist, sich aus ihrer Scham und Isolation zu lösen und lernt darüber zu sprechen und offen mit ihrer Geschichte umzugehen.

Der Inhalt dieser Abschlussarbeit kann nur die Spitze des Eisbergs dessen ankratzen, was Opfer sexuellen Mißbrauchs durchleben müssen.



Am Anfang dieser Abschlussarbeit stand zuerst das "Faktensammeln". Der Versuch objektiv und sachlich über ein Thema zu schreiben, das voller Emotionen steckt. Für mich als Betroffene sind dies nicht nur Fakten und geschriebene Worte. Ich kenne das Leid hinter diesen Worten, habe diese Auswirkungen eines Missbrauchs gelebt, durchlitten und ertragen. Kenne diese Qualen, habe unendlich viele Tränen vergossen und gedacht, dies alles nicht ertragen zu können. Doch nicht nur dies. Ich habe mich auf den Weg gemacht und darf auch die andere Seite dieses Lebens "erleben". Auch der Weg der Heilung und die unendlichen Möglichkeiten dahin sind für mich nicht nur bloße Ratschläge und Fakten, auch dies darf und durfte ich spürbar erleben. Menschen haben mich

- teilweise auch nur ein kurzes Stück - meines Weges begleitet, mit denen ich immer ein kleines Stückchen weiter heil werden konnte. Ich musste durch Therapie mein Leben wieder "fühlen" lernen, musste lernen mir selber zu vertrauen, auf meinen Bauch zu hören. Wieder lernen, selber zu wissen, was gut für mich ist. Heute kenne ich mich besser als manch "gesunder" sich kennt. Genieße mit einer geradezu kindlichen Freude jedes kleine Glück, spüre mein Leben. Jedes Tal durchschreite ich mit der Gewissheit, es schaffen zu können. Ich habe unvorstellbare Dinge überlebt, was sollte noch kommen, was ich nicht schaffen könnte. Heute kenne ich meine enorme Stärke, trotzdem ich mich mein ganzes Leben klein gefühlt habe.

Jedem Betroffenen kann ich nur sagen: Sucht Hilfe, hört nicht immer auf Außenstehende, hört in euch hinein - was tut gut und was nicht. Schritt für Schritt - egal wie klein und auch schmerzhaft er sein mag - es ist ein Schritt auf neue unglaublich schöne Dinge im Leben. Aus diesem Grund habe ich diese Ausbildung gemacht: Mit meinem "erlebten" Wissen gekoppelt mit meinem fundierten "erlernten" Wissen Menschen vielleicht auch nur ein kleines Stück auf ihrem Weg zu begleiten.

Mit freundlicher Genehmigung darf ich das nachfolgende Gedicht an meine Abschlussarbeit anhängen. Ich habe noch nichts gelesen, was die Gefühle einer Überlebenden besser beschreibt:

Gequälte Kinderseele

Die Tür fällt zu, - sie ist gegangen. Ich fühl mich wie ein Tier: gefangen!
"Geh bitte nicht, bleib doch daheim!" Wir sind mit IHM jetzt ganz allein.
Ich lieg im Bett, ruhig und verschreckt. Ich hätte mich so gern versteckt.
Doch nirgends werd ich sicher sein... vor IHM, ich mache mich ganz klein.



Ganz langsam öffnet sich die Tür. Oh Gott, - zaub're mich weg von hier!

Ich bin noch da... ER kommt herein.

"Komm Kind, - du darfst jetzt Mama sein!

Vor Angst fall ich aus meinem Bett. ER kommt zu mir, und tut ganz nett.

"Tut nicht mehr weh, - komm her ich blase" Oh... wie ich diese Worte hasse!

"Mein kleiner Schatz, ich hab dich lieb." "Nein" - will ich schrei' n, "DU bist ein Dieb!

DU stiehlt mir grad mein Kinderlachen. Ich will nicht diese Dinge machen!"

Ich muss mit raus... hab keine Wahl. Jede Minute wird zur Qual.

Ich zähl sie mit: "vier, fünf, sechs, sieben..." Ich würd' am liebsten tot hier liegen.

Ich fühl' s rumor' n in meinem Bauch. "Na kleine Frau, gefällt' s dir auch?"

Am liebsten würd' ich IHN bespucken. Doch hab schon Angst, IHN anzugucken...

Die Zeit ist um... es ist vorbei. "Du weißt, das wissen nur wir zwei.

Das muss unser Geheimnis bleiben, sonst kann dich Mama nicht mehr leiden!"

"Sie glaubt dann nämlich dass du lügst, und stiehlt, und and' re auch betrügst.

Und weil sie's dann nicht schafft allein, steckt sie euch alle in ein Heim!"

Ich hab's gelernt - ich darf nichts sagen. Wem auch??? - es stellt ja niemand Fragen!

Ich geh ins Bad, will sauber sein. Der Schmutz zieht in die Seele ein!

Ich werd nie sauber! - Nie im Leben!!! Kein Mensch kann mir mein Lachen geben..

kein Mensch kann diese Last ertragen. Die wir als Kind erfahren haben!

Ich bring IHN um....ich hasse IHN! Ich hab bis heut IHM nicht verzieh' n...

und heut noch lieg ich oft im Bett,- ganz klein - und suche ein Versteck.

Ich bin jetzt groß, erwachsen schon. Habe zwei Mädels und 'nen Sohn.

An meiner Seite ist ein Mann... dem ich fast voll vertrauen kann.

Fast voll... denn immer bleibt ein Rest. Der mich nie voll vertrauen lässt.

Und das hat ER zuweg gebracht, in jeder "Mama -Papa-Nacht"



I ch hab geschwor'n, das nie ein Mann... dass meinen Kindern antun kann.
Lass nie ihr kleines Herz zerstör'n... werd vorher stumme Schreie hör'n!
Denn jedes Kind hier hat das Recht... dass "Mann" die Finger von ihm lässt!
Und alle kleinen Kinderseelen... sind da zum lieben,- nicht zum quälen!
Sie können doch nur uns vertrau'n! Wir sollten nicht zur Seite schau'n..wenn
sie uns bitten:

"Bleib daheim...

wir sind doch sonst mit I HM allein!"

© by Bine www.kinderschreie.de



7. Literaturverzeichnis

Davis, L.: Verbündete. Orlanda Frauenverlag, 2. Auflage, Berlin 1995

Kritsberg, W.: Die unsichtbare Wunde. Sexueller Mißbrauch in der Kindheit: Das Trauma erkennen und überwinden. Bastei-Lübbe-Verlag, Bergisch Gladbach 2000

Rensen, B.: Fürs Leben geschädigt. Sexueller Mißbrauch und seelische Verwahrlosung von Kindern. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1992

Friedrich, M.H.: Tatort Kinderseele. Sexueller Mißbrauch und die Folgen. Ueberreuter, Wien 1998

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:
Sonderbrief "sexueller Mißbrauch". Kinder stark machen -
sexuellem Mißbrauch vorbeugen. 2. Auflage, Schönwald Druck,
Berlin 1999

7.1. Internetadressen:

www.aktiv-gegen-sexuelle-gewalt.de

www.kinderschreie.de

www.dunkelziffer.de