

MAINZ, 03.09.2005

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

MEIN NAME IST LOTHAR SCHWALM. ICH BIN DER AUTOR DER NACHFOLGENDEN DIPLOMARBEIT MIT DEM TITEL "LANGZEITFOLGEN SEXUELLER GEWALT UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF PARTNERSCHAFTLICHE BEZIEHUNGEN". DIESE ARBEIT IST 1997 VON MIR VERFASST WORDEN UND DAHER HEUTE VIELLEICHT NICHT MEHR IN ALLEN BEREICHEN DEM AKTUELLEN STAND DER WISSENSCHAFTLICHEN FORSCHUNG ENTSPRECHEND.

MIR IST KLAR, DASS ES ZU DIESEM SPEZIELLEN THEMA IM BEREICH "SEXUELLE GEWALT" NACH WIE VOR SEHR WENIG DEUTSCHSPRACHIGE LITERATUR GIBT, DESWEGEN KANN ES SEIN, DASS DU BISHER NOCH KEINE ANDEREN DEUTSCHSPRACHIGEN TEXTE ZU DIESEM THEMA GEFUNDEN HAST. DU MUSST JEDOCH WISSEN, DASS IN DEN USA HIERZU SEHR VIEL MEHR GEFORSCHT WIRD. VIELLEICHT FINDEST DU ALSO AKTUELLERE, ENGLISCHSPRACHIGE LITERATUR, DIE DU MÖGLICHERWEISE FÜR DICH NUTZEN KANNST.

DU DARFST DIESE ARBEIT GERNE WEITER VERWENDEN. DABEI SOLLTEST DU DIE ÜBLICHEN STANDARDS FÜR DAS ZITIEREN BEIM ERSTELLEN WISSENSCHAFTLICHER ARBEITEN BEACHTEN. DU DARFST DIESE ARBEIT JEDOCH NICHT ALS EIGENSTÄNDIGEN TEXT VERÖFFENTLICHEN, WEDER AUSZUGSWEISE, NOCH ALS GANZEN TEXT. JEDE ART DER VERÖFFENTLICHUNG ODER WEITEREN NUTZUNG INNERHALB ODER AUSSERHALB DES INTERNETS UND AUSSERHALB WISSENSCHAFTLICHER ARBEITEN BEDARF MEINER AUSDRÜCKLICHEN VORHERIGEN, SCHRIFTLICHEN GENEHMIGUNG!

DU MUSST WISSEN, DASS DIESE ARBEIT BISHER NUR AUF EINIGEN WENIGEN DEUTSCHEN HOMEPAGES ZUM THEMA "SEXUELLER MISSBRAUCH" VERÖFFENTLICHT WURDE, SONST NIRGENDS. ICH HABE SIE 1997 IM RAHMEN MEINER SCHRIFTLICHEN DIPLOMPRÜFUNG IM FACHBEREICH SOZIALWESEN AN DER UNIVERSITÄT / GESAMTHOCH-SCHULE KASSEL GESCHRIEBEN.

ALLEN LESERINNEN UND LESERN, DIE SEXUELLE GEWALT ERLEBT HABEN (UND DIES ZUM JETZIGEN ZEITPUNKT VIELLEICHT SELBST NOCH NICHT WISSEN), SEI GESAGT:

ACHTUNG: DIESE ARBEIT KANN TRIGGERN!!!

DAS BEDEUTET, DASS ES SEIN KANN, DASS DU BEIM LESEN EINZELNER PASSAGEN AN DEINEN EIGENEN MISSBRAUCH ERINNERT WIRST. SOLLTEST DU BISHER NICHTS VON EINEM MISSBRAUCH AN DIR WISSEN UND DAS LESEN ERINNERT DICH DARAN, DANN SUCHE DIR SOFORT HILFE!

ÜBER EINE RÜCKMELDUNG ZU MEINER ARBEIT WÜRDTE ICH MICH SEHR FREUEN. DU KANNST JEDERZEIT MIT MIR KONTAKT AUFNEHMEN. MEINE E-MAIL LAUTET: LSCHWALM@WEB.DE.

FÜR HEUTE LIEBE GRÜSSE,

LOTHAR SCHWALM

AUS DEM FB SOZIALWESEN DER GESAMTHOCHSCHULE KASSEL

**LANGZEITFOLGEN SEXUELLER GEWALT UND IHRE
AUSWIRKUNGEN AUF PARTNERSCHAFTLICHE BEZIEHUNGEN**

Dipl.-Arbeit für die Prüfung zum Erwerb des
Akademischen Grades Dipl.-Sozialarbeiter/
Dipl.-Sozialpädagoge

eingereicht von: Lothar Schwalm
aus: / 05.04.97

Erstgutachter: Rolf Schwendter
Zweitgutachterin: Barbara Bahr

Für Petra, mich und für Rosi

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG.....	6
VORWORT.....	7
0. EINLEITUNG.....	9
1. SEXUELLER MISSBRAUCH - WARUM EINE DEFINITION?....	13
1.1 Meine Definition von sexuellem Mißbrauch.....	14
1.2 Das Problem mit den unterschiedlichen Begrifflichkeiten...	15
2. SOFORTFOLGEN.....	18
2.1 Die Psychodynamik des Opfers.....	19
2.1.1 Das Trauma sexueller Gewalt.....	19
2.1.1.1 Die traumatische Sexualisierung.....	20
2.1.1.2 Die Stigmatisierung.....	20
2.1.1.3 Der Betrug oder Verrat.....	21
2.1.1.4 Die Ohnmacht oder Machtlosigkeit.....	22
2.1.2 Das post-traumatische Streßsyndrom (PTSD).....	23
2.2 Die Sofortfolgen im einzelnen.....	24
2.2.1 Der Vertrauensverlust.....	24
2.2.2 Sprachlosigkeit.....	25
2.2.3 Schuldgefühle.....	25
2.2.4 Schamgefühle.....	26
2.2.5 Das Selbstwertgefühl.....	26
2.2.6 Andere Gefühle.....	27
2.2.7 Nähe und Intimität.....	28
3. LANGZEITFOLGEN.....	31
3.1 Die Aufgabe der Langzeitfolgen.....	31
3.2 Die Checkliste für Langzeitfolgen von Überlebenden.....	31
3.3 Was sind Sofortfolgen, und was sind Langzeitfolgen?....	36
3.4 Die Langzeitfolgen im einzelnen.....	39
3.4.1 Körperliche und psychosomatische Folgen.....	39
3.4.1.1 Schlafstörungen, Alpträume, Aufschrecken in der Nacht.....	39
3.4.1.2 Konzentrationsstörungen.....	40
3.4.1.3 Sprachstörungen, Stottern, Legasthenie.....	40
3.4.1.4 Hauterkrankungen.....	41

3.4.1.5 Bauchschmerzen, Magen-, Darmprobleme, Unterleibsschmerzen.....	41
3.4.1.6 Einnässen, Einkoten.....	42
3.4.1.7 Migräne, Kopfschmerzen.....	42
3.4.1.8 Blutungen.....	42
3.4.1.9 Asthma und andere Atemstörungen.....	42
3.4.1.10 Lähmungen.....	43
3.4.1.11 Autismus.....	44
3.4.1.12 Multiple Persönlichkeitsstörung.....	44
3.4.1.13 Magersucht, Eßsucht, Bulimie.....	45
3.4.2 Emotionale Reaktionen.....	46
3.4.2.1 Ängste.....	46
3.4.2.2 Regressives Verhalten, aggressives Verhalten.....	50
3.4.2.3 Beziehungsschwierigkeiten.....	51
3.4.2.4 Scham- und Schuldgefühle.....	52
3.4.2.5 Ablehnen der eigenen Geschlechterrolle und Verunsicherung in der Geschlechtsrollen-identität....	54
3.4.2.6 Depressionen, depressive Verstimmungen.....	56
3.4.2.7 Überangepaßtes Verhalten.....	57
3.4.2.8 Zwanghaftes Verhalten.....	57
3.4.3 Autoaggressionen.....	58
3.4.3.1 Drogen-, Alkohol- und andere Süchte.....	58
3.4.3.2 Selbstverstümmelung, Selbstverletzung.....	60
3.4.3.3 Risikoreiches Verhalten.....	61
3.4.3.4 Suizidversuche.....	62
3.4.4 Sozialverhalten.....	62
3.4.4.1 Rückzug: Einzelgängertum und Mißtrauen.....	62
3.4.4.2 Distanzloses Verhalten.....	63
3.4.4.3 Delinquenz.....	64
3.4.4.4 Leistungsverweigerung.....	64
3.4.4.5 Extremes Machtverhalten.....	66
3.4.4.6 Auffälliges Verhalten gegenüber Männer- oder Frauentypen.....	66
3.4.5 Sexualität.....	68
3.4.5.1 Sexualisieren sozialer Beziehungen.....	68
3.4.5.2 Bloßstellen der Genitale.....	69
3.4.5.3 Zwanghaft promiskues Verhalten.....	69
3.4.5.5 Prostitution.....	72
3.4.5.6 Sado-masochistisches Sexualverhalten.....	72

4. DER HEILUNGSPROZESS UND SOZIALE BEZIEHUNGEN.75

4.1 Der Beginn der Heilung.....	75
4.1.1 Erkennen, das frau/mann sexuell mißbraucht wurde.....	75
4.1.2 Verstehen, daß es nicht deine Schuld war.....	76
4.1.3 Darüber sprechen.....	77
4.2 Soziale Beziehungsgestaltung.....	78
4.2.1 Die Beziehungen der Frauen zu Frauen.....	79
4.2.2 Welche Beziehungen haben Frauen zu Männern?.....	82
4.2.3 Die Beziehungen der Männer zu Frauen.....	85
4.2.4 Die Beziehungen der Männer zu Männern.....	87

4.3 Wunsch nach einer Partnerschaft oder nicht?.....	91
5.DIE PARTNERSCHAFT.....	93
5.1 Die Offenbarung und deren Folgen.....	93
5.1.1 Die Offenbarung des Mißbrauchs.....	93
5.1.2 Die Gefühle und die Reaktion der Partnerin/des Partners. .	96
5.1.3 Gefühle und Umgang nach der Offenbarung.....	98
5.1.4 Die Gefühle gegenüber den TäterInnen.....	100
5.2 Die Paarbeziehung.....	103
5.2.1 Reden über den Mißbrauch.....	103
5.2.2 Ist das Mitteilen eine Bereicherung?.....	107
5.2.3 Schwierige Situationen.....	108
5.2.3.1 Allgemeine Situationen.....	108
5.2.3.2 Die Schwierigkeit, Grenzen zu setzen.....	113
5.2.3.3 Erinnerungen an den Mißbrauch.....	115
5.2.3.4 Schwierigkeiten in der Sexualität.....	120
5.2.4 Typische Beziehungsmuster, die mit dem Mißbrauch zu tun haben.....	127
5.2.5 Die Bedürfnisse der/des Überlebenden unterstützen....	132
5.2.6 Sind die PartnerInnen überfordert?.....	136
5.2.7 Wird der Mißbrauch auch manchmal gegen die Partnerin/den Partner eingesetzt?.....	140
5.2.8 Wird der sexuelle Mißbrauch von der Partnerin/des Partners zur Stärkung der eigenen Position genutzt?..	142
5.2.9 Haben Überlebende aufgrund ihrer Mißbrauchserfahrungen in manchen Lebensbereichen besondere Kompetenzen erlangt?.....	144
5.2.10 Sind Überlebende zufrieden mit ihrer Partnerschaft?..	146
5.2.11 Haben die PartnerInnen den Mißbrauch bereits vermutet?.....	150
5.2.12 Sind bei den PartnerInnen Fragen bezüglich eigener Mißbrauchserfahrungen aufgetaucht?.....	152
5.2.13 Was ist, wenn beide PartnerInnen Überlebende sind?.....	154
5.3 Hilfe.....	157
5.3.1 Gemeinsame Strategien für Lösungen.....	157
5.3.2 Sich Hilfe holen.....	161
5.3.3 Sprechverbot durch die Überlebende/den Überlebenden... 165	
6. RESÜMEE.....	168

DANKSAGUNG

Danken möchte ich vor allem all den Menschen, die den Mut hatten, mir auf meine Fragebögen zu antworten, bzw. für ein Interview zur Verfügung zu stehen. Ohne sie wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen.

Darüberhinaus danke ich meiner Freundin Petra für ihre Unterstützung und ihre wertvollen Tips.

Ganz besonderer Dank geht an Elke Mitzlaff, die mir bei dem Entwurf der Fragebögen sowie bei der Überarbeitung des gesamten Textes hilfreich zur Seite stand.

Zum Schluß möchte ich Rosemarie Struck danken, die diese Arbeit ursprünglich mit mir zusammen schreiben wollte.

VORWORT

Über sexuelle Gewalt ist bisher wenig bekannt. Zwar wird von Seiten der Betroffenen wie von den Medien in den letzten Jahren häufiger über sexuellen Mißbrauch berichtet; dennoch handelt es sich hierbei nach wie vor um ein Tabuthema. Das öffentliche Spre- chen über sexuellen Mißbrauch fällt schwer, und auch Überlebende (so nennen sich viele Betroffene, die sexuelle Gewalt selbst erlebt haben) haben nach wie vor selten ausreichend Gelegenheit und Verständnis seitens der Nichtbetroffenen, um von ihrer Situation zu berichten. Die wissenschaftliche Forschung in Deutschland steht erst am Anfang. In den USA ist sexuelle Gewalt schon länger ein Thema, das öffentlich diskutiert und erforscht wird. Doch auch in Deutschland wächst das Interesse, sich dieser Problematik zu widmen. Dies geschieht nicht nur durch Frauen, die dieses Thema aufgrund häufiger eigener Betroffenheit als erste aufgegriffen haben und von denen lange angenommen wurde, sie seien die einzigen Opfer und gleichzeitig niemals Täterinnen; zunehmend beschäftigen sich auch Männer mit dieser Thematik, die Frauen und Männer gleichermaßen angeht.

Heute wissen wir, daß nicht nur Mädchen, sondern auch Jungen Opfer sexueller Übergriffe werden, sei es durch Täterinnen oder durch Täter. Der Anteil der Täterinnen an allen Handlungen, die unter sexuellen Mißbrauch fallen, ist vielleicht gering, aber weniger gering, als daß er zu vernachlässigen wäre. Dennoch sind die meisten Täter Männer oder männliche Jugendliche. Und das Problem des sexuellen Mißbrauchs ist ein gesellschaftliches Problem, und damit ein patriarchales.

Mittlerweile gibt es einige Literatur zu diesem Thema. Frau/mann kann viel lesen über Mädchenmißbrauch, Jungenmißbrauch, Kurzzeitfolgen und anderes mehr. Berichte von Langzeitfolgen, insbesondere Berichte von Überlebenden, die sich mit ihrer derzeitigen Lebenssituation auseinandersetzen, sind nicht sehr häufig. Die meisten Artikel beschäftigen sich mit

Anzeichen von sexueller Gewalt bei Kindern, mit Interventions- oder Präventionsstrategien. Diese Arbeit bleibt auch unverzichtbar. Jedoch wird häufig übersehen, welche Probleme erwachsene Überlebende haben. Die alltäglichen, oft unscheinbaren Schwierigkeiten bleiben meist das Problem der Betroffenen.

Mit dieser Arbeit möchte ich auch einen Beitrag zur Forschung im Erwachsenenbereich leisten. Als 29-jähriger Mann und selbst Überlebender von sexuellem Mißbrauch bin ich direkt und täglich konfrontiert mit den Schwierigkeiten zwischen mir und meiner Partnerin, und ich sehe zunehmend die Zusammenhänge zwischen meinen frühen Kindheitserlebnissen und meiner heutigen Lebensgestaltung. Aber ich bin nicht der einzige, der damit zu kämpfen hat; ich weiß, daß meine Partnerin ebenfalls kämpft. Auch für uns beide schreibe ich diese Arbeit. Ich glaube, daß ich so unseren gemeinsamen Heilungsprozeß voranbringen kann.

0. EINLEITUNG

Diese Arbeit beschäftigt sich mit den Langzeitfolgen und den Auswirkungen sexueller Gewalt auf partnerschaftliche Beziehungen. Sie stellt somit ein recht schwieriges und spezifisches, bisher kaum behandeltes Thema im weiten Spektrum des sexuellen Mißbrauchs dar und will keine Grundlagen über sexuellen Mißbrauch im allgemeinen vermitteln. Diese werden vorausgesetzt. Mittlerweile gibt es ausreichend Material, mit dem frau/mann sich detaillierte Informationen über die allgemeine Problematik sexueller Gewalt zukommen lassen kann.

Ebenso läßt der Umfang des Themas die Erörterung von Fragen nach den Unterschieden von Mädchen- und Jungenmißbrauch, Prävention und Intervention nicht zu. Auch werde ich andere Aspekte, wie die TäterInnenproblematik oder das Thema 'Pädophilie' außer Betracht lassen, da sie vom eigentlichen Thema zu sehr ablenken. Es geht mir um die Darstellung der Schwierigkeiten, die Erwachsene in Partnerschaften miteinander haben und die Zusammenhänge mit dem meist frühkindlichen sexuellen Mißbrauch.

Hierzu habe ich Interviews anhand zweier Fragebögen durchgeführt, die ich selbst entwickelt habe, da es zu diesem Thema kaum Arbeitsmaterialien gibt. Die gemachten Aussagen werde ich in Form von Originalzitaten in die Arbeit miteinflechten. Mir ist wichtig, Überlebende und ihre PartnerInnen selbst sprechen zu lassen, um möglichst authentische Aussagen machen zu können. Originalaussagen von Betroffenen und deren PartnerInnen (seien sie nun aus den Interviews oder aus anderweitiger Literatur) habe ich durch eine vierstellige Einrückung des Textes markiert. Weiterhin möchte ich betonen, daß ich bei der Recherche zu dieser Arbeit außer dem von mir verwendeten Material keinerlei deutsch- oder englischsprachigen Beiträge zur Forschung oder Dokumentation zu diesem Thema finden konnte.

Die Arbeit gliedert sich im wesentlichen in zwei große Bereiche. Im ersten Teil stelle ich die Bandbreite der möglichen Langzeitfolgen sexueller Gewalt vor, unterstützt von wissenschaftlichen Aussagen und Texten aus der Forschung. Im zweiten Teil erfolgt eine Dokumentation der Schwierigkeiten, die Paare miteinander haben, in denen mindestens eine Partnerin/ein Partner sexuell mißbraucht wurde. Diese Dokumentation stützt sich auf die Interviews, die ich durchgeführt habe. Einige Aussagen Betroffener sind allerdings auch aktueller Literatur entnommen.

Die Interviews unterteilen sich in zwei Gruppen: in schriftliche und mündliche Interviews. Bei den schriftlichen Interviews habe ich einen Fragebogen an Überlebende und einen an PartnerInnen verschickt. Die mündlichen Interviews habe ich selbst durchgeführt, anhand derselben Fragebögen. Insgesamt basiert die Dokumentation auf 56 erhaltenen Interviews. Davon sind 36 schriftlich und 20 mündlich durchgeführt worden. Von den 36 schriftlichen Interviews sind 20 von überlebenden Frauen und drei von überlebenden Männern. Außerdem haben drei Partnerinnen und zehn Partner von Überlebenden geantwortet. Von den 20 mündlichen Interviews sind 13 von überlebenden Frauen und vier von überlebenden Männern. Es haben auch zwei PartnerInnen und ein Partner geantwortet.

Ich habe die Interviews nicht wissenschaftlich ausgewertet, sondern die Aussagen der Interviewten als Zitate zu einer Dokumentation zusammengesetzt. Insofern lassen sich auch keine statistischen Ergebnisse erstellen, sondern mir ging es darum, einen Eindruck darüber zu vermitteln, welche Schwierigkeiten Überlebende und ihre PartnerInnen in Paarbeziehungen miteinander haben. Ebenfalls ging es mir nicht darum, Lösungen zu suchen oder Hilfestellungen anzubieten. Dafür gibt es bereits gute Bücher wie „Trotz allem“ von Ellen Bass und Laura Davis oder „Verbündete“ von Laura Davis, die sich beide an Betroffene und ihre PartnerInnen richten. Lediglich im Kapitel „Hilfe“ zeige ich auf, welche Möglichkeiten sich die Paare

selbst geschaffen haben, um ihre Probleme zu lösen oder zu verringern.

Zu den Interviews ist noch folgendes zu sagen: Bei einigen schriftlichen Interviews bestanden die meisten Antworten aus einem kurzen „Ja“ oder „Nein“. Zitiert habe ich vor allem solche Aussagen, die einen oder mehrere Sätze umfaßten.

Einige Fragen, die ich gestellt habe, waren offene, andere waren geschlossene Fragen (s. Anhang A und B). Dementsprechend habe ich auch sehr unterschiedliche Antworten bekommen. Es gab nur wenige Fragen, bei denen es klare Mehrheiten in der Richtung der Beantwortung gab. Wenn das so war, habe ich dies in der Arbeit aufgegriffen und gesagt.

Da nur begrenzt Interviews zur Verfügung standen, habe ich in ganz wenigen Fällen Interviewausschnitte zweimal verwendet, wenn sie zu verschiedenen Themenbereichen besonders gut paßten.

Aufgrund der wenigen deutschsprachigen Literatur, die es zu diesem Aspekt der sexuellen Gewalt gibt, greife ich im Rahmen meiner Arbeit mehrfach auf amerikanische, bzw. englischsprachige Fachliteratur zurück. Ich setze somit auch geringe Englisch-Kenntnisse für das Lesen dieser Arbeit voraus. Nur an einer Stelle habe ich einen Text vom Englischen ins Deutsche übersetzt, weil er sehr viele medizinische Fachbegriffe enthält. Der englische Originaltext ist im Anhang unter C zu finden.

LESEHINWEISE

Texteinschlüsse in eckigen Klammern [abc] stellen sinngemäße Zitatergänzungen des Verfassers dar.

Textausschlüsse in eckigen Klammern [...] stellen sinngemäße Zitat Kürzungen des Verfassers dar.

Alle Namen aus meinen Interviews sind von mir verändert worden. Namen aus anderweitiger Literatur habe ich beibehalten.

„o.A.“ bedeutet: ohne Altersangabe

„XY.“ bedeutet: Name der/des Interviewten

„I.“ bedeutet: InterviewerIn

1. SEXUELLER MIßBRAUCH - WARUM EINE DEFINITION?

Sexuelle Gewalt hat viele Formen und viele Namen. Aber wo liegen die Unterschiede zwischen sexueller Gewalt und sexuellem Mißbrauch, zwischen Inzest und sexueller Ausbeutung? Manche sprechen von sexualisierter Gewalt, andere vom Sexualverbrechen an Kindern. Wichtig dabei scheint mir, welche Emotionen sich mit welchem Begriff verbinden, und wer ihn

deshalb bevorzugt. Frauen verwenden häufig die Begriffe „sexuelle Gewalt“ und „sexualisierte Gewalt“, um auf den patriarchalen Hintergrund aufmerksam zu machen: Männer üben Macht durch sexuelle erniedrigende Handlungen aus. Ich bevorzuge den Begriff „sexueller Mißbrauch“, weil er den Aspekt des Ausgenutztwerdens am stärksten widerspiegelt. Kein anderer Begriff macht für mich die Hilflosigkeit und das völlige Ausgeliefertsein der Opfer deutlicher als dieser.¹⁾

Der in dieser Arbeit aufgestellten Untersuchung liegt **keine** einheitliche Definition von sexuellem Mißbrauch zugrunde. Ich habe in den Interviews bewußt auf eine klare Umschreibung verzichtet, um den Personenkreis derjenigen, die antworten mochten, nicht einzuschränken. Dennoch lege ich dieser Arbeit eine Definition zugrunde, die die unterschiedlich gemachten Erfahrungen der Betroffenen alle miteinbezieht.

1) E. Sue Blume verwendet vor allem den Begriff „Inzest“. Sie betont die enge emotionale Bindung zwischen TäterInnen und Opfern als das ausschlaggebende Moment: Inzest als einen Vertrauensmißbrauch (vgl. 1993, 4). Die beiden deutschen Autorinnen Nele Glöer und Irmgard Schmiedeskamp-Böhler definieren sexuellen Kindesmißbrauch in ihrem Buch „Verlorene Kindheit“ zum Thema Jungenmißbrauch eher über den Machtaspekt (vgl. 1990, 15).

1.1 MEINE DEFINITION VON SEXUELLEM MISSBRAUCH

Sexuelle Gewalt läßt sich letztendlich nicht ganz klar umschreiben, der Bereich der Grauzonen ist groß und nicht zuletzt hängt eine Definition auch vom sozio-kulturellen Umfeld einer Person ab:

Wie üblich sind Sexualität und offen gelebte Zärtlichkeit in einer Familie? Wie selbstverständlich ist beispielsweise das gemeinsame Baden zwischen Eltern und Kindern usw. Und geschehen hierbei bereits Grenzverletzungen oder wird die individuelle, jeweilige Intimsphäre geachtet? Hier lassen sich nur schwer allgemein greifbare Grenzen ziehen; es kommt auf die individuelle Situation an.

Sexueller Mißbrauch läßt sich aber unter anderem beschreiben als eine Konstellation, in der eine oder mehrere Personen ihre macht- vollere Position gegenüber einer oder mehreren schwächeren Personen dazu mißbrauchen, ihre eigenen „...Bedürfnisse (nach Macht, Zuwendung und Nähe) in Form von sexuellen Handlungen zu befriedigen“.²⁾ Dazu zähle ich nicht nur Penetration oder das Berühren erogener Zonen oder der Geschlechtsteile, sondern auch exhibitionistisches Verhalten oder das Zeigen von Pornographie.

Alle sexuellen oder mit Sexualität verbundenen Handlungen oder Miß-Handlungen, die dazu dienen, der Täterin/dem Täter ein Gefühl der Befriedigung des Bedürfnisses nach Macht, Zuwendung, Nähe oder Sexualität zu geben, fallen hiermit unter sexuellen Mißbrauch.

Um bei einem vorher gegebenen Beispiel zu bleiben: Das gemeinsame Bad mit einem Kind allein ist noch keine sexuelle

—

- 2) (Glöer/Schmiedeskamp-Böhler 1990, 15; vgl. Bange 1989, 11; Davis 1992, 25)

Mißhandlung! Wenn ich aber bewußt mit einem Kind bade, um mich dabei sexuell zu stimulieren oder stimuliert zu fühlen, dann fällt das unter sexuellen Mißbrauch.

Ein anderes Beispiel: Ein Kind erwischt mich beim Ansehen eines pornographischen Films. Nach meiner Definition fängt der Mißbrauch erst dann an, wenn ich das Kind zusehen lasse, ihm davon erzähle oder es zwingen, weiter mit zuzuschauen. Die Handlungen der/des Jugendlichen oder Erwachsenen müssen motiviert sein und eine sexuelle Komponente haben. Dies gilt sogar für sexuelle Mißhandlungen unter gleichaltrigen Kindern: Wenn ein Kind sexuelle Erfahrungen, die es in Form von sexuellem Mißbrauch gemacht hat, an Gleichaltrige weitergibt, befriedigt es somit ein Bedürfnis nach Macht und Nähe, während sogenannte Doktorspiele nur dazu dienen, die eigene und die fremde Sexualität auf natürliche Weise zu entdecken und zu entfalten, nicht aber, ein Gefühl der Macht zu befriedigen.

Eine weitere Definition legt das Augenmerk auf die Gefühlswelt der/des Betroffenen: „Sexueller Kindesmißbrauch ist Machtmißbrauch durch einen Menschen, der Macht über einen anderen, verletzlicheren Menschen besitzt. Ein solcher Mißbrauch besitzt sexuellen Charakter, hat jedoch nicht nur mit Sex zu tun. Er ist zugleich ein Vertrauensbruch, eine Grenzverletzung und eine fundamentale Verletzung des Selbstwertgefühls der (des) Überlebenden“ (Davis, 1992, 25). Diese Definition scheint mir vor allem deshalb sinnvoll, weil sie die Belange der Betroffenen am ehesten mitberücksichtigt.

1.2 DAS PROBLEM MIT DEN UNTERSCHIEDLICHEN BEGRIFFLICHKEITEN

Ich benutze verschiedene Begriffe, um sexuelle Mißhandlungen zu beschreiben: Sexueller Mißbrauch ist für mich der treffendste und gebräuchlichste. Ich verwende aber auch Begriffe wie 'sexuelle

Ausbeutung' oder 'sexuelle Gewalt', um einfach sprachlich etwas variieren zu können, letztlich meine ich aber immer das gleiche. Je nach dem, welche Gefühle bei der Benutzerin/dem Benutzer damit verbunden sind, werden verschiedene Ausdrücke verwendet. Ich halte das für legitim, genauso, wie ich es für legitim halte, mehrere Begriffe zu verwenden, solange betont bleibt, daß ihnen ein und dieselbe Definition zugrunde liegt.

Es gibt jedoch noch andere unterschiedliche Begriffe. So existieren beispielsweise neben den Opfern noch die Betroffenen und die Überlebenden. Auch hier mag die Wahl unterschiedlich ausfallen. So sagen die Opfer: Ich habe den Mißbrauch nicht einfach überlebt, ich bin auch heute noch ein Opfer von damals. Und die Überlebenden sagen: Ich habe den Mißbrauch überlebt, bin stärker als je zuvor und heute kein Opfer mehr. Im übrigen wird der Begriff der Betroffenheit heute überall verwendet, so daß er keine Spezifität mehr besitzt. Alle Begriffe sind gleichermaßen ungenau oder schwierig. Dennoch bevorzuge ich mittlerweile den Begriff der Überlebenden. Laura Davis meint dazu: „Mit 'Überlebenden' bezeichne ich all diejenigen Menschen, die sexuellen Kindesmißbrauch überlebt haben. Ich benutze bewußt den Begriff 'Überlebende' statt 'Opfer', weil ich meine, daß dieses Wort Kraft und Möglichkeiten vermittelt“ (1992, 20f.). Dieser Einstellung schließe ich mich an. Neben dem Begriff 'Überlebende' verwende ich noch den Begriff 'Betroffene', und meine damit Menschen, die sexuellen Mißbrauch selbst erlebt haben. Im Gegensatz dazu verwende ich die Begriffe 'Partnerin' und 'Partner' für (in der Regel) nichtbetroffene Menschen, die Partnerin oder Partner von Überlebenden sind. Natürlich gibt es auch Beziehungen, in denen beide Personen Überlebende sind. Aber ich gehe grundsätzlich erst einmal von Partnerschaften aus, in denen nur eine Person Überlebende ist, bzw. nur eine Person von ihrem Status als Überlebende weiß. Auf Partnerschaften mit beiden Teilen als Überlebende komme ich am Schluß der Arbeit zurück.

Die gleiche Schwierigkeit gibt es bei den TäterInnen. Sage ich TäterIn oder KinderschänderIn, SeelenmörderIn oder SexuelleR BelästigerIn? Ich denke, es ist wichtig, vor allem den Betroffenen ihren bevorzugten Ausdruck zu lassen und jeder/jedem die Möglichkeit zuzugestehen, eine eigene Wahl zu treffen, solange die Frage der Verantwortlichkeit für die Tat klar und deutlich bleibt. Dasselbe gilt für die Tatbeschreibung: Sexueller Mißbrauch oder sexuelle Gewalt an sich müssen klar definiert sein, dann spielt der Begriff eine untergeordnete Rolle. Auf entsprechende Weise habe ich versucht, eine Definition zu finden, die allen möglichen Formen sexualisierter Gewalt entspricht und trotzdem Raum für verschiedene Begrifflichkeiten läßt.

2. SOFORTFOLGEN

Viele Konsequenzen sexueller Gewalt lassen sich erst sehr spät, manchmal erst im Erwachsenenalter erkennen. Umso wichtiger ist es, auch darauf zu achten, welche Folgen sich sofort einstellen. Insbesondere für die Aufdeckung sexueller Gewalt an Kindern und zur Präventionsarbeit ist es wichtig zu wissen, welche körperlichen und seelischen Folgen sexueller Mißbrauch haben kann. Es ist wichtig, sich klarzumachen, daß sexueller Mißbrauch enorme Langzeitfolgen haben kann aber nicht muß. Dennoch kämpfen die meisten Überlebenden bis in ihr Erwachsenenalter hinein mit den Auswirkungen - oft zeitlebens.

Wie ein Kind sexuelle Gewalt überlebt, hängt vor allem von seinem Umfeld ab. Es ist entscheidend, ob das Kind außer den Kontakten zur Täterin/zum Täter noch Unterstützung erfährt oder nicht. Wird dem Kind, wenn es sich mitteilt, geglaubt oder nicht? Wie verhalten sich nichtmißbrauchende Bezugspersonen? Laura Davis schreibt: „Andere Lebenserfahrungen (Rassismus, Scheidung, Armut, Krieg, Behinderungen, Aufwachsen als Einzelkind) und andere Funktionsstörungen der Eltern (Alkoholismus, Vernachlässigung oder körperliche Mißhandlung) beeinflussen ebenfalls, welche Auswirkungen sexueller Mißbrauch für ein Kind haben wird“ (1992, 28).

Der sexuelle Mißbrauch steht somit nicht für sich allein da; das gesamte Lebensumfeld eines Kindes entscheidet mit über die Konsequenzen, die das Kind zu tragen hat. „Sexueller Mißbrauch findet nicht in einem Vakuum statt, er ist mit anderen Lebenserfahrungen gekoppelt. Die Dauer des Mißbrauchs, sein Ausmaß, die Nähe des Kindes zum Täter oder zur Täterin, die Familiendynamik, das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein von Hilfe für das Kind bestimmen die Folgeschäden des Mißbrauchs“ (Davis 1992, 28). Und gerade das ist es, was es später oft so schwierig macht: bestimmte Verhaltensweisen oder Überlebensstrategien lassen sich meistens nicht auf **einen**

Mißbrauch zurückführen, sie sind vielmehr das Ergebnis eines gesamten, lebensgeschichtlichen Verlaufs.

Wenn meine Freundin etwas Ungewohntes oder Unbekanntes an mir entdeckt, fragt sie häufig: „War das jetzt wegen dem Mißbrauch?“ Oft sage ich dann, daß ich das gar nicht so genau beantworten könne, denn mein Mißbrauch steht nicht nur für sich. Ich habe auch andere schlimme Dinge erlebt oder traumatische Erfahrungen gemacht. Meistens kann ich heutige bestimmte Verhaltensweisen nicht eindeutig einem Erlebnis von früher zuordnen. Das ist oft sehr schwierig. Andererseits kann ich auch meine Freundin gut verstehen, denn wenn sie weiß, woran etwas liegt, dann hat sie etwas in der Hand, mit dem sie sich auseinandersetzen kann. Ansonsten bleiben ihr nur Vermutungen und Spekulationen. Um daher Langzeitfolgen besser einschätzen und verstehen zu können, ist es wichtig, auch die Sofortfolgen zu kennen. Im Anschluß gebe ich einen kurzen Überblick.

2.1 DIE PSYCHODYNAMIK DES OPFERS

2.1.1 DAS TRAUMA SEXUELLER GEWALT

Unter einem Trauma verstehe ich „...eine psychische oder nervöse Schädigung auf Grund seelischer Belastungen, die einmalig oder andauernd derart auf einen Menschen einwirken, daß sie nicht mehr bewältigt werden können und eine anhaltende Störung des seelischen Gleichgewichts bewirken“ (Schülerduden Psychologie 1981, 277 f.). Sexueller Mißbrauch ist traumatisch. Wie sehr er sich für ein Kind als bleibendes Trauma auswirkt, ist sicherlich von verschiedenen Faktoren abhängig (siehe Einleitung Sofortfolgen). Dennoch muß davon ausgegangen werden, daß (vor allem über einen längeren Zeitraum) erlebte sexuelle Gewalt ein extrem einschneidendes, traumatisches Erlebnis für das Opfer darstellt. Die Amerikaner Finkelhor und Browne haben ein Modell entwickelt, nachdem bei sexueller Gewalt vier Faktoren zusammentreffen, die die spezielle Traumastruktur sexuellen Mißbrauchs kennzeichnen:

„The model proposed here postulates that the experience of sexual abuse can be analyzed in terms of four trauma-causing factors, or what we will call **traumagenic dynamics** - traumatic sexualization, stigmatization, betrayal, and powerlessness. These traumagenic dynamics are generalized dynamics, not necessarily unique to sexual abuse; they occur in other kinds of trauma. But the conjunction of these four dynamics in one set of circumstances are what make the trauma of sexual abuse unique... These dynamics, when present, alter the child's cognitive and emotional orientation to the world, and create trauma by distorting a child's selfconcept, worldview, and affective capacities“ (1986, 180f.).

Demnach ist sexueller Mißbrauch gekennzeichnet durch die traumatische Sexualisierung, die Stigmatisierung des Opfers, den Betrug oder Verrat und die Ohnmacht, bzw. Machtlosigkeit. Im folgenden werde ich diese vier Aspekte kurz beschreiben.

2.1.1.1 DIE TRAUMATISCHE SEXUALISIERUNG

Damit ist gemeint, daß die Betroffenen auf ihrem Alter völlig unangemessene Weise mit der Sexualität der Erwachsenen (oder eines Jugendlichen) konfrontiert werden. Sie bekommen fremde Wünsche übergestülpt und können ihre eigene Sexualität, ihre eigenen Bedürfnisse nach Intimität und Nähe nicht entwickeln. Finkelhor und Browne zeigen auf, auf welche Weise dies geschehen kann: „Traumatic sexualization can occur when a child is repeatedly rewarded by an offender for sexual behavior that is inappropriate to his or her level of development. It occurs through the exchange of affection, attention, privileges, and gifts for sexual behavior, so that a child learns sexual behavior as a strategy for manipulating others to get his or her other developmentally appropriate needs met“ (1986, 181).

2.1.1.2 DIE STIGMATISIERUNG

Diese Dynamik bezieht sich auf die negativen Eindrücke, die das Kind mit den sexuellen Handlungen verbinden lernt: Schamgefühle, Schuldgefühle, die Übernahme der Verantwortung für den Mißbrauch, das Gefühl, schlecht zu sein, schmutzig zu sein, etwas Ekelhaftes zu tun, usw. Dabei ist das Ausmaß der Stigmatisierung nicht allein vom Täter oder der Täterin abhängig, sondern auch davon, ob das Kind zum Beispiel Sexualität vorher als etwas Schönes oder Tabuisiertes erlebt hat. Insofern spielen also auch die bisher gemachten Erfahrungen eine entscheidende Rolle. Die Stigmatisierung des Opfers wird zusätzlich verstärkt, „...if, after disclosure, people react with shock or hysteria, or blame the child for what has transpired. The child may be additionally stigmatized by people in his or her environment who now impute other negative characteristics to the victim (loose morals, spoiled goods) as a result of the molestation“ (Finkelhor/Browne 1986, 184).

2.1.1.3 DER BETRUG ODER VERRAT

Sexueller Mißbrauch bedeutet einen enormen Verrat. Das Kind befindet sich in einem Abhängigkeitsverhältnis zur Täterin oder zum Täter. Es vertraut sich der erwachsenen Person bedingungslos an (was anderes sollte es auch tun?). Es vertraut ihr, es glaubt ihr und möchte geliebt werden. Stattdessen erfährt das Kind im Kontakt mit der oder dem Erwachsenen negative Gefühle wie Angst, Schmerz, Hilflosigkeit. Es wird belogen und betrogen. Am schlimmsten empfinde ich dabei den Vertrauensmißbrauch. Auch ich habe geglaubt, mein Vater würde für mich sorgen, sich liebevoll um meine Bedürfnisse kümmern, zärtlich zu mir sein; stattdessen hat er mich gequält und gefoltert - mit seinen sexuellen Bedürfnissen und Wünschen nach Macht und Dominanz. Selbst heute noch scheint mir immer wieder unfassbar, wie sehr er mein Vertrauen mißbraucht hat. Der Grund, weshalb ich den Begriff „Sexueller Mißbrauch“ bevorzuge, ist der,

daß er den Vertrauensmißbrauch wörtlich widerspiegelt wie kein anderer.

2.1.1.4 DIE OHNMACHT ODER MACHTLOSIGKEIT

Sexueller Mißbrauch ist der Mißbrauch eines Machtverhältnisses. Bei sexuellem Kindesmißbrauch kann zwar auch der Wunsch nach gelebter Sexualität bei der Täterin/dem Täter eine Rolle spielen, das Bedürfnis, jemanden zu dominieren steht jedoch im Vordergrund. Es gibt kaum etwas Entwürdigenderes, als sich jemand Mächtigerem ausgeliefert zu fühlen. Noch heute träume ich immer wieder, wie mein Vater mich festhält, sodaß ich mich nicht bewegen kann. Ich schreie und strampel, aber ich bin völlig machtlos; er ignoriert meine Gefühle und hält mich einfach fest.

Den Opfern wird jegliches Recht auf Selbstbestimmung abgesprochen. „Jedes Kind leistet Widerstand (durch körperlichen Widerstand, Weinen, Schreien, Flehen usw.). Doch da der Täter (die Täterin) die kindlichen Widerstandsformen ignoriert, überfällt das Mädchen/den Jungen ein Gefühl der 'Ohn-Macht', ihr Wille wird gebrochen“ (Enders 1995, 52).

Diese vier Dynamiken treffen im sexuellen Mißbrauch auf einzigartige Weise zusammen und bestimmen das Gefühlsleben des Kindes. Jede Dynamik kann dabei unterschiedlich ausgeprägt sein. Manchmal erlebt ein Kind die Scham- und Schuldgefühle durch die Stigmatisierung stärker als die Machtlosigkeit. Ich selbst habe insbesondere den Verrat als schlimm empfunden. Das ist bei allen Überlebenden unterschiedlich.

„Ich hatte die Mißbrauchsgefühle und Erinnerungen völlig verdrängt, jetzt mache ich schon drei Jahre eine Therapie, weil sie ständig mein ganzes Leben beeinflussen. Die Verdrängung weicht zurück, und ich habe schon gespürt, was es bedeutet, ganz zu sein, aber die ganzen Gefühle und Erinnerungen sind noch genauso schrecklich wie damals. Es

sind Wut, Trauer, Ekel, Haß, Kälte, Einsamkeit, Verrat, Angst, Schmerz,...“ (Sabrina, 25 Jahre).

2.1.2 DAS POST-TRAUMATISCHE STRESSSYNDROM (PTSD)

„Das posttraumatische Streßsyndrom ist vor allem gekennzeichnet durch ein wiederkehrendes Durchleben des Traumas, die Abkapselung und den Verlust des Bezugs zur Umwelt, sowie möglicherweise starke Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, Gedächtnisverlust oder Symptome, die das Erlebte symbolisieren oder den Mißhandlungen ähneln“ (Schwalm 1993, 18).

In einer Studie, die sich mit den Folgen sexueller Übergriffe auf die körperliche Gesundheit befaßt, schreiben Waigandt et al.: „...Burgess and Holmstrom (1974) were the first researchers to study the symptomology of sexual victims and to define 'rape trauma syndrome', (1990, 94), und ergänzen später: „...Burgess, in a 1983 study, related rape trauma syndrome to the diagnostic criteria for Post-Traumatic Stress Disorder...“ (ebd.).

In einem Aufsatz über die Sofortfolgen von sexuellem Kindesmißbrauch greifen auch Beitchman et al. dieses Thema auf: „Most recently the suggestion has been made that many sexually abused children suffer from a specific syndrome, 'post-traumatic stress disorder' (PTSD)“ (1991, 546f.). Die von McCormack et al. aufgestellten Kriterien für das posttraumatische Streßsyndrom (1988, 233) finden sich auch als Symptome in vielen Berichten betroffener Männer und ebenso in Angaben über mögliche Langzeitfolgen von sexueller Gewalt wieder (vgl. Lew 1988, 14f., 75; Watkins/Bentovim 1992, 222f.), so daß davon ausgegangen werden muß, daß dieses Syndrom als Sofort- und Langzeitfolge sexueller Ausbeutung auftreten kann.

Abschließend möchte ich noch einmal einige Aspekte sexueller Gewalt aufgreifen und dabei vor allem auch Überlebende zu Wort kommen lassen.

2.2 DIE SOFORTFOLGEN IM EINZELNEN

2.2.1 DER VERTRAUENSVERLUST

Sexuelle Gewalt erschüttert das Vertrauen des Kindes in die eigene Umgebung und in die eigene Person zutiefst. Ein Kind kann nicht verstehen, weshalb eine Person, der es vertraut, es mißbraucht. Insbesondere dann, wenn ein Kind emotional und physisch von jemandem abhängig ist (z.B. den Eltern), bleibt ihm unverständlich, weshalb eine geliebte Bezugsperson „so etwas“ tun sollte. Diese Irritationen führen zu großem Mißtrauen. Einige Opfer berichten:

‘Warum mißachtete er, von dem alle sagen, daß ich ihm vertrauen sollte, meinen Ekel?’ (Sonja, 27 Jahre)

‘Wem sollte ich überhaupt noch vertrauen?’
(Stephan, 18 Jahre)

‘Alle sagten, er sei gut zu mir, aber er tat mir so weh. Wie schlimm mußten dann erst andere Menschen sein?’
(Beate, 42 Jahre)

‘Das ist heute noch ganz tief in mir eingebrannt; immer dann, wenn ich einen Menschen lieb habe, bekomme ich ganz viel Angst, denn gegen Menschen, die ich liebe, weiß ich mich nicht zu wehren.’ (Monika, 33 Jahre)“ (Enders 1995, 43).

„Am nachhaltigsten wird das Vertrauen des Kindes in sich selbst erschüttert. Da viele betroffene Mädchen und Jungen glauben, daß das nur ihnen passiere, fragen sie sich oft, was sie getan haben, was an ihnen nicht stimmt, warum sie sich selbst nicht

wehren können. Sie verlieren das Vertrauen in ihre eigene Kraft und sehen sich selbst als wehr- und wertlos an - besonders, wenn die sexuelle Ausbeutung über einen längeren Zeitraum läuft und der Täter (die Täterin) eine von der Umwelt geachtete Persönlichkeit ist“ (Enders 1995, 44).

2.2.2 SPRACHLOSIGKEIT

Vielen Kindern fällt es schwer, über den sexuellen Mißbrauch zu sprechen. Oftmals initiieren die TäterInnen ein Schweigegebot, das das Kind auch ohne Androhung von Gewalt oder Liebesverlust einhält. Die Konsequenzen sind zu klar. Kleinere Kinder haben häufig noch nicht einmal Worte für das, was (zumeist) Erwachsene mit ihnen anstellen. Es verschlägt ihnen allein aus Angst bereits die Sprache. Und wen wundert es angesichts der Sprachlosigkeit Erwachsener zum Thema Sexualität, daß Kinder erst recht zu sexueller Gewalt schweigen?

2.2.3 SCHULDGEFÜHLE

Sexueller Mißbrauch wird von den meisten TäterInnen gut vorbereitet. In der Regel bauen sie vorsichtig eine Vertrauensbasis mit dem Kind auf, wenn diese nicht ohnehin schon besteht. Das Kind erhält Vorzüge oder wird zur Lieblingsenkeln erklärt. So genießt es Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung. „Und da die Übergänge von der liebevollen Zärtlichkeit zur sexuellen Gewalt fließend sind, haben Mädchen und Jungen oftmals Angst, durch eine Zurückweisung z.B. 'der ekeligen Spuckeküsse' oder 'der Zaubertricks mit dem Pimmel' die vorherige Beachtung des Täters (der Täterin) zu verlieren. Die meisten Opfer können am Anfang nicht 'Nein' sagen und bekommen das Gefühl, selbst beteiligt zu sein... Betroffene finden sich somit in ihrer inneren Wahrnehmung immer schon in einer schuldigen Position“ (Enders 1995, 47). Insbesondere bei

langanhaltendem sexuellem Mißbrauch fühlen sich die Opfer schuldig, sich „so lange nicht gewehrt“ zu haben.

„Es begann, als ich neun Jahre alt war. Seit vier Jahren läßt er mich in Ruhe. Heute bin ich 30, habe studiert und bin berufstätig. 17 Jahre dauerte das Martyrium. Es ist für mich unendlich schwer zu akzeptieren, daß ich mich so lange nicht wehren konnte, obgleich ich als Akademikerin als selbstbewußte Frau gelte (Gisela, 30 Jahre)“ (Enders 1995, 44).

2.2.4 SCHAMGEFÜHLE

Sexuelle Gewalt verletzt die Schamgefühle der Opfer zutiefst. Ein Kind schämt sich für die sexuellen Handlungen, die an oder vor ihm begangen werden. Viele der Betroffenen schämen sich nicht nur, sie fühlen sich geradezu verantwortlich für das, was passiert, werden von der Täterin/dem Täter dafür verantwortlich gemacht und schämen sich ihrer selbst. „Die Scham klebt, bleibt z.B. als Ekel vor anderen und vor sich selbst zurück. Sexueller Mißbrauch stellt das Opfer im wahrsten Sinne des Wortes bloß, verletzt die Schamgrenze eines Kindes; betroffene Mädchen und Jungen schämen sich für die ihnen zugefügte Verletzung, für ihre Familie und für den Täter (die Täterin) - und vor allem: ihrer eigenen Existenz“ (Enders 1995, 50). Anne, 27 Jahre, beschreibt ein Erlebnis mit ihrem Vater:

„Ich war es gewohnt, daß ich mich vor ihm befriedigen mußte - oft auch ihn. Manchmal setzte er uns vier Geschwister in einen Kreis und wir mußten uns alle selbst befriedigen. Wir haben uns alle so geschämt, daß wir niemals miteinander darüber gesprochen haben“ (Enders, ebd.).

2.2.5 DAS SELBSTWERTGEFÜHL

Das Selbstwertgefühl ist eines der Gefühle, die am elementarsten durch sexuellen Mißbrauch berührt werden. Die Grenzen eines Kindes werden offensichtlich verletzt, manchmal gibt es sogar körperliche Verletzungen. Die Bedürfnisse des Kindes werden mißachtet und negiert. Das Kind lernt, seinen eigenen Wahrnehmungen zu mißtrauen und sich selbst zu mißachten. Es wird für den Mißbrauch verantwortlich gemacht oder fühlt sich verantwortlich.

2.2.6 ANDERE GEFÜHLE

Die Gefühle eines Kindes werden durch den sexuellen Mißbrauch massiv verletzt und ignoriert. Das Kind lernt, sich selbst und seinen Gefühlen zu mißtrauen. Gefühle zu spüren bedeutet Angst zu haben, vielleicht sogar Todesangst. Laura Davis schreibt: „Das Kind kann es sich nicht leisten, die ganze Bandbreite der Gefühle in seinem Körper zu spüren, während es mißbraucht wird: Schmerz, Wut, Haß, Rache, Verwirrung, Erregung. Also schließt es sie kurz und stellt sich taub“ (1992, 29). Dies scheint auch ein Grund dafür zu sein, weshalb viele Erwachsene sich heute nur noch vage an Gefühle während des Mißbrauchtwerdens erinnern. Sie mußten sie „vergessen“ oder ausblenden. Christina (37 Jahre) schreibt:

„Ich habe mir gewünscht, nicht 'da' zu sein, nicht lebendig zu sein, nicht im Körper zu sein“.

Und Roberta (26 Jahre) sagt:

„Wie schon gesagt, habe ich keine konkreten Erinnerungen, deswegen kann ich die Empfindungen in Mißbrauchssituationen nur aus den Empfindungen ableiten, die ich heute in Situationen habe, in denen ich mich an die erlittene sexuelle Gewalt erinnere.“

So geht es mir selbst übrigens auch. Nur aus heutigen Erinnerungen an den durchlebten Mißbrauch kann ich erahnen, welche Gefühle ich als kleiner Junge gehabt haben muß und wie wichtig es war, sie zu verschließen.

Aber es gibt auch Überlebende, die sich sehr wohl an ihre Gefühle während der sexuellen Übergriffe erinnern. So antwortete Sabrina (25 Jahre), die von ihren Eltern und ihrem Onkel von zwei bis 14 Jahren sexuell gequält wurde, auf die Frage, welche Empfindungen sie in Mißbrauchssituationen hatte:

„Todesangst, Schmerz, Ohnmacht, Scham, Ekel, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Erstarren, Flucht, sexuelle Erregung. Ich überlege, ob sie es oder wie weit sie mich dazu gebracht haben, zu kooperieren, und wie weit sie es geschafft haben, mich zu zerstören, ich war damals sehr nahe am Suizid.“

Auf die gleiche Frage schreibt Heide (37 Jahre):

„Angst, daß die Mutter etwas davon merkt. Ich darf nicht aufstehen und weggehen, und ich 'darf' auch nichts (z.B. NEIN) sagen, weil ER mich dann nicht mehr liebt.“

Und Marion (35 Jahre) schreibt:

„Als Kind fand ich es ekelhaft und fühlte mich schuldig. Für mich war ich damals ein ganz schlechter Mensch, verlogen, hinterhältig... Später hatte ich in verschiedenen Situationen auch Spaß und habe Lust empfunden. Erst viel später ist mir bewußt geworden, daß auch das sexuelle Gewalt/Mißbrauch war.“

2.2.7 NÄHE UND INTIMITÄT

Nähe und Intimität gehören zu den Bereichen, die für die meisten Überlebenden große Probleme aufwerfen.

„Sometimes I go to my room and in the dark, I stroke my hair. I just ache for him to touch me gently, lovingly. I just wish he could be relaxed about hugging and being physically close. I can see his body tense up when I come near him and it breaks my heart“ (N.N., zit.n. Gil 1992, 33).

Viele Überlebende können Nähe nur begrenzt oder überhaupt nicht zulassen. Als Kinder haben sie gelernt, daß Nähe gefährlich ist und weh tut. Sie lernen, den Menschen, die sie mögen, zu mißtrauen und daß sie selbst nicht über ihre intimen Grenzen bestimmen können.

„Der andere Täter, das ist der Mann meiner älteren Schwester gewesen. Der war gut zwanzig Jahre älter als ich. Er war Vertreter damals und hat mich mitgenommen auf eine Landfahrt. Er hat mir beim Aussteigen so über die Schenkel gestrichen, ich hatte kurze Hosen an, und das war mir sehr unangenehm. Wir sind dann in eine Gastwirtschaft gegangen, und beim Rausgehen tat er das nochmal und meinte, das wäre ja so kühl, und ich erstarrte innerlich. Ich habe sofort gespürt, daß etwas nicht stimmte. Und mir war das fürchterlich unangenehm. Dann fuhren wir weiter und er hat irgendwann gehalten und wollte mich küssen. Er hat mir noch weiter über die Schenkel gestrichen, meine Hose geöffnet und meinen Pimmel rausgeholt und hat angefangen, ihn zu reiben... Ich war in einer Situation, in die ich reingezwungen wurde, und in der ich überhaupt keine Chance hatte, zu entrinnen. Es gab überhaupt keine Möglichkeit in mir, daß ich das ablehnen könnte“ (N.N., zit.n. Glöer/Schmiedeskamp-Böhler 1990, 80f.).

Alle möglichen Sofortfolgen aufzuführen, hätte den Umfang dieses Kapitels stark erweitert. Eine Übersicht über die Vielfalt der

Sofortfolgen und ihre Gruppierung befindet sich im Anhang unter D.

3. LANGZEITFOLGEN

3.1 DIE AUFGABE DER LANGZEITFOLGEN

Während unter den Sofortfolgen diejenigen Auswirkungen sexueller Gewalt zu verstehen sind, die sich unmittelbar nach oder noch während der Mißhandlung einstellen und noch Jahre danach wirksam sein können, beschreiben die Langzeitfolgen die Auswirkungen, die nach einigen Jahren - mitunter ein Leben lang - auftreten. Eine genaue Grenze dafür, wann Sofortfolgen zu Langzeitfolgen werden, gibt es nicht. Häufig werden die Erlebnisse aus der Kindheit verdrängt und vergessen, der Schmerz der Erinnerung wird zu groß. Dann sind es die Langzeitfolgen, die bleiben, und die die Betroffenen „daran erinnern“, daß „da was war“. Überlebende können die sexuellen Mißhandlungen mitunter über Jahre völlig ausblenden, manchmal erinnern sie sich auch bis zum Tod nicht mehr an das Erlebte. Andere entdecken nach vielen Jahren und unter großen Schmerzen die eigentlichen Ursachen für ihre Magenschmerzen oder Gallensteine. Und eines scheint festzustehen: alle Langzeitfolgen haben einerseits die Funktion, uns darüber hinwegzuhelfen, was uns Schlimmes passiert ist, uns vor der schmerzlichen Erinnerung zu schützen und andererseits die Aufgabe, uns durch diese Störung daran zu erinnern, daß der sexuelle Mißbrauch stattgefunden hat, daß noch heute etwas nicht in Ordnung ist.

3.2 DIE CHECKLISTE FÜR LANGZEITFOLGEN VON ÜBERLEBENDEN

E. Sue Blume, Autorin von „Secret Survivors“, hat nach zahllosen Gesprächen mit überlebenden Frauen eine Checkliste für Langzeitfolgen von Inzest-Überlebenden zusammengestellt. Ich werde nun im nachfolgenden die „Incest Survivors' Aftereffects Checklist“ vorstellen. Sie zeigt eine Aufzählung von möglichen Langzeitfolgen, die sich in den Gesprächen mit betroffenen Frauen als die häufigsten herausgestellt haben. Dabei habe ich

alle Themen fettgedruckt, die in meiner Inzestbewältigung eine Rolle gespielt haben oder bis heute spielen:

1. Angst, allein im Dunkeln zu sein, allein zu schlafen; **Alpträume, nächtliches Aufschrecken (speziell von Verfolgung, Bedrohung, Festgehaltenwerden)**
2. Schluckempfindlichkeit; Abneigung gegen Wasser im Gesicht beim Baden oder Schwimmen (Gefühl des Erstickens)
3. **Entfremdung vom Körper - nicht zu Hause im eigenen Körper; Unfähigkeit, Körpersignale wahrzunehmen oder auf den Körper zu achten;** geringes Körperbild; Manipulation des Körperumfanges, um sexuelle Aufmerksamkeit zu vermeiden
4. Magen-Darm-Probleme; gynäkologische Störungen (auch spontane vaginale Infektionen); **Kopfschmerzen;** Arthritis oder Gelenkschmerzen
5. **eine Menge Kleidung tragen, auch im Sommer; weite Kleidung; Weigerung, Kleidung bei passender Gelegenheit auszuziehen (beim Schwimmen, Baden, Schlafen);** extremes Bedürfnis nach Privatsphäre im Badezimmer
6. Eßstörungen, Drogen- oder Alkoholmißbrauch (oder totale Abstinenz); andere Süchte; **zwanghafte Verhaltensweisen**
7. **Selbstzerstörungswut;** Hautaufschneiden, **Selbstmißbrauch**
8. **Phobien**
9. **Verlangen, unsichtbar zu sein, perfekt oder absolut schlecht zu sein**
10. **Selbstmordgedanken,** -versuche, -besessenheit (auch „passiver Selbstmord“)
11. **Depression** (manchmal lähmend); scheinbar grundloses Weinen
12. **Ärger: Unfähigkeit, Ärger wahrzunehmen, sich zuzugestehen oder auszudrücken, Furcht vor realer oder phantasierter Wut;** konstanter Ärger; starke Feindseligkeit

- gegenüber der ganzen Geschlechter- oder Ethnogruppe des Täters
13. Abspalten (Depersonalisierung); mit einem Schock reagieren, Dichtmachen in einer Krise; eine streßvolle Situation ist immer eine Krise; psychisches Erstarren; körperlicher Schmerz oder Taubheit in Verbindung mit einer bestimmten Erinnerung, einem Gefühl (z.B. Ärger) oder einer Situation (z.B. Sex)
 14. **strikte Kontrolle des Gedankenprozesses**; Humorlosigkeit oder extremes Ernstsein
 15. Verstecken der Kindheit, Herumhängen, **in Ecken kauern (sicherheitsuchendes Verhalten)**; **Nervosität beim Beobachtet- oder Überraschtwerden; sich beobachtet fühlen; aufgeschrecktes Reagieren**
 16. Vertrauen: Unfähigkeit, zu vertrauen (Vertrauen fühlt sich nicht sicher an); totales Vertrauen; blind vertrauen
 17. **Hohe Risiken auf sich nehmen („das Schicksal herausfordern“)**; Unfähigkeit, Risiken einzugehen
 18. **Grenzaspekte; Kontroll-, Macht-, Territorialitätsaspekte; Angst vor Kontrollverlust; besessenes/zwanghaftes Verhalten** (Versuche, unwichtige Dinge zu kontrollieren, nur, um etwas zu kontrollieren)
 19. Schuldgefühle, Schamgefühle; **geringes Selbstwertgefühl**, sich wertlos fühlen; große Dankbarkeit bei geringfügiger Begünstigung/Schätzung durch andere
 20. das Muster, ein Opfer zu sein (sich selbst zum Opfer machen, nachdem andere es getan haben), speziell sexuell; kein Gefühl für die eigene Kraft oder das Recht, Grenzen zu setzen oder NEIN zu sagen; das Muster, Beziehungen mit wesentlich älteren einzugehen (Beginn in der Pubertät)
 21. sich gefordert fühlen, „produktiv zu sein und hierfür geliebt zu werden“; instinktiv wissen und tun, was eine andere Person braucht oder möchte; Beziehungen bedeuten große Einseitigkeit (Liebe wird genommen, nicht gegeben)
 22. Aspekte des Verlassenwerdens

- 23. die Erinnerung an eine Periode früher Jahre (insbesondere im Alter von 1-12), oder eine bestimmte Person oder einen Platz verdrängen**
24. das Gefühl, ein furchtbares Geheimnis zu haben; **Drang zu erzählen**, Angst haben, daß das Geheimnis gelüftet wird; das Gefühl, daß niemand zuhören wird; generell verschwiegen sein; sich gebranntmarkt fühlen
25. **sich verrückt fühlen; sich anders fühlen; sich selbst als unwirklich und alle anderen als wirklich fühlen**, oder umgekehrt; **Phantasiewelten erfinden**, Beziehungen oder Identitäten erfinden (speziell bei Frauen: sich vorstellen oder wünschen, ein Mann zu sein, d.h., kein Opfer)
26. **Verleugnung: überhaupt kein Bewußtsein; Unterdrücken der Erinnerung**; vortäuschen; minimieren („es war nicht so schlimm“); träumen oder sich erinnern („vielleicht ist es meine Einbildung“); **starke, intensive, „unpassende“ negative Reaktionen auf eine Person**, einen Platz oder ein Ereignis; „Sinnesblitze“ (ein Licht, ein Platz, ein Körpergefühl) ohne die Bedeutung zu kennen; das Umfeld, aber nicht das Ereignis erinnern
27. sexuelle Aspekte: Sex fühlt sich „schmutzig“ an; **Aversion gegen Berührungen**, speziell bei gynäkologischen Untersuchungen; starke Aversion gegen (oder **Bedürfnis nach) bestimmten sexuellen Stellungen**; vom Körper betrogen fühlen; **Schwierigkeiten, Sexualität und Emotionalität miteinander zu verbinden**; Verwirrung oder **Vermischung von Gefühlszuständen, Sex, Dominanz, Aggression und Gewalt; Streben nach Macht im sexuellen Bereich**, sexuelles Ausagieren?? (Selbstmißbrauch und Manipulation, speziell bei Frauen; **Mißbrauch anderer**, speziell bei Männern); zwanghaft „verführerisch“ oder zwanghaft asexuell sein; sexuell Vorantreibender sein müssen oder nicht sein können; unpersönlicher, „unterschiedsloser“ Sex mit Fremden bei gleichzeitiger Unfähigkeit, Sex in intimen Beziehungen zu haben (Konflikt zwischen Sex und Umsorgen);

ProstituierteR, StripperIn, „Sexsymbol“, PornodarstellerIn sein; sexuelles Ausagieren, um Ärger oder Rachebedürfnisse zu befriedigen; „Sexsucht“; Vermeidung von Sex; Dichtmachen; nach dem Orgasmus weinen; jedes Streben fühlt sich wie ein Verweigern an; Sexualisieren bedeutsamer Beziehungen; **erotisiertes Reagieren auf Mißbrauch oder Ärger, sexuelle Phantasien von Dominanz oder Vergewaltigung** (Hinweis: Homosexualität ist keine Folge)

28. das Muster ambivalenter oder höchst konfliktreicher Beziehungen (Intimität ist ein Problem; auch mittelpunktverlagert durch Inzestaspekte)

29. Vermeidung von Spiegeln (verbunden mit Unsichtbarkeit, Scham-, Selbstwertaspekten, Mißtrauen gegenüber dem wahrgenommenen Körperbild)

30. Wunsch, den eigenen Namen zu ändern (um sich vom Täter zu distanzieren oder Kontrolle wiederzugewinnen durch Selbstetikettierung)

31. Begrenzte Annahme von Glück; aktiver Rückzug vom Glücklichsein; Widerwille, dem Glück zu trauen

32. Aversion gegen Lärm machen (auch während dem Sex, Weinen, Lachen oder andere Körperfunktionen); **verbale Überwachbarkeit (vorsichtiges Betrachten gesprochener Worte)**; mit leiser Stimme sprechen, speziell wenn frau/mann gehört werden soll

33. Stehlen (Erwachsene); Stehlen und Feuer machen (Kinder)

34. Multiple Persönlichkeit

Diese Liste ist natürlich nicht vollständig. So fallen mir beispielsweise noch folgende Punkte ein:

- Angst vor der Zahnärztin/dem Zahnarzt (orales Ausgeliefertsein)
- Blutigkratzen der Kopfhaut
- möglichst langes Einhalten des Kots (aufgrund analer Penetration)
- Ausbildung chronischer oder periodisch auftretender Krankheiten wie Asthma, Autismus, Tourette-Syndrom und andere...

Eine Frau, mit der ich sprach, war überzeugt davon, daß Kurzsichtigkeit ebenfalls ein Hinweis auf sexuelle Gewalt sein kann.

3.3 WAS SIND SOFORTFOLGEN, UND WAS SIND LANGZEITFOLGEN?

Wenn frau/mann sich die oben aufgeführte Liste genauer ansieht, so wird frau/mann feststellen, daß sie in weiten Bereichen mit der Liste der Sofortfolgen übereinstimmt. Wie kommt das?

Nun, die meisten Sofortfolgen bieten dem Körper und der Psyche die Möglichkeit, sich anders als auf natürlichem Wege auszudrücken. Diese Wege werden unbewußt gewählt, weil die direkten Wege tabu sind. Entweder ist dem Kind verboten worden, Gefühle direkt zu zeigen oder Ängste mitzuteilen, die meisten Opfer schweigen ohnehin von selbst - auch ohne jedes Sprechverbot seitens der TäterInnen. Oder aber es ist aus anderen Gründen für das Kind gefährlich, Gefühle zu zeigen, bzw. der sexuellen Gewalt, die es erlebt, einen adäquaten Ausdruck zu geben. Das Kind teilt sein Leid auf „codierte“ Weise mit, um seine Seele und sich und die TäterInnen zu schützen.

Sofortfolgen wie Bauchschmerzen, Einnässen, entzündete Genitale usw. können gerade bei langanhaltendem Mißbrauch

über viele Jahre hinweg Begleitfolgen sein. Körper und Seele „automatisieren“ diese Vorgänge, verinnerlichen erfolgreiche Strategien mit der Zeit; Strategien, die das Kind entwickelt, um emotional zu überleben. Manchmal sind diese Überlebensstrategien so erfolgreich, daß sie lange Zeit unerkannt als Folge eines sexuellen Mißbrauchs „weiterleben“: Sie werden zu Langzeitfolgen. Dies kann mit vielen verschiedenen Sofortfolgen passieren. Deshalb ist es nicht verwunderlich, daß viele Kindheitssymptome in ähnlicher oder gleicher Form im Erwachsenenalter noch immer vorhanden sind.

Bei mir selbst war es das Tourette-Syndrom, das überwiegend bei Jungen vorzufinden ist. Dieses Syndrom kennzeichnet sich durch multiple motorische und vokale Tics aus, bis hin zu aggressiven Verhaltensweisen, die gegen sich selbst oder andere (auch Gegenstände) gerichtet sein können. Diese Tics sind nur schwer kontrollierbar und können alle paar Sekunden auftreten. Mit sechs Jahren, also circa zwei bis drei Jahre nach dem sexuellen Mißbrauch, begann ich, MEIN Tourette zu entwickeln. Ich schleuderte meine Arme nach links und rechts, zuckte mit dem Kopf und schnitt Grimassen. Später kamen extrem laute Schreie und aggressive Anfälle mit Zerstörungscharakter hinzu. Heute weiß ich, daß das meine Art war, NEIN zu sagen, mich freizukämpfen von den beengenden Verhältnissen, die mir durch die sexuelle Mißhandlung zuteil wurden. Meine Gefühle konnten sich in vielfachen Zuckungen und Schreien austoben, ohne untragbar zu werden, denn ich war ja „krank“. So kaschiert, hat mein Gefühlsleben überlebt.

Es ist allgemein schwierig, Sofortfolgen als Sofortfolgen, und Langzeitfolgen als Langzeitfolgen zu deklarieren. Wann wird ein Symptom zur Langzeitfolge und können Sofortfolgen auch wieder spurlos verschwinden? Auch in der Literatur gibt es hierzu keine eindeutigen Aussagen. Sicher ist, daß nach sexuellen Mißhandlungen Sofortfolgen auftreten - jedes mißhandelte Kind sendet Signale aus. Wie sehr diese Signale sich vom

gewöhnlichen Verhalten des Kindes unterscheiden, hängt sowohl von der Sozialisation des Kindes, als auch von dem sexuellen Mißbrauch ab. In der Regel wählen die Kinder aber Signale, die Aufmerksamkeit erzeugen. Es bleibt dann die Aufgabe des sozialen Umfeldes des Kindes, dieses Verhalten richtig zu deuten.

Als Langzeitfolgen möchte ich die Folgen bezeichnen, die aus dem sexuellen Mißbrauch resultieren und frühestens während der Pubertät, normalerweise aber ab dem Eintritt ins Erwachsenenalter auftreten.

Langzeitfolgen wie Ängste, Gliederschmerzen oder Entzündungen können dabei chronisch auftreten, periodisch oder nach bestimmten Auslösern vorkommen. Viele Betroffene, die von ihrem Mißbrauch nichts ahnen, wissen auch oft mit den zu erleidenden Langzeitfolgen wenig anzufangen. Ebenso überfragt sind dann auch häufig ÄrztInnen und TherapeutInnen.

Die zu Beginn dieses Kapitels vorgestellte Checkliste beruht auf den Erfahrungen von Frauen. Es bleibt die Frage, ob diese Symptome, die bei Frauen als Langzeitfolgen und Lebensmerkmale aufgetreten sind, sich auch bei Männern wiederfinden.

Aus der Erfahrung, die ich in Gesprächen und Interviews mit anderen Männern gewonnen habe und dem Rückblick auf mein eigenes Leben kann ich nur sagen: Ja! Auch bei Männern treten diese Langzeitfolgen auf (die fettgedruckten Punkte sollen dies verdeutlichen). Dabei gibt es durchaus Symptome, die eher bei Frauen und eher bei Männern auftreten, also eine geschlechtsspezifische Komponente haben, aber insgesamt betrachtet, können alle erdenklichen Folgen bei Frauen und bei Männern auftreten.

3.4 DIE LANGZEITFOLGEN IM EINZELNEN

Anschließend möchte ich nun einige Langzeitfolgen näher betrachten und die Probleme für die Betroffenen genauer darstellen. Ich werde Frauen und Männer zitieren und zeigen, daß die oben beschriebene Checkliste auch Gültigkeit für Männer hat.

3.4.1 KÖRPERLICHE UND PSYCHOSOMATISCHE FOLGEN

3.4.1.1 SCHLAFSTÖRUNGEN, ALPTRÄUME, AUFSCRECKEN IN DER NACHT

Insbesondere Schlafstörungen und Alpträume finden sich bei vielen Mißbrauchsopfern wieder. Sie sind der typische Versuch, das Erlebte zu verarbeiten. Die Schlafstörungen können dabei so massiv werden, daß die Betroffenen den gewöhnlichen Tag-Nacht-Rhythmus völlig umkehren. Ein Mann berichtet von seinen Alpträumen:

„Ich hatte wahnsinnig viele Alpträume. Der schlimmste Traum war, daß das ganze Bett voller Schlangen ist. Ich bin aufgewacht, und ich habe sie immer noch gesehen. Ich habe die Augen zugemacht, und sie waren sofort wieder da. Diesen Alptraum hatte ich ständig. Es gab noch andere furchtbare Alpträume, die mich über Jahre hinweg verfolgt haben. Dieser Schlangentraum hat mich ständig verfolgt... Ich denke, es gab wohl eine Verbindung zwischen diesem großen Glied und diesen armdicken Schlangen. Warum sollte ich sonst so etwas geträumt haben“ (N.N., zit.n. Glöer/Schmiedeskamp-Böhler 1990, 73).

Nächtliches Aufschrecken kenne ich selbst sehr gut. Zur Zeit habe ich eine Phase, in der ich häufig nachts schreiend aufwache. Oft habe ich dann geträumt, daß mich mein Vater festhält und ich mich nicht befreien kann. Diese Träume bringe ich direkt mit

meinem Mißbrauch in Verbindung: Mein Vater muß mich auch damals festgehalten haben.

3.4.1.2 KONZENTRATIONSSTÖRUNGEN

Konzentrationsstörungen sind Folgen, die in erster Linie bei Kindern auftreten. Dennoch gibt es auch Erwachsene, die darunter leiden können. Auffällig ist insbesondere eine Konzentrationsstörung am Arbeitsplatz, da hier am meisten Konzentration gefordert wird. Aber auch im häuslichen und privaten Bereich kann es zu Störungen kommen, die dann eine Verlangsamung der Tätigkeiten oder häufige Unterbrechungen mit sich bringen. Ein persönliches Beispiel hierfür konnte ich jedoch nicht finden.

3.4.1.3 SPRACHSTÖRUNGEN, STOTTERN, LEGASTHENIE

Diese Folgen sexueller Gewalt sind nicht unbedingt häufig anzutreffen, aber es gibt sie. In der Regel ist das ausschlaggebende Merkmal, daß der Sprachfluß gehemmt wird. Angstfreies Sprechen fällt schwer. „Plötzlich auftretende Sprachstörungen und Legasthenie können vielfache Ursachen haben. Sie können jedoch auch ein Hinweis auf sexuellen Mißbrauch sein; das Mädchen/der Junge hat für die sexuelle Gewalt keine Worte bzw. ihr [i/m] wird nicht geglaubt, es verschlägt ihr [i/m] die Sprache“ (Enders 1995, 76). Diese Störungen treten gegebenenfalls schon im Kindesalter auf und werden unter Umständen bis in das Erwachsenenalter mit hinein genommen und auch beibehalten. Ein Mann erzählt, daß er seine Stimme „verlor“:

„I lost my voice. I mean, I stopped talking most of the time. I became afraid to say anything because his threats plus his strength terrified me, so I became very careful“ (N.N., zit.n. Grubman-Black 1990, 127).

3.4.1.4 HAUTERKRANKUNGEN

Ekzeme und Allergien haben die „Aufgabe“, den Körper unattraktiv zu machen und so vor den Zugriffen der Täterin oder des Täters zu schützen. Außerdem helfen Hautprobleme den Betroffenen, sich in ihrer/seiner Unattraktivität bestätigt zu fühlen. Der Mißbrauch hat sie/ihn „beschmutzt“, die Haut gibt diesen Gefühlen einen Ausdruck. Die Betroffenen fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut. Ich selbst habe mit ca. 24 Jahren immer wieder viele Ekzeme an beiden Armen bekommen. Heute denke ich, sie waren eine Warnung an andere: Faßt mich nicht an! Laßt mich in Ruhe! Ich habe genug mit mir selber zu tun (mit meiner Aufarbeitung des sexuellen Mißbrauchs).

3.4.1.5 BAUCHSCHMERZEN, MAGEN-, DARMPROBLEME, UNTERLEIBSSCHMERZEN

Funktionsstörungen oder Beschwerden im Verdauungstrakt sowie im Genitalbereich sind sehr typische Hinweisgeber für erlittene sexuelle Gewalt. Gerade Verdauungsstörungen weisen daraufhin, daß die/der Betroffene etwas „noch nicht verdaut“ hat, daß es Schwierigkeiten gibt, die erst noch bewältigt werden müssen. Funktionsstörungen im Genitalbereich stellen im Grunde eine „direkte“ Verweigerung dar, der Körper „spielt nicht mehr mit“.

„Eine Frau litt nachts unter schlimmen Angstanfällen und Schmerzen in ihrer Vagina. Wenn sie es nicht mehr aushielt, steckte sie sich irgendwelche Gegenstände in die Vagina und verletzte sich damit. Sofort danach fühlte sie sich erleichtert und schlief ein. Auf den ersten Blick mag das unverständlich erscheinen, aber wie andere Überlebensmechanismen hatte auch dieser seine eigene Logik. Als diese Frau klein war, hatte sie jeden Abend nach dem Zubettgehen große Angst, es könnte eine der Nächte sein, in denen ihr Vater sie mißbrauchen würde. Schlaflos lag sie da, bis er hereinkam - und sie quälte, indem er

ihr Gegenstände in die Vagina steckte oder ihr Verbrennungen zufügte. Erst wenn er gegangen war, konnte sie schlafen. Sie wußte, für diese Nacht war die Quälerei vorbei“ (Bass/Davis 1990, 203).

3.4.1.6 EINNÄSSEN, EINKOTEN

Diese Symptome treten vor allem bei Kindern auf, können aber in Einzelfällen auch bis in das Erwachsenenalter hineinreichen. Ich selbst nässe heute noch in seltenen Fällen unter besonderer psychischer Anspannung ein.

3.4.1.7 MIGRÄNE, KOPFSCHMERZEN

Diese beiden Symptome sind wohl mit die häufigsten. Oftmals bleiben den Betroffenen die Ursachen hierfür ein Leben lang unerklärlich. Auch ich habe jahrelang unter starken Kopfschmerzen gelitten und wußte nicht, weshalb. Sie waren ein unbewußter Ausdruck meiner Angst vor meinem Vater. Kopfschmerzen hatte ich vor allem in der Phase, wo ich begann, mich meinem Vater gegenüber zu behaupten, so mit 10, 11 Jahren. Sie endeten mit 16, 17 Jahren, wo ich nicht mehr so viel Angst vor meinem Vater hatte.

3.4.1.8 BLUTUNGEN

Auch Blutungen im Genitalbereich können vor allem bei Mädchen und später bei Frauen auftreten. Sie signalisieren ebenso wie Unterleibsschmerzen (die auch bei Männern möglich sind) eine (seelische) Störung, die ihren Ausdruck im Körperlichen findet.

3.4.1.9 ASTHMA UND ANDERE ATEMSTÖRUNGEN

Asthma und andere Atembeschwerden können ebenfalls Langzeitfolge eines sexuellen Mißbrauchs sein. Insbesondere

dann, wenn die/der Überlebende in der Mißbrauchssituation keine oder nur wenig Luft bekommen hat (weil sie/er oral vergewaltigt wurde oder die Täterin/der Täter auf ihr/ihm gelegen hat) können sich im Laufe der Zeit Störungen der Atmung oder in den Atemwegen bilden. Ich selbst habe lange Zeit beim Einschlafen sehr hektisch und unregelmäßig geatmet, ohne dies ändern zu können. Es führte sogar zeitweise bis zur Atemnot. Ich dachte, ich würde ersticken. Das führte sogar soweit, daß mir manchmal schwindelig wurde, wenn ich in Spielfilmen Situationen sah, in denen jemand keine Luft mehr bekam (insbesondere bei Unterwasserfilmen). Gleichzeitig zogen mich diese Filme in den Bann.

3.4.1.10 LÄHMUNGEN

Lähmungen als Folge erlebter sexueller Gewalt sind vielleicht nicht so häufig wie andere Störungen, aber sie treten bisweilen auf. Das Typische an einer Lähmung ist, daß der betreffende Körperteil fühllos wird, die Person spürt hier nichts mehr und kann den Körper an der Stelle nicht mehr bewußt kontrollieren oder bewegen. Der Sinn liegt darin, die Empfindungs- und Bewegungsfähigkeit in dem Körperteil auszublenden, um den Schmerz nicht weiter spüren zu müssen. Ebenso wie bei „meinem“ Tourette-Syndrom kann so der Körper eine Weigerung aussprechen, wie sie auf einer verbalen Ebene nicht möglich ist.

3.4.1.11 AUTISMUS

Autismus ist eine Störung in der Verarbeitung von aufgenommenen Sinneswahrnehmungen. Die Sinnesreize an sich werden korrekt aufgenommen, jedoch deren Verarbeitung im Gehirn erfolgt anders als bei nichtautistischen Menschen. Es ist denkbar, daß bei langanhaltendem sexuellen Mißbrauch auf diese Weise das Erleben sexueller Gewalt „verändert“ wird, um es erträglicher oder überlebarer zu machen. Genauere Informationen zu diesem Punkt konnte ich jedoch nicht finden.

3.4.1.12 MULTIPLE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Nach meinem Wissen taucht eine Verbindung zwischen der multiplen Persönlichkeitsstörung (MPS, oder engl. MPD; multiple personality disorder) und erlebter sexueller Gewalt auch in der Literatur zu sexuellem Mißbrauch immer häufiger auf. Auch die Autorin von „Ich bin viele“, Joan Francis Casey, erzählt in ihrer Autobiographie von ihrem sexuellen Mißbrauch und wie sie langsam hinter ihre Geschichte kommt, die durch eine stark multiple Persönlichkeit lange Zeit völlig verdeckt und geschützt schien. E. Sue Blume schreibt dazu: „Of all the cognitive creations that incest survivors resort to for protection, multiple personality is the most inventive and occurs much more frequently than is commonly believed. Research has indicated that the overwhelming majority of people who have multiple personalities were victims of particularly sadistic, relentless physical or sexual abuse in childhood, which usually involved confinement“ (Blume 1993, 86). Doris, 43 Jahre, schrieb mir in ihrem Brief folgendes dazu:

„Ich bin multipel und zur Zeit gibt es 26 Kinder vom Säuglingsalter bis zur Pubertät in mir. Jedes dieser Kinder beherbergt nur Fragmente des Ganzen. Manche wissen

etwas von Gefühlen wie Hilflosigkeit und grenzenloser Angst. Andere kennen Teile oder den ganzen Tathergang.“

3.4.1.13 MAGERSUCHT, ESSSUCHT, BULIMIE

„Eßprobleme gehen oft auf Mißbrauch zurück. Junge Mädchen, die sexuell mißbraucht wurden, entwickeln manchmal Anorexie (Magersucht) oder Bulimie (Eß- und Brechsucht). In einem starr strukturierten Familiensystem, in dem der Mißbrauch versteckt wird und nach außen hin alles normal ist, können Anorexie oder Bulimie ein Schrei nach Hilfe sein. Für Mädchen, die zu sexuellem Kontakt gezwungen wurden, kann es furchterregend sein, in einen Frauenkörper hineinzuwachsen. Anorexie und Bulimie sind möglicherweise der Versuch, Nein zu sagen, die Kontrolle über den sich verändernden Körper nicht zu verlieren. Zwanghaftes Essen ist ein anderer verzweifelter Versuch, damit fertig zu werden. Überlebende denken manchmal, wenn sie dick wären, blieben ihnen sexuelle Annäherungsversuche erspart“ (Bass/Davis 1990, 44). Zwei Frauen berichten:

„Ich bin zu dick seit ich neun war. Ich kann mich genau an den Tag erinnern, an dem ich anfing, zu essen. Das war der Tag, an dem mein Stiefvater vor allen Leuten an mir herumfummelte. Er zog mir meinen Badeanzug aus und unter dem Vorwand, mich abzutrocknen, steckte er seine Finger in mich rein. Ich fühlte mich so furchtbar bloßgestellt. Und ich weiß noch, daß ich an dem Tag zu essen begann. Und ich ging wirklich auf wie ein Hefekloß... Wenn ich abnehme, fühle ich mich so bloßgestellt und nackt. Ich hasse das“ (N.N., zit.n. Bass/Davis, ebd.).

„Ich aß immer weiter, damit ich nicht darüber reden brauchte, was passiert war. Ich paßte bloß auf, daß mein Mund immer voll war“ (N.N., zit.n. Bass/Davis 1990, 45).

3.4.2 EMOTIONALE REAKTIONEN

3.4.2.1 ÄNGSTE

Ängste oder Phobien begleiten sehr viele Überlebende, oftmals über lange Zeiträume. Dies können Ängste vor der Täterin/dem Täter sein, aber auch abstraktere Ängste vor Räumlichkeiten, Gerüchen, Worten, Versagensängste und viele mehr. Häufig laufen Angstreaktionen auch unbewußt ab: die Überlebenden wissen, daß sie Angst vor etwas haben, aber nicht, warum. Nachfolgend gehe ich auf einige typische Ängste ein.

Homophobie

Egal, ob sie von einer Frau oder einem Mann mißbraucht wurden: der sexuelle Mißbrauch verunsichert Jungen in ihrer Geschlechtsrollenidentität und läßt sie glauben, sie seien schwul (vgl. Schnack/ Neutzling 1990, 204; Schwalm 1993, 20f.). Die Angst, schwul zu sein wird dabei häufig noch vom sozialen Nahfeld des Jungen verstärkt. Gerade die Einstellungen der Gesellschaft gegenüber Schwulen (und Lesben) machen es vor allem jungen Menschen so schwer, Homosexualität als etwas Natürliches zu betrachten. Die Angst schwul zu sein, kann ein betroffenes Kind zusätzlich lähmen. Manchmal bleibt diese Angst bis in das Erwachsenenalter hinein und äußert sich dann wieder in diskriminierenden Verhaltensweisen Schwulen gegenüber.

Bindungs- und Verlustängste

Opfer sexueller Gewalt leiden oft unter Bindungs- und Verlustängsten. Viele haben aufgrund der frühen Mißhandlungen später große Schwierigkeiten, Beziehungen einzugehen, anderen Menschen zu vertrauen. Sie können nicht glauben, daß es Menschen gibt, die Nähe herstellen können, ohne diese auszunutzen. Aufgrund des Vertrauensbruchs oder Verrats in der Kindheit leben sie ständig in der Angst, erneut betrogen zu

werden. Sie kapseln sich ab und leben alleine. Oder aber sie gehen Beziehungen ein und steigen wieder aus, sobald die Nähe und das Vertrauen größer werden. Manchmal hangeln sie sich so von einer Beziehung zur nächsten, ohne jemals eine längere oder langanhaltende Partnerschaft eingehen zu können. Die Erfahrung, sich auf andere nicht verlassen zu können, führte bei diesem Überlebenden zu folgendem Verhaltensmuster:

„Whenever I hear that someone I feel close to is moving, or is dying, or is ill, or is late, or if that person doesn't call me back soon enough or write back to me soon enough, or whatever, I get scared. I feel abandoned, and then I withdraw. It's awful because I end up giving conflicting messages to people: I need you, I want you, and it has to be now and always and forever, BUT if for any reason you don't live up to my needs and expectations, just forget it. I don't want to bother with you. Good-bye. That way I get to say good-bye first“ (N.N., zit.n. Grubman-Black 1990, 50f.).

Anna, 23 Jahre, schrieb in meinem Fragebogen folgendes:

„Am stärksten ist die Angst vor dem Gefühl des Ausgeliefertseins, das bei mir unweigerlich aufkommt, wenn ich jemandem vertraue bzw. vertrauen sollte. Das ist das Problem: ein Rest Mißtrauen ist immer da.“

Versagensängste und fehlendes Selbstvertrauen, geringes Selbstwertgefühl

Einige Überlebende verinnerlichen das Gefühl, versagt zu haben. Als Kind wurden sie mißbraucht und konnten sich gegen die Gewalt der Täterin/des Täters nicht wehren. Insbesondere dann, wenn die/der Mißbrauchende die Verantwortung für die Tat auf das Kind lenkt, wird es das Gefühl des Versagens entwickeln. Der sexuelle Gewaltakt ist äußerst unangenehm und gleichzeitig glaubt das Kind, es habe selbst Schuld an den Mißhandlungen. Es kann den Mißbrauch nicht stoppen und wünscht nichts so sehr wie dessen Beendigung. Das Kind fühlt sich als VersagerIn und lernt, seinen Gefühlen zu mißtrauen. Noch als ErwachseneR haben sie häufig ein sehr geringes Selbstwertgefühl.

„Erwachsene Überlebende glauben, der Mißbrauch sei ihre Schuld, sie seien nicht viel wert und irgendwie anders als andere Leute. Überlebende sagen zum Beispiel: 'Es kommt mir vor, als ob da eine Glasscheibe ist, und alle anderen sind auf der anderen Seite und führen ein richtiges, normales Leben. Und ich bin hier auf dieser Seite, ganz allein. Ich komme mir vor wie von einem anderen Stern', (Davis 1992, 29).

Oft haben Opfer sexueller Gewalt kein oder nur ein sehr geringes Selbstwertgefühl und wenig Selbstvertrauen. Die Überlebenden trauen sich nicht und sie trauen sich nichts zu. Ihre Wahrnehmungen wurden mißachtet, manipuliert oder negiert. Ihre Persönlichkeit hat sich gespalten, sie wurde abgewertet, vielleicht sogar vernichtet. „...the survivor 'knows' that he is ugly, stupid, incompetent, uncreative, weak, sick, and/or evil. If people perceive him in any other way, he takes it as evidence that he has fooled them“ (Lew 1988, 117). Eigene Machtlosigkeit und Unterlegenheit vermitteln ein negatives Selbstbild.

Ängste vor erinnernden Auslösern

Für viele Überlebende sexueller Gewalt verbinden sich verschiedene Empfindungen und Bilder mit den Mißhandlungen. Manche erinnern sich an bestimmte Kleidung oder Stoffe, an das Muster auf der Bettdecke, dem Teppich, der Tapete oder den Gardinen. Andere bringen gewisse Farben, Gerüche, Geräusche, Lichtverhältnisse o.ä. mit den Übergriffen in Verbindung. Musik, eine Stimme, Worte oder Sätze können ebenfalls die Erinnerungen an den Mißbrauch ganz unvermittelt wecken. Oftmals lösen diese Fragmente auch Ekel- oder Haßgefühle aus. Ein Mann erzählt von seiner Assoziation:

„Da wollte er eben, daß ich auch an seinem Glied lutsche. Und ich weiß noch ganz genau, wie groß das war, einfach riesig, und auch so hoch für mich als Drei-, Vierjährigen. Damit ich dann nicht schmecke, wie widerlich das schmeckt, hat er mir einen Lolli in die Hand gedrückt. Er hat mir den Lolli mit dieser Begründung gegeben. Es kostet mich unheimliche Überwindung, das Wort 'lutschen' auszusprechen. Wenn ich sage, daß ich ein Eis lutsche, wird mir schon übel“ (N.N., zit.n. Glöer/Schmiedeskamp-Böhler 1990, 60f.).

Eine Frau schrieb mir folgendes:

„Wenn abends in der Wohnung alles ruhig ist, und ich in meinem Zimmer beschäftigt bin oder schon im Bett liege, kann mich ein Geräusch im Flur sehr erschrecken. Oft sind es auch Farben, die mich erinnern, z.B. letztens das Orange eines Netzes mit Mandarinen. Ich unterhielt mich mit meiner Schwester, und plötzlich war die Gefühlserinnerung sehr stark da, kurze Zeit später dann die Szene von damals, die etwas mit einem orangen Frotteestumpf zu tun hatte. Wenn ich mitbekomme wie ein Pärchen sich küßt (an der

Bushaltestelle, im TV, ...) und das Geräusche macht, muß ich mich fast immer ekeln“ (Sabrina, 25 Jahre).

Anke, ebenfalls 25 Jahre alt, sagt dies:

„Bestimmte Wortkombinationen lösen bei mir oft noch Ohnmachtsgefühle oder Wut aus, weil sie mich an die sexuelle Gewalt erinnern. Manchmal, wenn ich mit meinem Partner im Bett liege und alles total schön ist, bekomme ich Erinnerungsblitze, die mich völlig runterziehen. Gerüche sind auch gefährlich.“

3.4.2.2 REGRESSIVES VERHALTEN, AGGRESSIVES VERHALTEN

Einige Überlebende sexueller Gewalt reagieren mit innerem Rückzug; andere mit dem Ausagieren aggressiver Gefühle. Sie wollen oder können die Wut und den Haß auf die TäterInnen nicht kontrollieren und lassen sie an anderen Menschen oder Gegenständen aus. Ich selbst kenne von mir eine Phase (ich war etwa 26), in der ich alle möglichen Gegenstände im Haushalt kaputtgeschlagen habe - nicht nur Sachen, die anderen gehörten, auch eigenes Mobiliar oder technische Geräte. Diese Phase wurde ein teures „Vergnügen“.

Andere sehen in diesem Verhalten wenig Sinn und ziehen sich auf sich selbst zurück. Sie schweigen über den Mißbrauch und versuchen, das Geschehene selber zu verarbeiten. Oft meiden sie den Kontakt mit anderen Menschen, leben still für sich und vereinsamen. Dabei scheint der Weg, den die Betroffenen gehen, von verschiedenen Faktoren abhängig zu sein. Nicht nur die Frage, wie lang und brutal die Mißhandlungen sind, sondern auch, wie der Mißbrauch von den Betroffenen selbst erlebt wird und wie die geschlechtliche Sozialisation verläuft, sind wichtige Faktoren. So ist relativ bekannt, daß Jungen aufgrund ihrer gängigen (patriarchatsgeprägten) Sozialisation schneller Aggressionen ausagieren als Mädchen. Jungen werden oft geradezu ermuntert,

aggressiv zu sein. Mädchen dagegen verhalten sich eher regressiv, entsprechend der weiblichen Geschlechterrollenzuschreibung (vgl. Schnack/Neutzling 1990, 205; Briere et al. 1988, 460; Schwalm 1993, 15f.).

3.4.2.3 BEZIEHUNGSSCHWIERIGKEITEN

Die meisten Überlebenden sexuellen Mißbrauchs haben später große Schwierigkeiten in Beziehungen zu anderen Menschen, insbesondere in Partnerschaften. Sie haben gelernt, nichts wert zu sein, oder aber sie definieren sich über sexuelle Aktivitäten. Sie mißtrauen anderen, weil ihr Vertrauen mißbraucht wurde und haben Probleme, gesunde Grenzen zu setzen. Anke, 25 Jahre, meint:

„Ich habe mich lange nur über meine Sexualität definiert, deshalb ist es mir oft noch sehr unangenehm, von Männern angeglotzt zu werden. Ich kann erst seit kurzem besser damit umgehen und fühle mich dadurch nicht mehr so unwert.“

Sabrina, 25 Jahre, schreibt dazu:

„Früher war ich so ausgehungert in Bezug auf Beziehungen überhaupt und so angewiesen auf Hilfe von fremden Leuten, daß ich zu einem Beziehungsangebot nie nein sagen konnte, das heißt, wenn mir jemand im Zug gegenüber saß, war das mein potentieller Retter, und wenn mich jemand auf der Straße 'angemacht' hat, konnte ich nicht NEIN DANKE sagen.“

Einige Überlebende haben später große Angst davor, Nähe zuzulassen. Sie fürchten, sie könnten erneut mißbraucht werden:

„...ganz schwierige Bereiche sind Abgrenzung... [und] Nähe. Die Abgrenzung ist besonders schwierig bei Personen, die in Gestik, Mimik, Sprache, Aussehen an den Täter erinnern. Man verfällt dann wieder in die Rolle des Kindes, das sich nicht wehren kann. Eine Abgrenzung ist dann nur unter großer Angst möglich. Die Nähe herzustellen ist genauso schwierig, da die Angst vor Verletzung groß ist. Um Nähe herzustellen, muß man sich öffnen, wird verletzlich. Um Verletzungen vorzubeugen, blockt man Nähe schon weit im Vorfeld ab, man läßt niemand an sich heran, umgibt sich mit einem Schutzwall. Doch der Wunsch nach Nähe wird jedoch, je weiter man ihn fortschiebt, immer größer und man flüchtet sich in Phantasien. Durch diesen Schutzwall, der die Wahrnehmungen filtert oder sogar verfälscht, wird das innere Ich immer einsamer, und gleichzeitig wird man nach außen immer härter“ (Walburga, 49 Jahre).

3.4.2.4 SCHAM- UND SCHULDGEFÜHLE

Scham- und Schuldgefühle sind sehr typische Gefühle, die Überlebende sexueller Gewalt oft jahrelang mit sich „herumschleppen“. Sie glauben, sie seien verantwortlich für das Geschehene, denn die TäterInnen wälzen vielfach die Verantwortung auf die Opfer ab. Insbesondere dann, wenn die Betroffenen bei den Mißhandlungen sexuelle Erregung verspürt haben, sind sie hinterher oft der Meinung, mitverantwortlich zu sein.

„Es gibt sehr viele Gefühle und Erinnerungen an die Zeit des Mißbrauchs, die mir heute unangenehm sind. Das sind vor allem Schamgefühle, wenn ich auf Bildern und Videos sehe, wie verspannt und künstlich ich aussehe, oder wenn ich meine Haltung als sexuell auffordernd erkenne (dann kommen auch Schuldgefühle wieder hoch, und ich denke,

'ich hab's wohl doch selbst gewollt'). Infolge dessen kriege ich auch noch Angst“ (Gertrud, 40 Jahre).

Auf die Frage „Magst Du etwas darüber sagen, welche Empfindungen Du in Mißbrauchssituationen hattest?“ antwortete Marion, 35 Jahre:

„Als Kind fand ich es ekelhaft und fühlte mich schuldig. Für mich war ich damals ein ganz schlechter Mensch, verlogen, hinterhältig, ... Später hatte ich in verschiedenen Situationen auch Spaß und habe Lust empfunden. Erst viel später ist mir bewußt geworden, daß auch das sexuelle Gewalt/Mißbrauch war.“

Und Gertrud, 40 Jahre, beantwortete diese Frage so:

„Ohnmacht, Scham, Angst, Schuldgefühle, starke sexuelle Erregung und den intensiven Wunsch, diese 'wegmachen' zu können; Haß auf den Täter (mein Vater), die Hoffnung, daß niemand zufällig dazukommt und hilft (die Scham war zu groß); Haß auf meinen Körper, Ekel vor mir und vor dem Täter...“.

„[Ich hatte]... Gefühle von Scham, des Benutztwerdens, manchmal 'sehe' ich Szenenfragmente und bekomme Angst im Jetzt, Ekel vor mir und meinem Körper“ (Anke, 25 Jahre).

3.4.2.5 ABLEHNEN DER EIGENEN GESCHLECHTERROLLE UND VERUNSICHERUNG IN DER GESCHLECHTSROLLEN-IDENTITÄT

Wenn Mädchen und Jungen sexuell mißbraucht werden, lernen sie, daß sie nichts wert sind, ihr Recht auf Selbstbestimmung wird mit Füßen getreten. Manchmal sind die damit verbundenen Gefühle so schlimm, daß sie sich wünschen, kein Mädchen oder kein Junge mehr zu sein. Sie hoffen so, den sexuellen Mißhandlungen zu entgehen. Dieser Wunsch kann so stark werden, daß die Betroffenen die eigene Geschlechterrolle ablehnen. Die daraus resultierende Unsicherheit kann große Konflikte auslösen. Ein Mann berichtet:

„I went to see a movie starring Brooke Shields called **Pretty Baby**, and I was sickened at the idea that this adult was desiring a twelve-year-old. And this was in the movies for almost anyone to watch and to laugh at. A while later it hit me that I had been younger than the girl in the story and that this guy had acted just like the Carradine character had in the movie with me. Was I too a prostitute? A female?“ (N.N., zit.n. Grubman-Black 1990, 11).

Grubman-Black schreibt dazu folgendes: „As survivors, we need to reexamine the myths of masculinity that may be guiding our thoughts and attitudes. When we undertake this reexamination we often find that rigid ideas about gender roles, stereotypes based on insufficient, inadequate, inappropriate, or incorrect information, are responsible for some of our suffering in the aftermath of abuse“ (ebd.).

Ein anderer Mann erzählt von seiner Sexualität:

„Bis einundzwanzig wußte ich überhaupt nicht, wer ich bin.
Ich war sexuell völlig neutral“,

und fügt später hinzu:

„Ich gehörte weder zu den Jungen noch zu den Mädchen.
Das zieht sich durch mein Leben“ (N.N., zit.n.
Glöer/Schmiedeskamp-Böhler 1990, 82ff.).

Aber nicht nur Jungen oder Männer können Persönlichkeitsstörungen aufgrund der Verunsicherung der sexuellen Identität entwickeln. Mädchen und Frauen sind gleichermaßen betroffen: „Ein Mädchen, das hautnah erlebt, was es bedeutet, in einem weiblichen Körper zu stecken und das nicht ändern zu können - weder das Schicksal als Frau noch die Funktionalisierbarkeit des weiblichen Körpers für männliche Sexualinteressen - setzt die [...] Spaltung fort: 'Frau sein und Ich sein ist nicht mehr identisch. Auf diese Weise kann ein Mädchen den eigenen Entwurf einer selbständigen Existenz phantasieren. Nur nicht so werden, wie es von einer Frau verlangt wird, wie sie selbst schon erlebt hat, was es heißt, Frau zu sein. Ganz anders will sie sein', (Enders 1995, 77f.).

All diese Varianten einer starken Verunsicherung der eigenen Geschlechtsidentität **können** mit eine Ursache für eine homo- oder bisexuelle Lebensweise, Unentschiedenheit bezüglich der geschlechtlichen Orientierung oder Beziehungsschwierigkeiten sein.

3.4.2.6 DEPRESSIONEN, DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN

Depressionen sind ebenfalls eine Möglichkeit, auf die Auswirkungen sexueller Gewalt zu reagieren. „...Depressionen oder depressive Verstimmungen sind gleichermaßen Symptome, von denen etliche Betroffene berichten. Bedingt durch Ängste, Selbstzweifel und Ablehnung begleiten sie viele Mißbrauchsopfer über lange Zeiträume...“ (Schwalm 1993, 24). Das gilt für Frauen sowohl als auch für Männer. Ein Mann erzählt:

„It's my mood swings that really get in the way. I get very depressed and anxious. There are days at a time, when I can't move, when I can't seem to get off to work“ (N.N., zit.n. Grubman-Black 1990, 65).

Auf die Frage nach dem eigenen Kinderwunsch schrieb eine Frau:

„Die Entscheidung für oder gegen Kinder hat auf jeden Fall auch etwas mit meinem Mißbrauch zu tun. Wenn ich Kinder habe, möchte ich, daß sie glücklich sind. Sie sollen nicht mit einer depressiven Mutter aufwachsen müssen...“ (Anna, 23 Jahre).

Und ein Mann antwortete auf die Frage, ob er aufgrund der sexuellen Ausbeutung an Selbstmord gedacht habe:

„Nein, nie. Ich hatte über Jahre ein Gefühl von Ungenügen, das Leben gefiel mir nicht, eine depressive Grundstimmung. Hatte, muß ich immer sagen, weil sich bei mir Wesentliches verändert hat. Ich war als Junge sehr von allem ausgeschlossen...“ (N.N., zit.n. Glöer/Schmiedeskamp-Böhler 1990, 83f.).

3.4.2.7 ÜBERANGEPASSTES VERHALTEN

Menschen mit überangepasstem Verhalten versuchen, es den anderen Recht zu machen, dadurch Lob und Anerkennung von anderen zu bekommen, gleich, ob das Getane ihren eigenen Bedürfnissen entspricht oder nicht. Ich finde es schwierig, zu diesem Punkt Aussagen von Betroffenen zusammenzustellen. Überangepasstes Verhalten ist etwas, was von Dritten als solches bewertet wird. Was mir dazu einfällt ist, daß Frauen und Männer, die den Fragebogen beantwortet haben, immer wieder geschrieben haben, es falle ihnen schwer, NEIN zu sagen, sich abzugrenzen. Sie haben Schwierigkeiten, auf ihre Gefühle zu achten und sich anderen zu verweigern, sei es in sexueller Hinsicht oder ganz allgemein im Alltag gegenüber der Familie oder FreundInnen.

„Ich konnte nicht 'Nein!' sagen. In keiner Situation und niemandem gegenüber. Ich richtete mein Fähnchen nach dem Wind. Verhielt mich immer so, wie ich meinte, daß der andere mich braucht. Ich war ein wandelbares Chamäleon, das jeder nach Belieben für seine Zwecke benutzen konnte. Dieses Chamäleon trug eine freundliche Maske und las den Mitmenschen ihre Bedürfnisse und Wünsche von der Mimik und Gestik ab. Reden war oft unnötig. Ich versuchte mein Menschenmögliches, um es allen Recht zu machen. Doch hinter meiner freundlichen Maske war ich tot“ (Doris, 43 Jahre).

3.4.2.8 ZWANGHAFTES VERHALTEN

Für zwanghafte Verhaltensmuster bin ich selbst ein Beispiel. Im Rahmen der neuro-psychiatrischen Erkrankung Tourette-Syndrom habe ich zahlreiche verschiedene Zwänge und Zwangsgedanken entwickelt, von denen auch heute noch einige übrig sind. So war immer entscheidend, daß sich durch Ausübung der

Zwangshandlungen oder -gedanken ein Gefühl der Befriedigung einstellt, eine Art Befreiung und Zufriedenheit. Erst dann konnte ich mit dem Zwang aufhören. Ein typisches Beispiel hierfür ist der Berührungszwang, den ich manchmal heute noch habe: Ich muß Dinge oder Menschen, an denen ich vorübergehe, mit den Fingern berühren. Erst wenn eine bestimmte Anzahl davon „abgearbeitet“ wurde, verringert sich die innere Spannung und der Zwang verschwindet wieder. Ein anderer Zwang ist der, daß ich ständig an was Schlimmes denken muß. Wenn ich ein Flugzeug höre, stelle ich mir vor, daß es über meiner Wohnung abstürzt, oder wenn ich radfahre, dann durchdringen mich Gedanken daran, daß ich von hinten überfahren werde. Diese Gedankenzwänge habe ich häufig.

Einige Frauen haben in ihren Antwortbögen von einem Wasch- oder Duschzwang berichtet, den sie aufgrund ihrer erlebten sexuellen Ausbeutung erleiden oder früher erlitten haben. Gerade diese Zwänge, die mit einer Reinigung des Körpers zu tun haben, sind relativ typisch für die Überlebenden sexueller Gewalt.

„Ich habe mich gewaschen und gewaschen. Zweimal zog ich mir am Tag von Kopf bis Fuß saubere Kleidung an. Niemand sollte mir den Dreck ansehen, und so habe ich versucht, ihn abzuschrubben“ (Renate, 34 Jahre; zit.n. Enders 1995, 79).

3.4.3 AUTOAGGRESSIONEN

3.4.3.1 DROGEN-, ALKOHOL- UND ANDERE SÜCHTE

Für Drogen- und Alkoholmißbrauch gibt es viele Beispiele - nicht nur unter den Überlebenden sexueller Mißhandlungen. Aber insbesondere von sexuellem Mißbrauch Betroffene reagieren häufig mit Suchtverhalten, unter anderem auch Drogen- und Alkoholsucht. Sie versuchen, den Schmerz und die Angst zu betäuben. „Florence Rush (1985) zeigt in Auswertung amerikanischer Untersuchungsergebnisse auf, daß 80 Prozent

aller weiblichen Drogenabhängigen in der Kindheit sexuell mißbraucht wurden“ (Enders 1995, 79). Christa, 42 Jahre, erzählt:

Ch: „Die ersten Jahre zum Beispiel, ohne Sucht zu leben, waren für mich also 'ne Katastrophe, wo ich kaum in der Lage war, überhaupt normal mich um mein Leben zu kümmern. So, das ist jetzt weg. Ich kann... teilweise bin ich einfach in der Lage, Dinge zu tun, die wichtig sind, aber es gibt immer noch Situationen, da kann ich nicht reagieren.“

I: „Was für 'ne Sucht hast Du entwickelt?“

Ch: „Ich bin einmal Alkoholikerin, das ist so meine Hauptsucht, und dann eben alles andere, was mit Sucht überhaupt zu tun hat, Personen... ich habe herausgefunden, ich bin sexsüchtig, zumindest in früheren Jahren, und die Sucht, immer Liebe zu bekommen, Co-Abhängigkeit, ein bißchen... Nikotin ist auch ganz schlimm gewesen. So, es sind also verschiedene Phasen, die ich immer wieder einsetze, wenn ich Angst bekomme oder wenn ich leer bin...“

Ein Mann berichtet davon, wie er mit ausgelassener Stimmung umging:

„Geburtstage, auf denen getanzt wurde, waren mir zuwider. Auch nach Aufforderung war ich nicht bereit, mit einem Mädchen zu tanzen. Da habe ich lieber mit Alk experimentiert. Ich habe die Rolle des Exoten gerne angenommen, ich habe den einsamen Cowboy, den freundlichen Clown gespielt und so meine Verstörtheit versteckt“ (N.N., zit.n. Glöer/ Schmiedeskamp-Böhler 1990, 58).

Und ein anderer erzählt, was die Sucht bei ihm bewirkte:

E: „... Das hat mich meine Ehe gekostet, durch die ganzen Umstände auch meinen Beruf, meine Stellung.“

I: „Wodurch ist das gekommen?“

E: „Alkohol. Ich habe getrunken. Und nicht nur ein Gläschen, sondern drei Flaschen Kognak am Tag. Drei Flaschen Kognak! Sie haben mich also eingeliefert ins Krankenhaus,... und haben um mich keinen Pfifferling mehr gegeben...“
(N.N., zit.n. Glöer/Schmiedeskamp-Böhler 1990, 104).

3.4.3.2 SELBSTVERSTÜMMELUNG, SELBSTVERLETZUNG

Selbstverstümmelung oder Selbstverletzung können sowohl als Sofortfolge als auch als Langzeitfolge auftreten. Kinder verletzen sich absichtlich oder fügen sich Brandwunden zu, um sich zu bestrafen. Andere schneiden sich mit Messern in den Körper, um sich zu spüren, um zu spüren, daß sie noch leben (vgl. Enders 1995, 79). Dabei kann das Sichtbarmachen von Blut eine besondere Bedeutung haben. Ich selbst habe mir als Jugendlicher immer wieder die Kopfhaut blutig gekratzt oder mich im Rahmen meiner Zwangshandlungen heftig ins Gesicht und auf die Ohren geschlagen. Ein anderer Mann berichtet davon, wie er sich selbst gequält hat:

„... Ich habe Fotos gemacht, das ist der absolute Exzeß. Ich habe Frauenkleider angezogen, mich selbst mit Schnüren gegeißelt, daß mir das Blut hinten runterlief, und ich habe mir Nägel durch die Hinterbacken gezogen. Das war diese Zwiespältigkeit. In diesem Moment habe ich dabei Gefühle gehabt, auch eine Erektion. Und je schlimmer, desto schöner. Und auf der anderen Seite eine absolute... - was machst Du hier eigentlich? Mit dem Verstand ist das nicht

mehr nachvollziehbar...“ (N.N., zit.n. Glöer/ Schmiedeskamp-Böhler 1990, 107).

An diesen Beispielen wird deutlich, daß Selbstverstümmelung auch gerade im Erwachsenenalter noch eine Begleiterscheinung sexueller Gewalterfahrungen aus der Kindheit sein kann. Nicht selten sind diese Handlungen an gewisse Sexualpraktiken oder an das Erleben von Sexualität geknüpft.

3.4.3.3 RISIKOREICHES VERHALTEN

Manche Erwachsene neigen zu risikoreichem Verhalten, so, als würden sie das Schicksal quasi herausfordern. Immer wieder konnte ich lesen, daß gerade „gefährliche Beziehungen“ eingegangen werden, nicht selten, um sich selbst in die Rolle des (hilflosen) Helfers zu bringen. Eine Frau erzählt von ihrer Partnerschaftsstruktur:

„Die Männer, mit denen ich fest zusammen war, waren alle aggressiv veranlagt, zum Teil vorbestraft. Im Nachhinein ist mir klar geworden, daß diese Männer die Aggressionen gelebt haben, die ich nicht leben konnte. Da diese Männer ein recht verkorkstes Leben führten, waren der Schmerz und das Leid schon vorprogrammiert. Aber anscheinend habe ich nichts anderes gesucht, weil ich nichts anderes kannte. Wenn ich mich um die Alkohol- oder sonstigen Probleme meiner Partner kümmern konnte, war ich von meinen eigenen Problemen abgelenkt. Diese Co-Abhängigkeit ist mir erst jetzt bewußt. Damals hatte ich noch keine Ahnung von meinem Mißbrauch“ (Anna, 23 Jahre).

Aber auch anderes risikoreiches Verhalten wird stellenweise erprobt. So erinnere ich mich daran, daß ein Mann erzählte, er habe sich bewußt für den Beruf des Starkstromelektrikers entschieden, weil er da sehr stark mit dem Risiko zu Sterben

konfrontiert sei. Und das würde ihn besonders reizen, sich ständig genau zu konzentrieren, um keine Starkstromleitungen zu berühren.

3.4.3.4 SUIZIDVERSUCHE

Gedanken an den Suizid haben die meisten Überlebenden sexuellen Mißbrauchs früher oder später einmal. Viele lassen den Gedanken auch Taten folgen und einigen gelingt es tatsächlich, sich umzubringen. Ich finde das deshalb so bitter, weil jedes Opfer sexueller Gewalt ein Recht auf Hilfe und Unterstützung hat und nur wenige sie bekommen. Auch ich habe als Jugendlicher viel an Selbstmord gedacht, mich allerdings nie auch nur ansatzweise getraut, meine Gedanken umzusetzen, glücklicherweise!

Manchmal bringen Betroffene etliche Suizidversuche hinter sich, bevor jemand die innere Not erkennt und Hilfe anbieten kann. In der Literatur zu dieser Arbeit konnte ich vielfach von Selbstmordversuchen lesen und auch einige Menschen, die auf meine Fragen geantwortet haben, erzählten von ihren Gedanken und/oder Versuchen, sich umzubringen.

3.4.4 SOZIALVERHALTEN

3.4.4.1 RÜCKZUG: EINZELGÄNGERTUM UND MISSTRAUEN

Dieses Verhalten können Überlebende aus der Kindheit mit in das Erwachsenenalter hinübernehmen. Sie lebten schon als Kind zurückgezogen und haben sich hohe Mauern des Schutzes aufgebaut. Nur wer niemanden an sich heran läßt, kann auch von niemandem enttäuscht oder betrogen werden. Oftmals lehnen sie jeden Kontakt zur Außenwelt ab und leben sehr einsam. Denn nur, wer keine Nähe zu anderen Menschen herstellt, braucht auch keine Angst vor den möglichen Gefahren in Beziehungen zu haben.

„Ich hatte damals ein ganz starkes Gefühl von 'Nicht-an-der-Welt-teilhaben' und von all den anderen abgetrennt zu sein. Das Gefühl ist immer noch da, aber viel schwächer. Ich ahne inzwischen, daß mein Bezug zur Welt auch ein ganz anderer sein kann“ (N.N., zit.n. Glöer/Schmiedeskamp - Böhler 1990, 86).

3.4.4.2 DISTANZLOSES VERHALTEN

Einige Erwachsene haben als Kinder nicht gelernt, was es bedeutet, Grenzen zu setzen oder Grenzen zu haben. Sie verhalten sich gegenüber anderen distanzlos. Dies kann sich äußern in großer Kontaktbereitschaft mit grenzenlosem Vertrauen in das, was andere ihnen sagen oder tun. Und sie haben keine Möglichkeit, sich vor gefährlichen Situationen zu schützen. Oder aber sie „drängen“ sich förmlich in Partnerschaften hinein und wundern sich, wenn die Partnerin/der Partner sich überfordert fühlt.

Laura Davis schreibt dazu: „Oft fühlen sich zwei Menschen intensiv zueinander hingezogen, obwohl nur ein Teil von ihnen wirklich anwesend ist. Ihre Ängste, Unsicherheiten und unerfüllten Kindheitsbedürfnisse bleiben zunächst versteckt. 'Liebe auf den ersten Blick' heißt oft, daß beide PartnerInnen glauben, sie würden wie durch Zauberei den Vater oder die Mutter finden, die sie niemals hatten. Indem wir uns ganz schnell auf relativ viel Nähe einlassen, überspielen wir, wie groß unsere Angst vor Nähe tatsächlich ist“ (1992, 128).

3.4.4.3 DELINQUENZ

E. Sue Blume (1993) erwähnt diesen Punkt bereits in ihrer Incest Survivors' Aftereffects Checklist unter der Nummer 33. Dort zählt sie auf, daß Stehlen ein Anzeichen für sexuelle Gewalterfahrungen bei Erwachsenen sein kann. Es ist durchaus denkbar, daß delinquentes Verhalten (zum Beispiel Stehlen) eine gewisse Spannung erzeugt, die den Betroffenen auch bewußt ist. Es besteht immer die Möglichkeit, erwischt zu werden und für das Getane zur Verantwortung gezogen zu werden. Allerdings gilt hier der Unterschied, daß die Betroffenen bei der Tat das Moment der Spannungserzeugung diesmal selbst in der Hand haben (bei der sexuellen Ausbeutung haben andere über den Moment der Spannung entschieden, die Betroffenen waren ihnen ausgeliefert). Delinquentes Verhalten kann so als eine Neuinszenierung der Spannung oder Anspannung gesehen werden, die Kontrolle haben diesmal die Betroffenen selbst.

Eine andere Erklärung liegt darin begründet, daß die Betroffenen sich schlecht und schmutzig fühlen. Sie sind nichts wert und bekommen keine Anerkennung. Unter Umständen glauben sie, sie haben gar nichts anderes verdient, als straffällig zu werden. Sie fühlen sich in ihrem Schlechtsein bestätigt, wenn sie gegen das Gesetz verstoßen (vgl. Schwalm 1993, 22). Persönliche Aussagen zu delinquentem Verhalten konnte ich nicht finden.

3.4.4.4 LEISTUNGSVERWEIGERUNG

Ein typisches Beispiel von Leistungsverweigerung zeigt Regine Michels in ihrem autobiographischen Roman „Regine“. Sie wurde lange Zeit von ihrem Vater sexuell mißbraucht und merkt später, welche Probleme sie damit hat, Befehle und Anordnungen von (männlichen) Vorgesetzten zu befolgen. Nachdem sie ein paar

Tage für jeweils drei Stunden in einer Gärtnerei gearbeitet hat, stellt sie fest:

„Im Einzel [-gespräch] versuchte ich mit Frau Gissow herauszufinden, warum ich so müde und ausgepumpt war. Dazu mußte ich zunächst einmal zugestehen, daß Arbeit, die Spaß macht, trotzdem anstrengend sein kann. Ich konnte sie nicht damit vergleichen, wenn ich zu Hause meine Pflanzen umsorge... Der entscheidende Unterschied war nämlich der, daß mir wieder jemand vorschreiben konnte, was ich zu tun habe, ich also drei Stunden lang Weisungen ausführte... Es war die Weisungsgebundenheit, die Fremdbestimmung. So harmlos diese Belastungserprobung auf den ersten und sogar noch auf den zweiten Blick schien, so zeigte mir jedoch meine Seele durch die Wahl des Symptoms die gefährliche Nähe zum Mißbrauch auf: Wieder fing ich an, mir jenseits meiner Entscheidungsfreiheit mit Lebensmitteln den Mund vollzustopfen und herunterzuschlucken, womit ich den sexuellen Mißbrauch wiederholte“ (Michels 1994, 166f.).

Ihre Lösung: Regine Michels läßt sich schließlich von einem Arzt arbeitsunfähig schreiben und bezieht ab dann eine kleine Arbeitsunfähigkeitsrente vom Staat.

Wie ihr geht es sicher vielen überlebenden Frauen und Männern. Und nicht jedeR kann sich arbeitsunfähig schreiben lassen. Einige arbeiten weiter trotz großer Unzufriedenheit, andere kündigen und bleiben arbeitslos, wieder andere leben von der Sozialhilfe. Sich arbeitsunfähig schreiben lassen können sicher nur wenige. Hier wären unter anderem TherapeutInnen und SozialarbeiterInnen gefragt, um nach der Phase der Aufdeckung und Verarbeitung des sexuellen Mißbrauchs eine möglichst störungsfreie Wiedereingliederung ins Berufsleben zu ermöglichen.

3.4.4.5 EXTREMES MACHTVERHALTEN

Manchmal können sich Überlebende nur dann behaupten, wenn sie ihre Stärke und Unverletzlichkeit nach außen demonstrieren können. Sie können es nicht ertragen, zu unterliegen. Dies gilt insbesondere für Männer, die in ihrer Jungensozialisation gelernt haben, daß Männer immer stark und überlegen sind, vor allem im Gegensatz zu Frauen. Ich erinnere mich gut daran, daß ich als Kind nie verlieren konnte, ich mußte immer einer der besten sein. Besonders ungern verlor ich gegen Mädchen. Manchmal bleibt dieses Muster bis ins Erwachsenenalter hinein bestehen, und die Betroffenen agieren ihre Macht oder ihren Wunsch nach Macht offen aus, um ihr Selbstbewußtsein daraus zu schöpfen (vgl. Schwalm 1993, 15f.). Ein schwuler Mann erzählt aus seiner Perspektive:

„... ich kann auch viel Macht haben, viel Druck ausüben, auf sehr direkte, aggressive Weise, auf der zersetzenden, intellektuellen Ebene. Da habe ich schon ganz viel zerstört. Es wird mir immer stärker bewußt, auch meinem Freund gegenüber...“ (N.N., zit.n. Glöer/Schmiedeskamp - Böhler 1990, 85).

3.4.4.6 AUFFÄLLIGES VERHALTEN GEGENÜBER MÄNNER- ODER FRAUENTYPEN

Dieses (zumeist ablehnende, manchmal sogar panische) Verhalten kann sich auf ganz bestimmte Personentypen beschränken, zum Beispiel auf Menschen die den gleichen Mundgeruch oder ein ähnliches Aussehen wie die Täterin/der Täter haben. Oder aber sie bewegen sich oder benutzen häufig dieselben Worte oder Gesten wie die mißbrauchende Person es getan hat. Aber es gibt auch ablehnendes Verhalten gegenüber

ganzen Geschlechter-, Ethno- oder Religionsgruppen und -gemeinschaften.

Häufig haben Frauen und Männer Angst vor Männern oder Männergruppen. Ein Mann berichtet:

„I was scared of men, their voices so loud and there was always something that threatened me. I grew up avoiding most men, and yet I was one. For the longest time I tried to hide that fact by not being loud and trying to be gentle. But that began to stop working when I was a teenager because I got teased a lot for being so soft. I just couldn't become the kind of man who had hurt me, yet I saw where it was leading me to try to be someone so different. I was catatonic, not knowing who to be“ (N.N., zit.n. Grubman-Black 1990, 10).

Eine Frau schrieb mir, wie es ihr mit anderen Frauen erging:

„Mit Frauen sind die Beziehungen schwieriger als mit Männern. Meine Mutter hat sich mittels brutalstem Psychoterror ihre Befriedigung bei mir geholt. Ich konnte viele Jahre mit Frauen nur als 'helfende' Person umgehen, ich war schon als kleines Kind... Anlaufpunkt für seelische Nöte. Und dabei blieb es. Ich 'wußte' im tiefsten Inneren, ohne mir das bewußt machen zu können: wenn ich helfe, tun sie mir nichts. Das hat sich erst nach der Wende und mit Beginn meiner Therapie geändert und mit dem Entstehen der ersten Frauenzentren im Osten. Ich fand im Frauenzentrum den Schutzraum vor Männern und gleichzeitig Verständnis von Frauen... So kann ich auch heute am besten mit Frauen freundschaftliche Beziehungen haben, die sich mit dem Thema sexueller Gewalt auseinandersetzen. Alle anderen Frauen sind mir nach wie vor suspekt, und ich halte ziemlichen Abstand - meine Angst vor ihnen ist aber sehr viel kleiner geworden“ (Gertrud, 40 Jahre).

3.4.5 SEXUALITÄT

3.4.5.1 SEXUALISIEREN SOZIALER BEZIEHUNGEN

Durch den sexuellen Mißbrauch sind bei vielen Überlebenden die Grenzen zwischen Sexualität und Nähe verwischt worden. Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen dem sozialen Kontakt und dem sexuellen Kontakt. Kontakt beinhaltet Sexualität und umgekehrt. Die Betroffenen haben gelernt, daß mit Nähe und Beziehung Sexualität untrennbar verbunden ist. Nur, wenn in einer Beziehung Sexualität gelebt wird, gibt es auch Rückhalt und Anerkennung. Daher sexualisieren sie soziale Kontakte, um auch Geborgenheit und Schutz in den Beziehungen zu Freundinnen und Freunden zu finden.

Häufig werden diese sexuellen Signale vom Gegenüber mißinterpretiert. Die Betroffenen wünschen sich nicht Sexualität in der Beziehung, sondern den ganz normalen sozialen Kontakt. Aber sie haben gelernt, daß es ohne Sexualität keine Beziehung geben wird. FreundInnen oder Bekannte fühlen sich so schnell überfordert und brechen die Beziehung zu der/dem Überlebenden dann ab. Der ständige Wechsel von PartnerInnen oder Freundinnen und Freunden, das frühzeitige Abbrechen von Beziehungen sind ein typisches Verhaltensmuster von Menschen, die sexuell ausgebeutet wurden. Zwei Frauen erinnern sich:

„Heute kann ich 'normaler' mit Männern umgehen, einige finde ich scheiße und andere nett. Ich denke nicht mehr ständig, daß mich jeder Mann, der nett mit mir redet, doch nur bumsen will. Früher war ich eigentlich nur mit Männern zusammen“ (Anke, 25 Jahre).

„Bei Männern ist es ein Problem, daß ich natürlich die netten, höflichen und politisch engagierten Männer am meisten mag, aber diese mich mit ihren erlernten Höflichkeiten (Vortritt lassen, in den Mantel helfen...) sehr schwer demütigen (ich fühle mich sofort als Sexualobjekt!). Ich weiß immer noch nicht, wie ich das Problem lösen soll. Aber eine Beziehung, die so beginnt, ist schlichtweg immer zum Scheitern verurteilt... Wenn ich mit einem Mann allein bin, kommt es fast immer zu sexuellen Handlungen..., die ich nicht will“ (Gertrud, 40 Jahre).

3.4.5.2 BLOSSSTELLEN DER GENITALE

Manche Überlebenden finden keine Worte für das, was ihnen in der Kindheit widerfahren ist. Sie benutzen eine andere „Sprache“. Unter Umständen wiederholen sie das, was ihnen passiert ist, um so die Aufmerksamkeit der Umgebung auf sich zu lenken. „Eine 16-jährige machte wiederholt auf sich aufmerksam, indem sie mit dem Mofa durch die Stadt fuhr, ihren Rock hochhob und ihre unbedeckten Genitale zeigte“ (Enders 1995, 83).

Über die Beweggründe von Exhibitionisten, ihr Geschlecht öffentlich zu zeigen, läßt sich viel spekulieren. Ich vermute jedoch, daß bei diesem Verhalten unter anderem sexueller Mißbrauch eine Rolle spielt oder zumindest spielen kann. Die Betroffenen sehnen sich danach, mit und in ihrem Geschlecht angenommen zu werden, akzeptiert zu sein.

3.4.5.3 ZWANGHAFT PROMISKES VERHALTEN

Manche Überlebenden sexueller Gewalt haben große Schwierigkeiten damit, vertrauensvolle Beziehungen herzustellen oder zuzulassen. Sie haben Angst vor zuviel Nähe und erneutem Vertrauensmißbrauch. Daher gehen sie eine längere Beziehung erst gar nicht ein oder „zerstören“ sie, wenn das Vertrauensverhältnis zunimmt. Gleichzeitig wünschen sie sich,

angenommen und geliebt zu sein, auch in ihrer Sexualität. Manchmal resultiert dieser Konflikt in zwanghaft promiskem Verhalten: Die Betroffenen suchen immer wieder sexuelle Kontakte, ohne jedoch eine Liebesbeziehung eingehen zu können. Je länger diese Phase dauert, umso größer wird in der Regel der Leidensdruck. Anna, 23 Jahre, schreibt:

„...Daraufhin hatte ich eine Zeit, in der ich mit Männern schlief, die ich nicht liebte, aber von denen ich durch Sex Bestätigung erhielt, denn anscheinend war ich besonders gut im Bett. Wenn ein Mann schon nach dem vierten Mal aufgab, fühlte ich mich ihm unendlich überlegen. Manchmal, wenn ich mit ihnen schlief, dachte ich nur, was für arme Würstchen sie doch waren. Ich wußte, ich konnte sie jederzeit fertigmachen! (Ich drehte den Spieß quasi um; ich wurde nicht mehr mißbraucht, ich selbst mißbrauchte!).“

Laura Davis sagt zu Promiskuität folgendes: „Andere Überlebende agieren ihr Trauma sexuell aus: durch Promiskuität. Man hat ihnen gesagt, daß sie nur zu Sex zu gebrauchen seien, und sie machen dieses Vermächtnis wahr, manchmal ohne Rücksicht auf ihre eigene Sicherheit. Wohlbefinden und Selbstwertgefühl sind für sie mit sexueller Attraktivität verknüpft. Nur wenn Sex im Spiel ist, fühlen sie sich sicher, verbunden, geliebt. Sie haben nie gelernt, zu Sex nein zu sagen und stehen auf dem Standpunkt: 'Wenn mich jemand will, gehe ich selbstverständlich mit ihm (ihr) ins Bett.' Sex wird zu einem Machtinstrument, einem Mittel, Menschen zu manipulieren und Situationen in den Griff zu bekommen“ (1992, 31).

3.4.5.4 VERWEIGERUNG SEXUELLER BEDÜRFNISSE

Viele Überlebende brauchen im Laufe ihrer Heilungsgeschichte eine Phase, in der sie allein über ihre sexuellen Aktivitäten bestimmen. Oftmals bedeutet dies sexuelle Enthaltsamkeit gegenüber der Partnerin oder dem Partner. Diese Phase kann sechs Wochen oder Jahre dauern, das ist bei jeder/jedem Betroffenen unterschiedlich. „Nicht für jede Frau [/jeden Mann] ist es sinnvoll, eine Weile auf sexuellen Kontakt zu verzichten, aber deine Ausgangsposition verbessert sich, wenn du dir die Zeit und Ruhe nimmst herauszufinden, was bei dir los ist. Wenn du Angst vor Sex hast, dich ekelst, gar nichts spürst oder wenn du nicht gelernt hast nein zu sagen, dann solltest du in Ruhe und ohne Druck deine eigenen Grenzen merken und deinen Körper kennenlernen... Du mußt selbst entscheiden, wie lange diese Zeit der Enthaltsamkeit dauern soll“ (Bass/Davis 1990, 222).

Aber es gibt noch eine andere Art der sexuellen Verweigerung, nämlich die Verweigerung oder Unterdrückung eigener Bedürfnisse. Auf die Frage nach den unangenehmen Situationen in der eigenen Sexualität antwortete Maria, 34 Jahre, nur kurz:

„Habe keine, bzw. leugne sie.“

Mit „sie“ meinte sie ihre eigene Sexualität. Manchmal fällt es Betroffenen leichter, Sexualität zu leugnen und zu vermeiden, als den Schmerz und die Erinnerungen, die sie mit Sexualität in Verbindung bringen, wieder zuzulassen und zu heilen. Sie versuchen, die unangenehmen Gefühle auszublenden und zu vergessen, indem sie Sexualität meiden.

3.4.5.5 PROSTITUTION

„Viele Überlebende werden immer wieder neu zu Opfern. Manche heiraten gewalttätige Männer, oder sie lassen sich auf zahlreiche gefährliche, demütigende oder lustlose sexuelle Begegnungen oder Beziehungen ein. Manche Überlebende gestatten anderen bedingungslos Zugang zu ihrem Körper und werden immer wieder verletzt“ (Bass/Davis 1990, 242). Dies gilt insbesondere für weibliche Prostituierte, aber auch für männliche. Mit der Prostitution wiederholen sexuell mißbrauchte Menschen ein gewisses Muster, das sie in der Kindheit kennengelernt haben. „Vielleicht denkst du, du seist nur zu Sex zu gebrauchen. Vielleicht überlegst du dir, daß du jetzt für etwas bezahlt wirst, was sie dir früher gestohlen haben. Aber wieder bist du in einer Rolle, in der du nur sexuellen Wert hast und sexuelle Kontakte nicht zu deinem eigenen Vergnügen suchst, sondern um die Bedürfnisse eines anderen zu befriedigen“ (Bass/Davis 1990, 243). Eine Frau erzählt:

„Als Prostituierte wurde ich auch wieder zum Opfer. Zu der Zeit habe ich das gemacht, weil ich keine andere Möglichkeit sah, meinen Lebensunterhalt zu verdienen und meine Kinder zu ernähren. Ich war zu jung, um emanzipiert zu sein. Vom Sozialamt bekam ich nichts. Meine Kinder brauchten Windeln und was zu essen, und Prostitution war die einzige Möglichkeit, die ich sah, da dranzukommen“ (N.N., zit.n. Bass/Davis, ebd.).

3.4.5.6 SADO-MASOCHISTISCHES SEXUALVERHALTEN

Einige Überlebende neigen zu sado-masochistischem Sexualverhalten. Sie leben es in ihren sexuellen Phantasien oder aber in der Realität aus. Manche mögen damit glücklich sein, andere bleiben unzufrieden und schämen sich insgeheim. „Eine

56-jährige Psychotherapeutin, die als Kind mit Klistieren gefoltert worden war, erzählt:

„Meine eigene Sexualität erschreckt mich. Manchmal hab ich schon gedacht, ich bin pervers und krankhaft und lande irgendwann in der Klinik. Wenn andere Frauen die brutaleren Einzelheiten ihres sexuellen Mißbrauchs schildern, bin ich fasziniert. Alles andere verblaßt, und wie ein ausgehungertes Hund stürz ich mich da drauf. Ich hab wahnsinnige sado-masochistische Phantasien, die jetzt, nach siebeneinhalb Jahren Therapie, erst langsam rauskommen, weil ich mich so schäme“ (N.N., zit.n. Bass/ Davis 1990, 244).

Die beiden Autorinnen kommentieren diesen Auszug folgendermaßen: „Wenn Brutalität und Sadismus dich erregen, ist das nicht deine Schuld. Du hast dir diese Phantasien nicht aus dem Nichts geschaffen. Sie wurden dir mit derselben Zudringlichkeit aufgezwungen wie die Hände, Penisse und lüsternen Blicke während deines ursprünglichen Mißbrauchs“ (ebd.).

Saphyre, die eine Zeitlang SM (Sado-Masochismus) praktiziert hat, erzählte den beiden o.g. Autorinnen, wie sie die SM-Szene erlebt hat. Da ich selber viele SM-Phantasien habe, hat mich ihre Geschichte besonders interessiert. Ich gebe daher diesen Abschnitt hier komplett wieder:

„Ich dachte die ganze Zeit, SM würde mir helfen, mich meiner eigenen Sexualität zu öffnen, aber im nachhinein seh ich, daß es nicht so war. Die Leute erzählen dir viel, um dich zu überreden. Und ich hab viel von dem Gerede geglaubt. Hinterher hab ich gesehen, daß es meine Heilung behindert hat. Es hat dazu beigetragen, daß ich mich nicht mit meiner Sexualität beschäftigt habe, weil ich bei keinem der Gefühle, die ich erlebte, dableiben mußte. Ich tat nur so. Es wird

gesagt, SM hätte etwas damit zu tun, sich auf Risiken einzulassen und zu vertrauen. Für mich bedeutete es kein Risiko, ganz unten zu sein. Da war ich schon in meinem wirklichen Leben gewesen. Ich hatte mich schon einmal tatsächlich in der Gewalt eines anderen Menschen befunden. Wie kann es riskant sein, ein Spiel zu spielen? Für mich ist es ein Risiko, bewußt dazubleiben und das Gefühl zu erleben, das ich habe, wenn mich jemand berührt. Das ist ein Risiko für mich. Dazu brauch ich viel Vertrauen. Aber nicht zu SM. Ich glaube, SM ist eine Art, Sexualität zu vermeiden. Ich glaube nicht, daß sich SM jemals auf das Schlafzimmer beschränkt. In meiner Beziehung wurde es von einem Spiel, das Spaß machte, zu einem Spiel, das uns nicht mehr losließ. Früher oder später beeinflußt es den Rest der Beziehung. Wenn du SM machst, bedeutet das, du behandelst deinen Geliebten oder deine Geliebte wie Dreck. Und das soll Heilung sein? Ob du SM machst oder nicht, vielleicht spielst du das Spiel trotzdem mit: Eine Art von Sex ist gut, und eine andere Art ist schlecht. Ich mach etwas anderes: Ich versuche, Berührung bewußt zu erleben und meine Leidenschaft zu akzeptieren, ohne dabei eine Schau abziehen zu müssen“ (Saphyre, zit.n. Bass/Davis 1990, 245).

4. DER HEILUNGSPROZESS UND SOZIALE BEZIEHUNGEN

4.1 DER BEGINN DER HEILUNG

4.1.1 ERKENNEN, DAS FRAU/MANN SEXUELL MISSBRAUCHT WURDE

Viele Überlebende wissen, daß ein sexueller Mißbrauch stattgefunden hat. Sie können sich bewußt zu einer Heilung entschließen. Aber es gibt auch eine große Zahl von Überlebenden, die nichts von ihrem sexuellen Mißbrauch wissen. Um zu überleben, haben sie die Erinnerungen verdrängt oder ausgeblendet, sie schützen sich so vor zu großem Schmerz. Manche von ihnen werden sich unter Umständen ein Leben lang nicht mehr daran erinnern. Andere wiederum brauchen vielleicht noch einige Zeit, um sich mit den unangenehmen Gefühlen und Bildern der Kindheit beschäftigen zu können. Sich zur Heilung von sexueller Gewalt entschließen kann frau/mann jedoch nur, wenn frau/mann weiß, daß sie oder er sexuell ausgebeutet wurde oder dieses zumindest ahnt.

Um zu erkennen, daß frau/mann sexuelle Gewalt erfahren hat, gibt es viele Möglichkeiten. Eine Frau erinnert sich daran, als sie den Täter nach vielen Jahren einmal wiedersieht. Ein Mann erkennt den Mißbrauch nach dem Tod seiner Mutter. Bei jedem Überlebenden ist es anders. Ich habe meinen Mißbrauch erkannt, als ich begann, mich von meinem Vater stark abzugrenzen. Ich wollte nichts mehr mit ihm zu tun haben. Manchmal sind es nur kleine Schlüsselreize, die einen Erinnerungsblitz auslösen oder das Bild der Erinnerung komplettieren. Ein anderes Mal fragt frau/mann sich, warum immer wieder alle möglichen Dinge, die um eine/einen herum passieren, sexuell ausgelegt werden. Ich selbst habe mich immer sehr viel mit Sexualität beschäftigt, habe nach sexuellen „Bildern“ gesucht und mich lange Jahre gefragt, ob das normal ist. Anspielungen oder Bemerkungen habe ich immer sexuell ausgelegt, Witze oft mißverstanden. Manchmal habe ich mich gefragt, ob ich nicht süchtig bin nach Bildern, Texten und Gesprächen, die sich um Sexualität drehen.

Bis heute kann ich mich kaum an Mißbrauchserlebnisse erinnern, zumindest nicht konkret. Aber ich weiß durch viele Gefühle, die an bestimmte Situationen gekoppelt sind und aus langer therapeutischer Arbeit, daß mein Mißbrauch real ist. Andere Überlebende erinnern sich vielleicht konkret an die Mißhandlungen oder kamen darauf, als sie wie ich nach und nach Facette für Facette zu einem ganzen Bild zusammenfügen konnten. Es ist bei jeder/jedem verschieden. Wichtig scheint mir, daß frau/mann sich dabei selbst traut, sich und ihren/seinen Gefühlen.

4.1.2 VERSTEHEN, DASS ES NICHT DEINE SCHULD WAR

Die meisten Kinder, die sexuell mißbraucht werden, glauben, sie selbst seien Schuld an den sexuellen Mißhandlungen. Sie können sich nicht vorstellen, daß Erwachsene so etwas Böses mit ihnen tun. Zusätzlich geben viele TäterInnen den Kindern das Gefühl, selbst Schuld an dem Mißbrauch zu sein. „Kinder können es sich nicht leisten, die Erwachsenen um sie herum für schlecht zu halten. Solange die Überlebenden glaubten, irgendwie trügen sie an allem die Schuld, ('ich brauchte die Aufmerksamkeit, wollte liebgehabt werden, hab die Schokolade genommen...'), konnten sie an der trügerischen Hoffnung festhalten, durch eine Änderung ihres Verhaltens ließe sich der Täter aufhalten. Dieser Glaube ist... für Kinder leichter zu ertragen als die Gewißheit, daß ihre Bezugspersonen gewalttätig sind oder ihnen Schaden zufügen“ (Davis 1992, 38).

Viele Überlebende glauben noch als Erwachsene, sie seien für die damaligen Geschehnisse verantwortlich. Eine der wichtigsten Aufgaben im Heilungsprozeß ist, zu verstehen, daß dies nicht der Fall ist. Für einen sexuellen Übergriff trägt immer die Täterin/der Täter die volle Verantwortung.

4.1.3 DARÜBER SPRECHEN

Einer der wichtigsten Schritte im Heilungsprozeß ist, zu lernen, über das Erlebte und die dazugehörigen Gefühle zu sprechen, Worte für das zu finden, wofür es in der Kindheit noch keine Sprache gab. Sich jemandem mitzuteilen (das muß nicht die Partnerin/der Partner sein) bedeutet, das Geheimnis zu lüften, das Schweigen zu brechen, Öffentlichkeit herzustellen. Es befreit. Aber gerade das Sprechen kann auch eines der bedrohlichsten Dinge sein: öffentlich zu machen, was so lange verschwiegen wurde. Die Täterin/der Täter kann damit gedroht haben, die Familie umzubringen, oder der Mutter oder dem Vater etwas anzutun. Häufig sind Drohgebärden auch subtiler, manchmal gar nicht nötig; das Kind schweigt von sich aus, und dieses Schweigen trägt sich hinein bis ins Erwachsenenalter. Auf die Frage, ob sein Vater ihn zur Geheimhaltung gezwungen habe, antwortete ein junger Mann:

„Ich kann mich daran überhaupt nicht erinnern. Ich weiß auch gar nicht, ob das nötig gewesen wäre. Ich habe es ja auch gar nicht verstanden. Ich habe nie darüber geredet. Er hat mir weder gedroht noch sonst irgend etwas. Er allein war schon Bedrohung genug...“ (N.N., zit.n. Glöer/Schmiedeskamp-Böhler 1990, 68).

Ich kann mich daran erinnern, daß ich als kleines Kind schon Angst hatte, daß mein Papa ins Gefängnis gehen muß. Heute weiß ich, warum! Er selbst muß mir damit gedroht haben.

Viele Überlebende entwickeln im Laufe der Zeit ein sehr feines Gespür dafür, wem sie vertrauen können und wem nicht. Dementsprechend wählen sie ihre ZuhörerInnen sehr sorgsam aus. Viele Überlebende entscheiden sich hier für eine Situation und Umgebung, in der sie sich sicher fühlen können. Nicht immer muß die ZuhörerIn/ der ZuhörerIn eine vertraute Person sein.

Manche Überlebende haben Angst, ihre Partnerin/ihren Partner zu überfordern, wenn sie ihr/ihm von der eigenen Geschichte des Mißbrauchs erzählen. Möglicherweise haben sie auch keine Partnerin/keinen Partner oder eine andere vertraute Person, der sie davon erzählen können. Oder sie haben Angst vor einer hilflosen, unangemessenen Reaktion. Vielleicht suchen sie eher eine fremde Person, ein anonymes Umfeld auf, um den Mißbrauch mit jemandem zu teilen. So können sie sicher sein, daß sie keinen geliebten Menschen in große Verwirrung oder Unsicherheit stürzen, oder das ihnen von einer nahestehenden Person nicht geglaubt wird. Auch ich habe mich eine Zeit lang Fremden mitgeteilt, ohne sie näher zu kennen. Ich hatte lediglich das Gefühl, sie würden mir glauben. Was ich in ihnen ausgelöst habe, kann ich nur vermuten. Sicherlich aber wollte ich eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, indem ich eines der intimsten Geheimnisse mit jemandem teile, das ich habe. Ich wollte Nähe. Wäre ich zurückgewiesen worden, wäre ich nicht gekränkt gewesen, da ja noch keine Vertrauensbasis existiert hat. Eine Partnerin/ein Partner, die/der mir nicht geglaubt hätte, wäre weit schlimmer gewesen.

4.2 SOZIALE BEZIEHUNGSGESTALTUNG

Die Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen stellt für Menschen, die sexuelle Übergriffe erlebt haben, oft ein großes Problem dar. Insbesondere engere Beziehungen zu Personen, die das gleiche Geschlecht wie die Täterin/der Täter haben, werden als schwierig, manchmal sogar als bedrohlich erlebt. Der sexuelle Mißbrauch sorgt dabei nachhaltig dafür, daß ein Vertrauensverhältnis zu anderen Menschen nicht oder nur erschwert aufgebaut werden kann. Sich auf andere Menschen einzulassen bedeutet, Vertrauen haben zu können. Viele Betroffene schützen sich vor erneutem Mißbrauch: sie vertrauen niemandem mehr, allenfalls sich selbst. Häufig ziehen sie sich von anderen zurück, leben allein und sind oder fühlen sich einsam.

Bei der Erstellung meines Fragebogens hat mich interessiert, welche Beziehungen Menschen, die sexuell mißhandelt wurden, zu anderen Menschen eingehen. Wie gestalten Überlebende beiderlei Geschlechts Beziehungen zu anderen Frauen und Männern?

4.2.1 DIE BEZIEHUNGEN DER FRAUEN ZU FRAUEN

Welche Beziehungen haben Frauen zu Frauen, wenn sie in der Kindheit sexuell mißhandelt wurden? Diese Frage läßt sich nicht eindeutig beantworten. Die allermeisten Frauen wurden von Männern mißbraucht. Demzufolge haben sie später fast immer Probleme mit Männern, oder besser: mit typisch männlichen Verhaltensmustern. Nun ließe sich vermuten, daß sexuell ausgebeutete Frauen mit Frauen wiederum keine Probleme haben. Dem ist durchaus nicht so. Es gibt Frauen, die keine Schwierigkeiten haben, Kontakte zu anderen Frauen zu knüpfen und zu halten, es gibt aber auch Frauen, die damit ganz erhebliche Probleme haben, vor allem dann, wenn sie in ihrer eigenen Frauenrolle stark verunsichert sind. Entscheidend ist oftmals auch, welche Rolle die eigene Mutter in der Familie gespielt hat, welche Frauenrolle sie ihnen vorgelebt hat. Ich habe etliche Frauen hierzu befragt. Dies sind einige der Antworten:

„Mit Danja und Helga lebe ich in einer Lebensgemeinschaft, wir möchten miteinander uralt werden. Ich will auch Kinder oder ein Kind mindestens mit den beiden aufziehen. Wir leben miteinander... Ich habe noch eine Freundin... wo es auch immer ein bißchen sexuell bizzelt... das ist auch eine sehr gute Freundschaft, bei ihr kann ich mich auch drauf verlassen, daß, wenn ich zu ihr komme, wenn's mir schlecht geht, ist sie da...und dann hab ich noch eine Freundin, wo es jetzt enger wird, die eben auch Betroffene ist, wo die Beziehung eine ganze Zeit lang vor allem da drüber lief, daß sie angerufen hat, wenn es ihr schlecht ging, weil sie

ebenfalls alles verdrängt hatte... Ich habe noch eine Frau kennengelernt, mit der auch sexuell eine Anziehung da war, und wo es aber auch mit dem Grenzsetzen so ein Problem war, wo wir beide eigentlich in die Welt des Mißbrauchs abgekippt sind, nicht, das wir wirklich was getan hätten, sondern einfach beide ineinander verschwommen sind, und während ich vorher für mich eine lesbische Beziehung auch immer für möglich gehalten habe, weil ich sowohl von Frauen als auch von Männern sexuell angezogen sein kann, hab ich jetzt erst mal so das Gefühl, ich laß davon die Finger... daß Frauen für mich sehr wichtig sind, und daß ich eigentlich deren Freundschaft höher werte als die zu Männern, das zieht sich durch und durch, Frauen sind in dem Moment für mich wichtiger..." (Ute, o.A.).

„...es ist schwierig, also ich habe auch oft Frauen, die mich an meine Mutter erinnern, die so oft auch so der Typ sind, und ich weiß eigentlich, das tut mir gar nicht gut,... kann ich mich sehr schwer durchsetzen bei den Frauen, aber komischerweise passiert es mir so oft, daß ich gerade den Frauentyp treffe und mich mit denen abgebe, obwohl ich genau weiß, es tut mir nicht gut, ich kann mich nicht durchsetzen, und es geht mir dann schlecht und... ja, eigentlich ist meine Freundin, meine beste Freundin die einzige, bei der ich mich wirklich auch gut fühle“ (Anne, 28 Jahre).

„Ich hab mühselig lernen müssen, mich überhaupt Frauen zu nähern, weil, die gehörten überhaupt nicht in meinen Freundschaftskreis, ich hab das erst lernen müssen, Frauen zu entdecken, überhaupt erst einmal wahrzunehmen, daß es Frauen gibt. Und dann mußte ich meinen eigenen Haß gegenüber Frauen ablegen und Verachtung, bis ich gemerkt habe, daß das eigentlich mir selbst gegenüber diese Gefühle sind. Und so habe ich lernen dürfen, über Frauen mich ein

Stück selbst zu finden, und ich fühle mich als Frau zur Zeit recht wohl... ich fand Frauen immer doof, sowas furchtbares... es lag an mir, ich habe ein sehr schlechtes Frauenbild von Kindheit an mitbekommen. Ich habe gesehen, wie mein Vater jede Frau zur Hure macht, ich habe miterlebt, wie er Frauen verachtete, und wie er sie halt eben in Form meiner Mutter dann mit mehr oder weniger Gewalt sie dazu überredet hat, mit ihm zu schlafen, auch wenn ihr nicht danach war und all diese ganzen Sachen, und meine Mutter war immer so der letzte Dreck und der Putzklappen, und ich hab sehr viel Anstrengung unternommen, anders zu sein... ich habe mich total verleugnet, daß ich ein Wesen bin, daß ich eine Frau bin, überhaupt, und das ist bis ich trocken wurde, bis meine letzte Beziehung dann am Ende war, bis dahin hatte ich diese Haltung,... Frauen so an meiner Seite gab es keine, ich hab immer nur mit Männern zu tun gehabt, grundsätzlich, und Frauen gab es für mich überhaupt nicht, ne? Und ich hab Frauen verachtet. Ja, und heute bin ich sehr froh darüber, daß ich meine Haltung gegenüber Frauen, sprich, auch mir, sprich, meiner Mutter gegenüber verändern konnte, ne? Es hat sich wirklich verwandelt... ich fühle mich gut als Frau..." (Christa, 42 Jahre).

„Ich fand Frauen auch doof und, weil ich mich selber doof fand, das ist mir dann sehr viel später bewußt geworden und komme heute ganz gut mit Frauen aus. Ich kam auch einfach mit Frauen früher nicht aus, klar, ich kam ja mit mir selber nicht aus..." (Birgit, 49 Jahre).

„Ich habe erst seit wenigen Jahren eine 'richtige' Freundin. Frauen waren früher für mich eher Konkurrentinnen oder nichts wert, so wie ich. Ich habe mich dazu entschlossen, in einem autonomen Frauenprojekt mitzuarbeiten und erlebe da Schutz und Verständnis. Ich suche mehr Kontakt zu Frauen als früher“ (Anke, 25 Jahre).

„Da meine weibliche Verwandtschaft einschließlich Mutter mir nicht geholfen haben, habe ich mein Mißtrauen lange Zeit auf alle Frauen ausgedehnt. Ich habe jetzt gute Freundinnen und die Selbsthilfegruppe, so daß ich mittlerweile in der Lage bin, vertrauensvoll auf diese zuzugehen“ (Walburga, 49 Jahre).

4.2.2 WELCHE BEZIEHUNGEN HABEN FRAUEN ZU MÄNNERN?

Die Beziehungen zu Männern sind für Frauen vor allem dann schwierig, wenn der Täter ein Mann war. Dies gilt eigentlich für fast alle betroffenen Frauen, da der Anteil der Täterinnen bei weiblichen Opfern minimal ist. Ich möchte hier die Frauen, die von einer Frau sexuell mißbraucht wurden, nicht verleugnen, aber mir ist bei meinen Interviews niemand begegnet, auf die das zutrifft.

Viele sexuell ausgebeutete Frauen haben ihr Leben lang Angst vor Männern. Dies muß nicht nur für solche Männer gelten, die mit dem oder den Tätern etwas gemeinsam haben (zum Beispiel den Namen oder einen Kinnbart o.a.), allein die Tatsache, daß jemand ein Mann ist, kann oftmals ausreichen, sich als Frau distanziert zu verhalten. Manchmal werden Männer aufgrund dessen, daß sie „Schwanzträger“ sind (wie es einmal eine Bekannte von mir ausdrückte), als potentielle Vergewaltiger oder Mißbraucher gesehen. Dies ist zwar aus Sicht der betroffenen Frau verständlich, aber wird vielen Männern wiederum nicht gerecht. Jedoch reagieren nicht alle Frauen so. Die meisten betroffenen Frauen, die ich kennenlernte, haben im Laufe der Zeit ein sehr differenziertes Bild von Männern entwickelt. Dabei wächst das Vertrauen zu manchen Männern umso eher, je länger der Mißbrauch zurückliegt und je umfangreicher die Möglichkeiten waren, den Mißbrauch zu verarbeiten. Anschließend sind einige Aussagen betroffener Frauen wiedergegeben:

„Es gibt halt nicht viele, die meisten finde ich ziemlich stockig. Ich habe eine ganze Zeit lang... ein Männerhaß würde ich nicht sagen, aber sehr distanziert nach dem Motto: „Männer begreifen ja sowieso nix...“ -Einstellung zu Männern gehabt... Ich habe auch eine Zeit lang mehr oder weniger geglaubt, daß Mißbrauch vor allem Frauen betrifft, oder sexuelle Gewalt eigentlich Frauen betrifft, das hat sich dann ja mit Peter schon ein wenig gelegt, weil, der hat ja auch Mißbrauch erlebt...“ (Ute, o.A.).

„Oder ich hatte auch oft Männer kennengelernt, die so ähnlich waren wie mein Vater, und ich hatte dann halt erwartet, daß die mich doch ganz bestimmt verstehen müßten und das taten sie dann eben nicht... ich habe mir auch oft so Männer gesucht, die so eine Papa-Funktion haben, und dann habe ich halt immer versucht, denen zu gefallen, und eigentlich hatte ich immer so gedacht, die sehen mich als Tochter, aber das war gar nicht so. Die haben mich dann schon als Frau gesehen. Und wenn die dann was von mir wollten, dann fiel ich aus allen Wolken. Und dann war ich der Situation auch oft gar nicht irgendwie gewachsen, weil ich das nicht vermutet hatte... Und ich bin eigentlich heilfroh, daß ich davon abgekommen bin, daß ich mich in gefährliche Situationen bringe, oder das ich jetzt schon früher spüre, wenn ein Mann mir nicht guttut, oder wenn ich halt merke, ich bin wieder in dem Muster drin, ich möchte jemandem gefallen, und ich möchte da wieder ein Ersatzpapa suchen, also, das ist schon viel besser geworden, das habe ich jetzt nicht mehr...“ (Anne, 28 Jahre).

„Ich bin Männern gegenüber genauso aufgeschlossen wie Frauen, da ich in beiden versuche, hauptsächlich den Menschen zu sehen. Wenn ich einen Mann jedoch gern habe, dann möchte ich mit ihm auch zärtlich sein können und dürfen, vielleicht, um wieder einmal die Erfahrung zu

machen, daß es auch Männer gibt, die einfach zärtlich sein können und einem dabei nicht weh tun. Es gibt aber auch Phasen (zumindest bis vor zwei Jahren), wo ich nach jeder zerbrochenen Beziehung (meist habe ich sie beendet) erst mal 'loszog', um die Männer zu benutzen. Ich hab mir dann bewußt 'Sexualpartner' ausgesucht, Männer, mit denen ich nicht einen Moment lang an Partnerschaft o.ä. dachte, von denen ich nur Sex wollte. Ich denke, es war eine Art 'Revanche' nach dem Motto: jetzt bin ich dran und nehme mir, was ich brauche. Dabei habe ich bei dem sexuellen Akt wieder nur bedient und mich kaum fallen lassen“ (Chris, 32 Jahre).

„Mitunter benutze ich die Macht, die ich Männern gegenüber habe. Manchmal habe ich ungeheuren Spaß daran, sie an der Nase herumzuführen oder sie auflaufen zu lassen. Männern vertraue ich nicht - nicht mal meinem eigenen, obwohl er mir noch nie einen Grund für Mißtrauen ihm gegenüber gegeben hat (und er ist zigfach überprüft, getestet...)“ (Marion, 35 Jahre).

„Ich habe eine sehr enge Beziehung zu dem Mann, mit dem ich vier Jahre lang versucht habe, eine klassische Liebesbeziehung (also inklusive Sexualität) zu leben, was nie geklappt hat. Obwohl die Tatsache, daß ich vor viereinhalb Monaten aus der Beziehung ausgestiegen und nun mit Jana zusammen bin, für ihn nicht leicht zu ertragen war und zwischen uns immer wieder viel hochkocht, ist die Beziehung uns beiden sehr wichtig, und wir arbeiten sehr daran, sie aufrecht zu erhalten. Ich versuche, mich Janus so gut es geht zu vermitteln, auch in bezug auf das, was bei mir in bezug auf sexuelle Gewalt hochkocht.

Dann bin ich in zwei überregionalen gemischten Gruppen, in denen ich zu den Männern ziemlich viel Vertrauen habe. Ich mag manche von ihnen sehr gerne, aber ich habe in

bezug auf Männer eine klare Grenze: die der sexuellen Körperlichkeit. So nett ich manche auch finde, ich kann mir im Moment überhaupt nicht vorstellen, mit ihnen Sexualität zu leben oder sie ansonsten ganz nah an mich ranzulassen; nicht-sexuelle Körperlichkeit finde ich hingegen kein Problem. Männer stoßen mich nicht per se ab“ (Roberta, 26 Jahre).

4.2.3 DIE BEZIEHUNGEN DER MÄNNER ZU FRAUEN

Da der Anteil der Täterinnen bei allen sexuellen Mißhandlungen an Jungen sehr viel höher als der bei Mädchen ist, wäre interessant zu erforschen, welche Beziehungen Männer zu Frauen eingehen, die von einer Frau sexuell ausgebeutet wurden. Auch hierzu kann ich nur begrenzt Erfahrungen betroffener Männer wiedergeben, da sich zu den Interviews nur Männer bereit erklärt haben, die von Männern mißbraucht wurden. Meine eigenen Erfahrungen basieren ja auch auf einer homosexuellen Opfer-Täter-Konstellation, sodaß ich selbst hierzu keine andere Perspektive aufzeigen kann.

Wie gestalten nun Männer ihre Beziehungen zu Frauen? Die Beantwortung dieser Frage hängt (wie auch bei den Beziehungen der Frauen zu Männern) nicht nur von der generellen sexuellen Orientierung des einzelnen ab, sondern auch davon, welche Rollen weibliche Bezugspersonen (meistens die Mutter) in der Kindheit und während des Mißbrauchs durch einen Täter gespielt haben. Haben die Mutter oder andere Frauen die sexuellen Mißhandlungen aus Sicht des betroffenen Kindes akzeptiert oder nicht verhindert, so wird die Gestaltung späterer Beziehungen zu Frauen sehr viel schwieriger und mit sehr viel mehr Mißtrauen verbunden sein, als im anderen Fall. Im folgenden sind wieder etliche Aussagen von Männern zusammengefaßt:

„Grundsätzlich bin ich mit Frauen eher lieber zusammen als mit Männern. Der 'weibliche' Aspekt wie z.B. Verständnis,

Einfühlungsvermögen, Sensibilität, das 'Weiche' behagt mir mehr als das typisch 'männliche' wie Durchsetzungsvermögen, Leistung, Distanz und Härte. So versuche ich öfter in Gesprächen mit Leuten den für mich angenehmen Teil zu finden, und das passiert überwiegend mit Frauen. Doch gibt es noch Tendenzen in mir, Frauen doch eher zu beherrschen, weil sie mir so mächtig und damit bedrohlich vorkommen. Einen befriedigenden Platz in der Männer-Frauen-Welt für mich zu definieren ist mir kaum möglich. Ich vereinige eine große Menge widersprüchlicher Aspekte des Mann-/Frau-Seins in mir, die mir arg zu schaffen machen und immer wieder zu Schwierigkeiten im Umgang mit Frauen, besonders aber mit Männern führen“ (Dietmar, 37 Jahre).

„Ich habe einige sehr schöne, rein freundschaftliche Beziehungen zu Frauen aufgebaut, die von Offenheit und Toleranz geprägt sind. Ich kann in der Regel mit Frauen besser umgehen als mit Männern“ (Mirko, 24 Jahre).

„Für mich würde ich auch sagen, daß ich in Beziehungen zu Frauen, also erst mal allgemein Bekannte, Freundinnen, also nicht jetzt Frauen, zu denen ich eine Beziehung habe, eine Liebesbeziehung habe, da auch eher das Gefühl habe, es entsteht schneller Nähe, und diese Nähe ist für mich nicht so bedrohlich, wie ich sie bei Männern empfinde. Bei Männern... finde ich Nähe immer eher als bedrohlich und zu Frauen würde ich auch einfach sagen, da ist mehr Vertrauen da, da ist schneller so eine Ebene da, wo ich also mit weniger Angst auch in so eine persönliche Nähe geraten kann, also kommen kann und mich da nicht so schützen muß“ (Dieter, 39 Jahre).

„Also, ich habe zu Frauen glaube ich mehr Vertrauen als zu Männern... also, ich habe nicht viel Vertrauen mehr zu

Menschen, so, weil, das hängt mit dem Mißbrauch zusammen und das wenige Vertrauen das ich noch zu Menschen habe, das habe ich mehr zu Frauen. Wenn ich eine Partnerschaft habe, dann genieße ich es auch oft, also ich merke, das ist ein wichtiger Teil in meinem Leben. Also mit Frauen habe ich mehr Nähe...“ (Dolf, 32 Jahre).

„My mother was my emotional and sexual abuser. My father abused me with physical beatings and emotional absence. They played me off of one another... My girlfriend/romance relationships have been difficult from the beginning. The moment I first start feeling attraction or excitement over a female companion I start getting nauseous. I have vomited my way through every relationship I have ever had that was at all interesting to me. I have finally realized some of that cause of that intensity. My whole system has been rebelling against the intrusion of another relationship on my own well-being. My relationships with my parents have made the impression that being in a relationship means being dangerously close to death. Because of the beatings from my father, I have been afraid of men, thinking that they are all violent. Because of the sexual and emotional abuse from my mother, I have been constantly afraid of women, thinking that they all want to use and abuse me. This has left me feeling that all relationships result in me being hurt. I have tended all my life to have few friends and to spend a lot of time alone and avoiding people“ (Robert, 28 Jahre; zit.n. Lew 1988, 62f.).

4.2.4 DIE BEZIEHUNGEN DER MÄNNER ZU MÄNNERN

Die meisten Männer werden wiederum von Männern mißbraucht. Diese homosexuelle Opfer-Täter-Konstellation ist für Jungen, die mißbraucht werden, besonders tragisch. Zum einen leben ihnen die Täter eine sehr einseitige, wenn auch typische Männerrolle

vor, die den Mann als denjenigen ausweist, der seine Macht mißbrauchen darf, der dominiert und Sexualität als Mittel zum Zweck benutzt. Dieses Männerbild wird häufig verinnerlicht und von Jungen als erstrebenswert angesehen, da sie glauben, in so einer Position selbst unverwundbar zu sein. Zum anderen erfahren sich die Jungen während des Mißbrauchs selbst als klein, hilflos und verletztlich. Diese Gefühle widersprechen allerdings enorm der erlernten Jungenrolle („ein Indianer kennt keinen Schmerz“). Der so entstehende Rollenkonflikt und das ins Wanken geratende Selbstbild verunsichern die betreffenden Jungen in ihrer Geschlechtsrollenidentität.

Zum dritten glauben viele Jungen, sie seien schwul, wenn sie von einem Mann sexuell mißhandelt werden. Der Gedanke, schwul zu sein löst wiederum Angst aus, da Männer nach der gesellschaftlich gesetzten Norm noch immer ausschließlich heterosexuell zu sein haben. Darüberhinaus werden Schwule auch heute noch massiv diskriminiert, vor allem von Männern. Kein Wunder also, wenn Jungen, die von Männern vergewaltigt werden, mehrfach Schuld-, Scham- und Angstgefühle entwickeln.

Wie gehen nun Männer später mit Männern um? Manche Männer haben eine bleibende Angst vor Männern, meiden jeden Kontakt zu ihresgleichen oder reduzieren die Begegnungen auf ein Minimum. Andere wiederum können nur mit ganz bestimmten Männern umgehen. Ein Mann (Walter) berichtete mir davon, daß er davon ausgeht, aufgrund seiner Mißbrauchserfahrungen bisexuell zu sein und immer wieder sexuelle Kontakte auch zu Männern zu suchen. Was alle befragten Männer erzählten, war, daß sie sehr viel mehr Schwierigkeiten haben, bei Männern Nähe und Intimität zu erleben als bei Frauen:

„Meine Beziehungen zu Männern sind eben durch die Beziehung zu meinem Vater sehr geprägt, das heißt also, mit sehr viel Angst verbunden, wobei ich halt seit einiger Zeit lerne, mich besser zu schützen und auch meine Grenzen zu wahren im Kontakt mit Männern. Das zweite, was ich so

feststelle, ist, Freundschaften zu Männern gestalten sich sehr schnell so, daß da eine Vater-Sohn-Rolle entsteht, also ich bin der Sohn, das Kind, mein Freund der Vater, und ich sehr schnell dazu komme, ich muß jetzt tun, was der sagt, also der ist für mich maßgebend, der hat Macht über mich, ich gewähre auch diese Macht, wobei ich so langsam anfangen, das eben auch zu verändern und mich auch sehr schnell dann Männern gegenüber kleinmachen und mich zurücknehmen und meine Bedürfnisse nicht äußern und meinen Ärger nicht äußern. Wenn es etwas gibt, was ich ärgerlich finde oder wo ich mit einer Meinung zum Beispiel nicht übereinstimme in einem Gespräch, daß ich das dann einfach aus Angst nicht äußere, weil ich kleiner bin und keine Macht habe und mich dann in so einer Sohn-Rolle fühle und passiv bin und mich eher meinem Freund oder dem Mann, mit dem ich in dem Moment gerade in Beziehung stehe so die Initiative überlasse und mich eher anschließen als selber Vorschläge zu machen und da eher so eine angstvolle, passive Rolle habe“ (Dieter, 39 Jahre).

„Ich bin bisexuell, und das führe ich ja auf diesen Mißbrauch zurück. Und meine heterosexuelle Variante ist total normal, bürgerlich, mit Familie und so weiter, und dem Wunsch nach Treue und Liebe und Zärtlichkeit und Gemütlichkeit und Heim und so weiter, und meine homosexuelle Variante ist sehr nuttig. Und da gerate ich natürlich in Situationen rein, die ich eigentlich so nicht will, die ich eigentlich auch im Nachhinein ablehne, die mich bisweilen aber auch durchaus antun, das will ich nicht bestreiten. Aber es ist eben sehr sehr, qualvoll, teilweise auch mit schlimmen Folgen...

...da sind wir irgendwo am Kern meiner Problematik, daß ich im Grunde wohl immer wieder diese Mißbrauchssituation suche, daß ich immer wieder dort hingehere, in ein Milieu gehe, wo es eben Männer gibt, die irgendwo mich mißbrauchen. Das ist witzig, eigentlich, ich meine, ich bin

inzwischen 52 Jahre alt und... selbst wenn ich eben an jüngere Leute gerate, ist es in der Regel eben so, daß ich derjenige bin, der bedient... und in meinem heterosexuellen Leben sieht das ganz anders aus; und überhaupt bin ich eigentlich keiner, der ängstlich ist und der sich unterwirft, aber in solchen Situationen neige ich dazu, mich zu unterwerfen, zu bedienen und das geht mir eigentlich auf den Geist“ (Walter, 52 Jahre).

Ich selbst kann von mir sagen, daß ich lange Zeit große Probleme damit hatte, mich als Mann zu sehen, denn das, was ich mir unter dem Begriff 'Mann' oder 'männlich sein' vorstellte, paßte überhaupt nicht zu meinem Selbstverständnis. Später lernte ich, diesen Begriffen eine eigene Definition zu geben und mit eigenen Wertigkeiten zu füllen. Dabei orientierte ich mich bei solchen Männern, die dem klassischen, stereotypen Männerbild eher widersprachen. Heute merke ich, daß ich mit Männern, die dieser Rolle entsprechen, also die vom Patriarchat als männlich definierten Werte verinnerlicht haben, wenig anfangen kann. Ich finde sie eher abstoßend. Auf meine Rolle als Opfer fühle ich mich dann zurückgeworfen, wenn ich Männer (Frauen auch, aber eher selten) erlebe, die ihre Macht mißbrauchen. Da beginne ich dann, rot zu sehen. Machtmißbrauch welcher Art auch immer löst bei mir eine ungeheure Wut, aber auch Ohnmacht aus. Ich hoffe, daß auch ich noch lerne, mit Männern besser in Kontakt zu kommen, denn im Grunde möchte ich nicht nur mit Frauen zärtlich sein können, sondern auch mit Männern. Ich verleugne meine schwulen Phantasien nicht, wenngleich sie relativ selten da sind. Sie sind auch der Grund dafür, weshalb ich glaube, daß ich eher bisexuell als heterosexuell bin, obwohl ich diese Seite in mir bisher nicht lebe. Im Vergleich zu Walter's Geschichte bin ich bei mir nicht sicher, ob meine homoerotischen Gefühle und Bedürfnisse mit meinem Mißbrauch durch meinen Vater zu tun haben oder nicht. Allerdings drängt es mich im Moment auch nicht, diese Frage zu klären. Wichtig für mich bleibt, daß ich die

Gefühle, die ich Männern gegenüber entwickle, wahrnehme und ehrlich mit mir umgehe. Ich will versuchen, mich Männern, die ich nicht mag, gegenüber abzugrenzen und Männern, die ich mag, meine Zuneigung zu zeigen.

4.3 WUNSCH NACH EINER PARTNERSCHAFT ODER NICHT?

Die meisten Überlebenden sexueller Mißhandlungen gehen im Laufe ihres Lebens Partnerschaften ein, manchmal wenige, manchmal viele. Einige gehen gar keine Beziehungen mehr ein, weil sie zu niemandem mehr ausreichendes Vertrauen entwickeln: Sie schützen sich vor erneutem Vertrauensmißbrauch, indem sie alleine bleiben. Viele, die alleine bleiben, wünschen sich jedoch eine feste Beziehung zu einer Partnerin/einem Partner, ebenso wie solche, die viele wechselnde (und meist kurze) Beziehungen haben.

Ich habe Betroffene gefragt, ob sie sich, sofern sie alleine leben, eine Beziehung zu einem anderen Menschen wünschen, und wenn ja, von welchem Geschlecht. Die Frage nach dem Geschlecht mag unwichtig erscheinen, jedoch finde ich interessant, ob Menschen, die in der Kindheit sexuell mißbraucht wurden, später eher homosexuell, heterosexuell oder bisexuell leben. Dabei muß der sexuelle Mißbrauch nicht verantwortlich sein für die sexuelle Neigung eines Menschen. Er kann aber dazu beitragen, daß manche Menschen intime Beziehungen entgegen ihrer sexuellen Präferenz eingehen, bzw. daß die sexuelle Orientierung lange Zeit unklar oder unsicher bleibt (vgl. Schwalm 1993, 14f.). Da nur diejenigen Befragten eine Antwort gaben, die zur Zeit der Befragung alleine lebten, habe ich nur wenige Beispiele auswählen können:

„Ja, ich sehne mich danach. Vom anderen Geschlecht“
(Sabrina, 25 Jahre).

„Ja, ich sehne mich nach einer Partnerschaft, nach Liebe, Geborgenheit und Verständnis. Gleichzeitig fürchte ich mich auch davor. Ich habe Angst vor der Nähe, Angst vor der Co-Abhängigkeit (diese Gefahr ist relativ groß, solange ich meinen Mißbrauch nicht bearbeitet habe). Am stärksten ist die Angst vor dem Gefühl des Ausgeliefertseins, das bei mir unweigerlich aufkommt, wenn ich jemandem vertraue, bzw. vertrauen sollte. Das ist das Problem: ein Rest Mißtrauen ist immer da!

Wer soll mich denn lieben können, wenn ich mich selbst nicht lieben kann?“ (Anna, 23 Jahre).

„Ich lebe zur Zeit alleine und wünsche mir eher keine Partnerschaft. In den anderen Momenten (die es auch gibt, vor allem in sexueller Hinsicht), wünsche ich mir zur Zeit eher eine vom gleichen Geschlecht; aber das ist nicht definitiv“ (Sonja, 27 Jahre).

„Natürlich sehne ich mich nach Wärme, nach Geborgenheit, nach Zärtlichkeit, nach Aufgehobensein... aber Partnerschaft ist halt auch ein bißchen mehr, das hat auch was zu tun mit Arbeit und mit Verantwortung und mit Entwicklung und auch mit Vertrauen. Und beim Vertrauen, da hapert es bei mir noch... und außerdem weiß ich auch... vom eigenen oder vom anderen Geschlecht, kann ich auch weder zu dem einen noch zu dem anderen eindeutig 'Ja' sagen, ist glaube ich bin vielleicht auch noch offen, zumal ich das auch schon in mir gespürt habe, daß ich mich zu Frauen hingezogen fühle...“ (Cora, 39 Jahre).

5.DIE PARTNERSCHAFT

Partnerschaft ist im Leben vieler Menschen ein sehr wichtiger Bestandteil. Bei Überlebenden ist das nicht anders. Auch sie wünschen sich vielfach die Geborgenheit und Nähe zu einem anderen Menschen. Aber gerade diese Nähe macht es vielen Überlebenden so schwer, langjährige Partnerschaften einzugehen, denn sie haben Nähe als etwas sehr Schlimmes und Verletzendes erlebt. In diesem Kapitel soll es um die verschiedenen Aspekte der Paarbeziehung gehen: Wann sage ich meiner Partnerin/meinem Partner, daß ich mißbraucht wurde? Wie oft und wann darf ich meinen Mißbrauch überhaupt thematisieren? Was denkt mein Gegenüber von mir? Auch Fragen nach der gemeinsamen Sexualität und der möglichen Überwindung von Schwierigkeiten, die von dem Mißbrauch herrühren, werden hier erörtert. Abschließend nehme ich Stellung zu der Frage, was passieren kann, wenn beide PartnerInnen Überlebende sind.

5.1 DIE OFFENBARUNG UND DEREN FOLGEN

5.1.1 DIE OFFENBARUNG DES MIßBRAUCHS

Die Offenbarung des Mißbrauchs gegenüber der Partnerin/dem Partner ist für viele Überlebenden ein ganz zentraler, heikler Moment in der Beziehung. Meine Erfahrung ist, daß dieser Punkt entweder ganz an den Anfang einer Beziehung gelegt wird, mitunter sogar schon vor den Beginn, oder aber er wird weit hinausgeschoben.

Im Nachfolgenden gebe ich einige Antworten der nichtbetroffenen PartnerInnen wieder, die mir gesagt haben, in welcher Situation sich ihre Partnerin/ihr Partner ihnen zum ersten Mal anvertraut hat:

„Erstes gemeinsames Treffen, abends, auf einer Wiese im Sommer, wir waren noch nicht zusammen“ (Paula, 28 Jahre).

„Wir lagen in meiner Wohnung in meinem Bett und konnten noch nicht einschlafen. Es war dunkel im Zimmer und wir haben uns leise unterhalten. Ich merkte, daß ich müde wurde, aber auch, daß Tim etwas zu belasten schien. Plötzlich sagte er, daß er oft vorm Einschlafen große Angst habe. Ich fragte wovor. Er sagte: 'Daß jemand im Dunkeln zu mir kommt und mich an den Füßen greift, nach mir tastet.' Ich fragte, wer denn das sein könnte; er sagte: 'Ein Mann.' Ich fand diese Antwort merkwürdig; etwas in mir schien alarmiert zu sein, und meine Schläfrigkeit verzog sich immer mehr. Im Laufe der Nacht habe ich dann zum ersten Mal von seinen Mißbrauchserfahrungen gehört“ (Nina, 27 Jahre).

„Meine Partnerin erzählte mir an einem langen Abend auf einer Busreise weit weg von zuhause von ihrer mißratenen familiären Situation und den Mißhandlungen durch ihren Vater. Den sexuellen Mißbrauch habe ich mir dann im Stillen zutreffenderweise dazukombiniert“ (Heiko, 19 Jahre).

„Die 'Situation' weiß ich nicht mehr, es war in den ersten Wochen unserer Partnerschaft. Sie war zu der Zeit in einer Therapie“ (André, 44 Jahre).

„Anne hatte sich das für diesen einen Termin fest vorgenommen, ja, ich glaube wir haben uns zusammen hingelegt, ich habe sie in den Arm genommen und sie hat sich's richtig schön bequem gemacht, und dann hat sie mir das erzählt“ (Gero, 31 Jahre).

„Ich weiß es nicht mehr. Aber man muß dazu bedenken, wir sind jetzt über 20 Jahre zusammen und ich weiß, es ist

schon sehr lange her. Also, es war mit Sicherheit eine Situation, wo wir viel Ruhe hatten und Zeit zu reden, das weiß ich mit Sicherheit, und ich glaube es war in einem Rahmen, wo er mir erzählt hat von was er alles im Heim erlebt hat“ (Bärbel, 44 Jahre).

Andere Überlebende warten lange Zeit ab, bevor sie sich ihrer Partnerin/ihrem Partner anvertrauen oder die Mißbrauchserlebnisse detailliert erzählen können. Gertrud, 40 Jahre, schrieb mir:

„Mein Partner weiß nicht, daß ich auf deinen Fragebogen antworte. Ich sage ihm bis heute vieles nicht, was irgendwie heikel ist, wir sind 15 Jahre verheiratet.“

Und Gero, 31 Jahre, sagte mir beim Interview, daß Anne anfangs nicht detailliert über Mißbrauchserlebnisse gesprochen habe, sondern das Thema nur grob angeschnitten habe. Meine Partnerin hat auch erst nach und nach, als unsere Beziehung vertrauter wurde, von den Einzelheiten meiner Erlebnisse erfahren; das Vertrauen war anfangs noch nicht groß genug, und die Scham war zu groß.

Nehme ich alle Antworten, die ich bekommen habe, zusammen, so fällt auf, daß viele Betroffenen sich bereits am Beginn einer Beziehung offenbaren, manchmal sogar schon davor. Ich selbst habe das auch so gemacht. Ich erzählte Petra von meinem Wissen um meine Kindheit bereits bevor wir zusammen waren. Dabei war das Vertrauensverhältnis am Anfang eher nicht so groß. Ich vermute, das hängt damit zusammen, daß wir Betroffenen unser Gegenüber schon ganz früh testen wollen. Wie reagiert sie oder er auf meine Worte? Kann ich ihr oder ihm vertrauen? Der Mißbrauch scheint dabei von fundamentaler Bedeutung zu sein. Der Aufbau des Vertrauens (und damit einer potentiellen Partnerschaft oder Freundschaft) hängt entscheidend

von der Reaktion auf dessen Schilderung ab. Das habe ich bei mir selbst auch immer wieder beobachten können. Personen, die mir den Mißbrauch durch meinen Vater nicht glaubten oder an der Ernsthaftigkeit der Folgen zweifelten, habe ich nie wieder vertraut.

Es läßt sich keineswegs eine eindeutige Vorgehensweise bei Betroffenen feststellen. JedeR reagiert anders und sucht sich entsprechende Gelegenheiten, um darüber zu sprechen oder auch zu schweigen. Ich kann mich bei mir an eine Phase erinnern, in der ich den Mißbrauch all jenen, die ich kennenlernte und die ein wenig vertrauenswürdig erschienen, sofort erzählt habe (vgl. Davis 1992, 38). Damals war es mir ein großes Bedürfnis, „allen“ zu sagen, was ich Schlimmes erlebt hatte; heute suche ich mir die Personen, die ich einweihen, sehr viel sorgfältiger aus.

5.1.2 DIE GEFÜHLE UND DIE REAKTION DER PARTNERIN/DES PARTNERS

Wenn sich Überlebende mitteilen, von der sexuellen Gewalt berichten, die ihnen angetan wurde, wie reagieren dann die PartnerInnen? Was fühlen sie? Haben sie Ängste oder spüren sie Erleichterung? Diese Fragen schossen mir durch den Kopf, als ich diese Frage in mein Interviewbogen mitaufnahm. Ich wollte wissen, was PartnerInnen denken und fühlen, ob sie den Mißbrauch vielleicht schon ahnten. Hier sind einige der Äußerungen:

„Mich hat ein großes Entsetzen darüber gepackt. Ich konnte einfach nicht glauben, was ich da hörte. Ich merkte aber auch, daß Tim selbst bis zu diesem Zeitpunkt sich über die Geschehnisse nicht im Klaren war.

Am liebsten hätte ich ihm das Ganze ausgedrückt. Die Versuchung auf ihn einzureden und das Ganze als Traum oder Phantasie zu deklarieren, war sehr groß. Ich wollte, daß es nicht wahr sei. Ich wollte ihm verbieten, weiterzureden.

Gleichzeitig hatte ich den Gedanken, daß er nie wieder davon sprechen würde, wenn ich nicht weiter zuhörte. Ich dachte: 'Ein falsches Wort jetzt, und er wird es selbst abstreiten.' „ (Nina, 27 Jahre).

„Es war ein unangenehmes Gefühl, störend, und ich wollte damit irgendwie nichts zu tun haben... Ich habe es so gut verdrängt, daß ich mich nicht einmal an die Situation erinnern kann“ (André, 44 Jahre).

„Ich empfand Haß gegen ihren Großvater und Haß gegen das, was der Mißbrauch und seine Folgen in unserer Beziehung angerichtet hatten. Gleichzeitig fühlte ich mich erleichtert, daß nicht ich von Alexandra abgewiesen wurde, sondern das dies die Folgen des Mißbrauchs waren. Ich war froh, daß ich endlich den Grund für die Abweisung kannte und froh, daß sich Alexandra offenbart hatte. [Ich hätte am liebsten] den Großvater getötet in der Hoffnung, dadurch den Mißbrauch ungeschehen zu machen (was dadurch sicher nicht geschehen wäre)“ (Bert, 39 Jahre).

„[Ich hätte am liebsten] den Täter (ihren Vater) zur Rede gestellt“ (Theo, 34 Jahre).

„[Ich war] schockiert, tief betroffen; dachte damals, Mißbrauch kommt nur, bzw. größtenteils bei Mädchen vor. Das, was ich getan habe: ich bin geblieben“ (Paula, 28 Jahre).

„Also, ich glaube, es war das erste Mal, das ich gehört habe, daß es sowas gibt. Also, das war ja lange Jahre, bis vor ein Paar Jahren ein Tabuthema. Es war irgendwie... sowas war mir noch nie in den Kopf gekommen, das es sowas geben könnte. Ich habe aber nicht das Gefühl des Schocks oder sowas gehabt, oder sonst,...es war so irgendwie: 'Ach so,

sowas gibt's...' es ist mir so gegangen in den Jahren, in den letzten Jahren, wo es so ein Thema geworden ist, daß ich erst gemerkt habe, daß es ja auch was sehr Schlimmes ist... Also, das war irgendwie erst mal: 'So was gibt's? Ach so, sowas gibt's! Wie ist denn das überhaupt so?'

Also, es hat nicht bei mir irgendwelche starken Emotionen ausgelöst, es war erst mal wirklich: 'Sowas gibt's?' So erst mal - Verwirrung, ne? Und ich habe natürlich im Rahmen von diesem gebündelten Paket, wo es auch kam, also, er hat mir alles auf einmal [erzählt], es war also dieses selbe Gespräch, war unheimliche Trauer gewesen, daß er so das erlebt hat, dies alles, und Entsetzen, daß so das Leben im Heim - es war ja im Rahmen vom Kinderheim- so sein könnte... ja, Trauer und Entsetzen“ (Bärbel, 44 Jahre).

Wut und Trauer, bzw. Mitgefühl bleiben bei allen Antworten die meistgenannten Gefühle der PartnerInnen. Niemand wollte seine Partnerin oder seinen Partner verlassen, obgleich es einigen PartnerInnen so erging, das sie das Gehörte schnell verdrängt haben oder am liebsten schnell verdrängt hätten. Ich denke, der Schock, so plötzlich mit einem so grauenvollen Ereignis konfrontiert zu werden, sitzt oft tief. Selten sind geeignete AnsprechpartnerInnen da, die helfen können. Manche reagieren behutsam und vorsichtig, für viele aber ist es wohl die erste Konfrontation mit dem Thema 'Sexueller Kindesmißbrauch' in ihrem Leben. Für mich bleibt verständlich, wenn PartnerInnen erst einmal mit einem Schock oder Sprachlosigkeit reagieren. Manchmal kennen sie den Täter oder die Täterin und würden sie oder ihn am liebsten umbringen. Oder sie beginnen, sie zu hassen. All diese Gefühle sind legitim.

5.1.3 GEFÜHLE UND UMGANG NACH DER OFFENBARUNG

Was PartnerInnen bewegt, wenn die/der Überlebende ihnen den Mißbrauch schildert, habe ich ansatzweise im vorigen Kapitel

beschrieben. An dieser Stelle werde ich darauf eingehen, was PartnerInnen fühlen und wie es ihnen geht, nachdem ihnen von den sexuellen Mißhandlungen berichtet wurde. Was passiert nach der Offenbarung in einer Beziehung? Wie verhalten sie sich gegenüber ihrer Partnerin/ihrem Partner, wie gehen sie mit anderen Menschen um? Auf die Fragen nach dem veränderten Umgang schreibt Nina (27 Jahre):

„Tim ließ sich von da an fast nicht mehr berühren; vor jeder Berührung hatte er Angst. Sex war zwischen uns unmöglich geworden. Er benahm sich wie ein Kranker, oder wie ein sehr ängstliches Kind. Ich war auf einmal die Tröstende, die für ihn dasein mußte. Ich war stets horchend, stützend und sehr verständnisvoll... Wenn ich ehrlich bin, muß ich sagen, daß ich mich auch vor ihm geekelt habe. Ich fand es furchtbar, daß er so beschmutzt und ausgenutzt worden war. Er schien nie ein unschuldiges Kind gewesen zu sein... Aus dem Ekel wurde Mitleid; er war ja ein Kind gewesen, hatte sich den Mißbrauch bestimmt nicht gewünscht. Er war nicht verantwortlich, sondern der Täter. Er kam mir so hilflos vor; das war alles so gemein. Ich wollte ihn beschützen und trösten.“

Hier wird deutlich die Ambivalenz sichtbar, in der die Partnerin steckt. Einerseits möchte sie für ihren Partner dasein, ihm helfen, mit den Gefühlen und Schwierigkeiten klarzukommen, andererseits spürt sie ihren Ekel, wenn sie sich die Mißhandlungen an ihrem Partner vorstellt. Wichtig ist, das alle beteiligten Gefühle ihren Raum bekommen. Welche Tragweite das Erinnern an den Mißbrauch haben kann, zeigt folgendes Beispiel:

„Wir sind 'vorsichtiger' miteinander umgegangen. Ich hütete mich, zuviele sogenannte 'Erinnerungen' anzuzweifeln, wollte ihr den Mut zum Weitermachen nicht nehmen. Sie tat

mir so leid, als ich ihre Vermutungen anfang zu akzeptieren. Ein Funke Liebe war immer noch da, aber ich mußte mir klarmachen, daß eine Trennung im Bereich des Möglichen lag“ (Fritz, 48 Jahre).

Der Partner fühlt sich offenbar von den Ereignissen, die ihn und die Partnerin umgeben, überfordert. Zweifel tauchen auf, ob die Erinnerungen der Partnerin stimmen. Da wird auch wieder deutlich, wie wenig faßbar sexuelle Gewalt insbesondere für Nichtbetroffene bleibt. Sie ist wirklich kaum vorstellbar. Manchmal erscheint eine Trennung von der Partnerin/dem Partner, der jemanden mit so etwas Schlimmem konfrontiert, erträglicher, als die Auseinandersetzung mit dem Thema selbst. Fritz ergänzt allerdings anschließend:

„Das 'Miteinander' ist gewachsen. Ich glaube, wir begannen, mehr Achtung voreinander zu haben.“

Dies ist wohl ein schönes Beispiel dafür, daß eine Beziehung am sexuellen Mißbrauch einer/eines Beteiligten auch wachsen kann und nicht zwangsläufig zerbrechen muß.

5.1.4 DIE GEFÜHLE GEGENÜBER DEN TÄTERINNEN

Stellenweise ist schon angeklungen, was PartnerInnen TäterInnen gegenüber empfinden, wenn sie mit dem sexuellen Mißbrauch von Betroffenen konfrontiert werden. Haß und Wut sind häufig genannte Gefühle. Aber auch Ohnmacht und Fassungslosigkeit sind immer wieder typische Empfindungen von PartnerInnen. Was Nina (27 Jahre) empfunden hat, und wie sie damit umging, beschreibt sie so:

„Von einem der Täter weiß ich, daß er nicht nur Tim's Stiefvater, sondern auch noch praktizierender Therapeut ist, der auf Jugendreisen und Seminaren stets darum bemüht

ist, Jungen zu betreuen. Mein Haß und meine Empörung gegen diesen Mann sind grenzenlos. Er hat auch Tim's älteren Bruder jahrelang mißbraucht... Der Täter hat völlig skrupellos Kindheiten zerstört. Er ist auch noch Psychotherapeut! Er muß doch wissen, was er einem Kind damit antut! Zeitweise hatte ich Phantasien ihn umzubringen; oder ihn in der Presse bloßzustellen. Er sollte daran gehindert werden, weiter zu praktizieren. Ich habe dann entschieden, diese Rachedgedanken lieber Tim zu überlassen. Ich habe gegen den Täter nichts unternommen, weil Tim mich darum gebeten hat.“

Ganz anders ging Thea (o.A.) mit ihren Empfindungen um; auf die Frage, welche Gefühle sie hatte, schreibt sie:

„Sehr diffus, keine konkrete, konkret vorstellbare Person bisher. Würde sagen: häufig mörderischer Haß, daß die Person(en) ihr das angetan haben, aber auch ich mit den Auswirkungen konfrontiert bin, die Folgen spüre, 'abbekomme'. Trotz Haß ist klar, daß ich nie was tun würde, denn das ist –wenn– ihr Part und 'gehört' ihr.

Habe neulich so ziemlich das erste Mal in meinem Leben aus Wut, Trauer, Hilflosigkeit Tassen an die Wand geworfen. Tat gut, aber Gefühl geht nie weg.“

Manchmal scheinen nicht nur den Überlebenden, sondern auch deren PartnerInnen die Hände gebunden; sie können nichts gegen die TäterInnen tun, auch wenn sie sie kennen und es möchten. Eine solche Situation schildert Heiko (19 Jahre):

„In einer Situation bin ich dazugekommen, um durch meine Anwesenheit seine Hemmschwelle zu erhöhen und habe sogar an einem Tisch mit ihm gegessen. Ich habe ihn weder direkt angesehen noch mit ihm gesprochen, um nicht zu riskieren, daß ich ihn vor allen Anwesenden für alles zur

Rede gestellt und/oder tötlich angegangen hätte... Wenn ich nicht Rücksicht auf meine Partnerin und deren Mutter nehmen müßte, würde ich ihm gerne einen gepfefferten Brief schreiben oder sogar anzeigen.“

Überlebende sind unterschiedlich und unterschiedlich weit in der Verarbeitung ihrer Gewalterlebnisse. Manche konfrontieren die TäterInnen früher oder später mit ihren Taten, andere nicht. Ich selbst habe meinen Vater die Jahre zwischen meiner Aufdeckung und seinem Tod nicht mehr konfrontiert; es war mir lieber so. Einerseits hätte er es ohnehin abgestritten, und andererseits hat er viel mehr darunter gelitten, daß er nicht wußte, weshalb ich ihn irgendwann völlig abgelehnt habe. Jens (45 Jahre) und seine Partnerin hingegen planen eine Konfrontation mit dem Täter, seinem Schwiegervater. Er schreibt folgendes:

„Mit der Therapie wurde immer klarer, daß er nur der Täter sein konnte. Zuerst kam Wut auf, daß sein Tun unser Leben so sehr beeinflußt hat. Später war ich nur noch tieftraurig, wie ein Vater so mit seinem eigenen Kind umgehen kann. Ich wünsche mir sehr, daß er solches Leid noch zu eigenen Lebzeiten erfährt und mit klarem Verstand ertragen muß.

Ich rufe nicht mehr an. Nur noch Karte zum Geburtstag oder Weihnachten. Einstellen will ich den Kontakt nicht, denn wir werden ihn mit seiner Tat (vielen Einzeltaten!) vor über 40 Jahren konfrontieren!“

Bert (39 Jahre) und seine Partnerin haben ihre Liebe füreinander nach vielen Höhen und Tiefen festigen können, allerdings, so schreibt er:

„Der Haß ist geblieben, und ich verachte ihn immer mehr. Alexandra und ich haben beschlossen, daß sie den Mißbraucher bestraft, bzw. zur Rechenschaft zieht. Dadurch kann ich nicht reagieren.“

5.2 DIE PAARBEZIEHUNG

5.2.1 REDEN ÜBER DEN MISSBRAUCH

Über den sexuellen Mißbrauch zu reden bedeutet, sich anzuvertrauen; die Sorgen, Ängste und Gefühle, die frau/mann dazu hat, zu teilen, nicht nur für sich zu behalten. Dies gilt auch für nichtbetroffene PartnerInnen. Gerade sie wissen oft wenig über sexuellen Mißbrauch. Der Informationsbedarf ist am Anfang oft groß. Nur kann die/der Überlebende aufgrund der eigenen Betroffenheit nicht Ansprechperson für die Partnerin/den Partner sein. Gefühle wie Ekel, Abneigung, Unverständnis der/dem Betroffenen gegenüber sowie Wissensfragen sollten mit Dritten besprochen werden. Auch betroffene Menschen hängen manchmal verschiedenen Mythen nach, Mythen, die ihnen die TäterInnen über Sexualität und Liebe eingetrichtert haben. Häufig bedarf es für beide PartnerInnen nach einer Aufdeckung oder Offenbarung guter Information. Und die steht selten zu Verfügung.

Umso wichtiger ist, daß beide Parteien offen und ehrlich miteinander umgehen. Häufig schweigen beide Seiten aus Angst, die andere/den anderen zu überfordern. Aber beide Seiten müssen den Raum haben, sich zu äußern wie auch, sich abzugrenzen. Deshalb gilt insbesondere für Partnerschaften, in denen der Punkt 'Sexueller Mißbrauch' aufgrund eigener Betroffenheit ein Thema ist, daß sich beide Parteien außer der Partnerin/dem Partner noch mindestens eine weitere Person suchen, der sie sich anvertrauen können. Dies scheint mir deshalb so wichtig, weil auch die eigene Partnerin/ der eigene Partner bei dringendem Mitteilungsbedürfnis nicht immer zur Verfügung stehen kann und soll.

Dennoch bleibt es für das Gelingen einer Beziehung natürlich wichtig, daß beide PartnerInnen vertrauensvoll miteinander reden können und dies, wann immer Bedarf ist, auch tun. Ich habe Überlebende wie auch PartnerInnen gefragt, ob sie miteinander über den Mißbrauch und die Folgen, die sich daraus für die

Beziehung ergeben, reden können und wie sie es tun, oder ob sie es lieber lassen. Zuerst einige Antworten von Betroffenen:

„Es ist für mich unvorstellbar!!, meinem Partner darüber nichts zu erzählen. Dabei ist mir aber wichtig, daß er begreifen kann, daß das nicht alles nur vor Jahren einmal geschehen ist, sondern was der Mißbrauch für mich jetzt gerade bedeutet“ (Sabrina, 25 Jahre).

„Ich will es nicht mehr. Er ist auch nicht mein Therapeut. Außerdem ist er vor Jahren, als ich es ihm -vorsichtig und nur wenig - erzählt habe, völlig durchgedreht. Er konnte mich lange nicht mehr in den Arm nehmen, weil er Angst hatte, ich könnte ihn dafür hassen“ (Marion, 35 Jahre).

„Also, so Phasen gibt's schon, es kommt nicht oft vor. Aber es gibt solche Sachen, wo ich dann auch bereit bin, darüber zu reden oder wo sie dann auch Fragen stellen kann und sagen kann: Wie war das? oder: Wie ist das? und: Sag mir nochmal genau... oder so, das kann ich dann, da kann ich schon erzählen“ (Wolfram, 45 Jahre).

„Über den Mißbrauch selbst, wie es passiert ist, hab ich meinem Mann noch nichts erzählt, werde ich auch nicht tun. Die Folgeschäden, die können wir sehr ausführlich und ruhig besprechen... aber auch nicht jeden Tag, das geht nicht. Auch wenn man manchmal morgens wach wird und denkt nur an Mißbrauch und geht abends schlafen und denkt nur an den Mißbrauch -das gibt auch diese Phasen-, dann merke ich, daß mein Mann sich schon etwas abgrenzt, und ich das aber verstehen kann. Denn man kann nicht tagtäglich nur über den Mißbrauch reden. Aber wenn ich das Bedürfnis habe, darüber zu reden, ist er da“ (Beate, 42 Jahre).

Eine andere Frau erzählte mir, daß sie zu Beginn ihrer Beziehung viel mit ihrem Mann darüber gesprochen habe, daß sie aber mittlerweile alles, was dieses Thema betrifft, mit ihrer Selbsthilfegruppe und ihrem Therapeuten ausmacht, weil ihr Partner „diese ganze Scheiße“ nicht mehr hören könne. In diesem Fall wird deutlich, daß auch der Partner Hilfestellung bei der Bewältigung des sexuellen Mißbrauchs seiner Frau braucht. Während sie sich ein Unterstützungssystem aufgebaut hat, zieht ihr Partner sich von ihr zurück, distanziert sich von diesem Thema, das ihn wohl überfordert. Er, so sagte sie mir, habe sich bis jetzt noch keine Hilfe geholt. Hier wird sichtbar, daß immer beide Parteien AnsprechpartnerInnen auch außerhalb der Beziehung brauchen, damit entstehende Konflikte nicht nur innerhalb der Partnerschaft bearbeitet werden müssen.

Wie sehen die nichtbetroffenen PartnerInnen diesen Punkt? Wie leicht fällt es ihnen, immer wieder Gespräche über erlebte sexuelle Gewalt zu führen? Wie oft sprechen sie in der Beziehung darüber? Dies sind einige der Antworten:

„Die Mißbrauchserfahrungen und die sich für uns daraus ergebenden Probleme sind zentrales Thema unserer Beziehung. Deren Bewältigung und gemeinsame Besprechung ist manchmal das einzige, wozu wir kommen, wenn wir uns treffen. Weil es für sie so wichtig ist, daß ich überhaupt da bin, ich aber nicht ständig und nicht nur deshalb da sein will, denkt sie oft, ich liebe sie nicht so stark, wie sie mich. Ich möchte nur nicht immer nur um der Bewältigung ihres Mißbrauchs willen zu ihr kommen; dann komme ich (leider) lieber manchmal gar nicht“ (Heiko, 19 Jahre).

„Das Gespräch reißt nicht ab. Es gibt Pausen, ich kann mich nicht ausschließlich mit dem Thema 'Mißbrauch' beschäftigen. Mein Beruf nimmt mich sehr in Anspruch und

seit Jahren nicht mit meiner Frau schlafen zu können, ist für mich zu einem solch großen Problem geworden“ (Jens, 45 Jahre).

„Solche Gespräche bestimmen unsere gesamte Beziehung“ (André, 44 Jahre).

„Ja, jetzt sehr, sehr oft. Ich frage sehr viel und bekomme auch Antworten, damit ich es besser verstehen kann“ (Theo, 34 Jahre).

„Es sind jetzt halt 20 Jahre, wo wir zusammen sind. In den ersten Jahren haben wir nicht so häufig darüber geredet; in den letzten Jahren, wo es so zum Thema geworden ist -nicht bei uns, sondern allgemein- da haben wir schon... ja, es ist immer mal wieder, zwei-, drei-, vier-, fünfmal im Jahr irgendwie schon thematisiert worden... also, es war etwas, das bei mir immer im Bewußtsein jetzt mitschwingt, aber es ist nicht was, daß wir immer dauernd drüber reden“ (Bärbel, 44 Jahre).

5.2.2 IST DAS MITTEILEN EINE BEREICHERUNG?

Wie wird das Mitteilen über solch persönliche Erlebnisse von der nichtbetroffenen Partei der Partnerschaft empfunden? Wird es als Bereicherung gesehen, wenn sich die/der Überlebende mitteilt oder läßt es die Partnerin/den Partner eher gleichgültig? Wie erlebt es die Partnerin/der Partner für die gemeinsame Beziehung? War es eine Bereicherung?

„Bereicherung in dem Sinne, weil ja sonst normalerweise das männliche Geschlecht immer als ganz stark und überheblich oder überlegen sich gibt, und die Offenheit des Partners, auch zuzugeben, daß er nicht nur stark und überheblich ist, sondern einfach sagt: 'Ich hab also meine Schwächen', das fand ich sehr menschlich, und für jetzt, für die Partnerschaft sehr positiv... und jetzt, mit dieser Partnerschaft führen wir sehr viele Gespräche, und das ist nie langweilig und ist eigentlich doch eine Bereicherung miteinander zu reden, ohne daß man sich so als Unterlegene fühlt“ (Gitta, 50 Jahre).

„Zu Anfang ja. Später hatte ich den Eindruck, daß er das Thema an mich abschieben wollte. Ich sollte daran glauben, die Rachegeanken haben, darüber leiden. Er selbst hat sich irgendwie nie richtig eingestanden, daß er das tatsächlich alles erlebt hat. Ich dachte aber auch, daß er großes Vertrauen zu mir gehabt haben muß, um mir davon zu erzählen. Das hat mich stolz gemacht“ (Nina, 27 Jahre).

„Ja, sehr, ohne wäre eine so enge, offene, vertraute, intensive Partnerschaft undenkbar“ (Thea, o.A.).

„Diese Mitteilungen sind sowohl Bereicherung als auch Garant des Fortbestehens unserer Beziehung. Sie haben dazu geführt, daß ich Mißbrauch in meinem Leben und in

der Beziehung aufdecken und bearbeiten kann: Ich bin gerade dabei, in Bochum eine Männergruppe zum Thema Ihrer Diplomarbeit ins Leben zu rufen“ (André, 44 Jahre).

„Ja, denn gibt es einen größeren Beweis für die Liebe, als daß sich zwei Menschen alles sagen können? Gleichzeitig empfinde ich es als Bereicherung der Beziehung, daß wir beide daran arbeiten, die Folgen des Mißbrauchs abzubauen“ (Bert, 39 Jahre).

Viele PartnerInnen zitiere ich deshalb nicht, weil sie auf diese Frage nur kurz mit „Ja“ geantwortet haben. Es gab niemanden, die/ der mir auf diese Frage mit einem „Nein“ geantwortet hat. Alle PartnerInnen sahen darin etwas Positives für die Beziehung, wenn auch manchmal mit Einschränkungen. Immer wieder Informationen über das Erlebte und die Gefühlswelt der/des Betroffenen zu erhalten, scheint demnach ein wichtiger Bestandteil der Beziehung zu sein. Häufig wissen PartnerInnen ja auch nicht viel über sexuellen Mißbrauch und seine Auswirkungen, sodaß die/der Überlebende die einzige Bezugsquelle darstellt. Allerdings war auch immer wieder zu erfahren, daß ein zu häufiges Reden über die sexuellen Mißhandlungen die Beziehung auch stark belasten kann.

5.2.3 SCHWIERIGE SITUATIONEN

5.2.3.1 ALLGEMEINE SITUATIONEN

Sexueller Mißbrauch kann außerordentlich belastende Langzeitfolgen haben, die meist mehr oder weniger bewußt auch in die Paarbeziehung mithineinwirken. Einige davon werde ich in diesem Kapitel aufgreifen und erläutern. Die Themenbereiche „Grenzen setzen“, „Erinnerung an den Mißbrauch“, „typische Beziehungsmuster aufgrund des Mißbrauchs“ und „Sexualität“ werde ich in einzelnen Kapiteln separat behandeln. Sie stellen häufig besondere Problemfelder dar und erscheinen mir zu

wichtig, als daß ich sie in diesen Abschnitt mit integrieren möchte. Gleichwohl ist eine Trennung auch schwer möglich, weil die einzelnen Probleme nicht nur auf diese oder jene sexuelle Mißhandlung zurückzuführen sind, sondern vielmehr einen komplexen Hintergrund haben und sich teilweise gegenseitig verstärken oder bedingen.

Dennoch möchte ich versuchen, die Schwerpunkte so zu setzen, daß dieses Kapitel Schwierigkeiten allgemein aufgreift und die nachfolgenden Abschnitte dann auf die oben genannten Themen nocheinmal zurückkommen.

Oft sind es nur kleine Auslöser oder Ereignisse -für Nichtbetroffene oftmals unbedeutend-, die Panikattacken, Ängste oder einfach Unwohlsein auslösen können. Überlebende müssen mit diesen alltäglichen „Kleinigkeiten“ umgehen und umgehen lernen, Tag für Tag. Ich werde anschließend einige Situationen beschreiben:

„Ich habe mich lange nur über meine Sexualität definiert, deshalb ist es mir oft noch sehr unangenehm, von Männern angeglotzt zu werden. Ich kann erst seit kurzem besser damit umgehen und fühle mich dadurch nicht mehr so unwert“ (Anke, 25 Jahre).

„'Schwierig und unangenehm' möchte ich nichts mehr erleben, gelingen tut es aber nicht immer. Es kommt aus heiterem Himmel: Herzklopfen, Angst, Panik, keine klaren Gedanken. Der Körper reagiert! Früher habe ich den Körper gelassen, heute versuche ich bei dem kleinsten Anzeichen sofort gegenzusteuern“ (Anita, 35 Jahre).

Resi (36 Jahre) schreibt auf die Frage, wodurch diese unangenehmen Situationen ausgelöst werden, nur kurz: Beim Zahnarztbesuch.

Das mag amüsant klingen, denn: Wer geht schon gerne zum Zahnarzt? Aber vermutlich spielen hier noch andere Dinge eine Rolle: Es mag sein, daß sie oral vergewaltigt wurde und der Mund- und Rachenraum sehr sensible, verletzliche Bereiche für sie darstellen. Vielleicht hat sie den Mißbrauch damals in einer ähnlich starren Lage, äußerlich ganz ruhig, über sich ergehen lassen müssen, ohne nur die Chance einer Gegenwehr zu haben. Und heute geht sie von sich aus zum Zahnarzt, bringt sich „freiwillig“ wieder in eine ähnliche Lage. Mir ist sehr verständlich, daß da verstärkt Erinnerungen aufkommen (vgl. Davis 1992, 105f.).

„...ganz schwierige Bereiche sind Abgrenzung, Nähe, Herstellung der Öffentlichkeit... die Herstellung der Öffentlichkeit bereitet mir persönlich noch große Schwierigkeiten. Durch die Geheimhaltung ist man gezwungen, immer eine Kontrolle des Gesagten durchzuführen, das heißt, ich muß ganze Bereiche von mir abspalten, damit nichts an die Öffentlichkeit kommt. (Walburga, 49 Jahre).

„Besonders schwierig sind für mich Situationen, in denen ich mit Männern zu tun habe, insbesondere, wenn diese Männer sich für mich als Frau interessieren. Richtig kompliziert wird eine Situation dann, wenn solch ein Mann auch noch eine Autorität darstellt. Solche Situationen werden meist durch das Verhalten der Männer ausgelöst. Wenn ich ein 'komisches' Gefühl bekomme, ist es meist schon zu spät. Hinterher, wenn die Situation vorüber ist, wird mir klar, daß meine Grenzen überschritten wurden. In der Situation selbst spüre ich das aber nicht so deutlich, habe nur das Gefühl, daß irgendetwas nicht in Ordnung ist“ (Anna, 23 Jahre).

„Nähe von Männern, die größer, kräftiger sind und alleine. Abhängigkeiten, Machtstrukturen, 'Autoritätspersonen',

Wohlwollen anderer Menschen, die mir 'Gutes' tun wollen, körperliche Nähe, Berührungen (u.a. 'liebe' Zärtlichkeiten), Nacktheit“ (Christina, 37 Jahre).

Auf die Frage „Wodurch werden diese Situationen ausgelöst?“ schreibt Christina weiter:

„Das kann ich nicht genau sagen, so eindeutig ist es nicht. Es kommt auf meine 'Tagesform' an, ob und wie strapaziert ich schon bin. Mal ist es ein Augenblick von jemandem an der Straßenkreuzung, der 'den Alarm' auslöst, wie auf's Bett geworfene Schauspielerinnen. Mal ist das auch egal - berührt mich dann nicht. Mal ist das eine zärtliche, zufällige Berührung, mal der (strafende) Habitus von Vorgesetzten... Was ich nicht leiden kann: Wenn ich liege und andere Leute gucken zu oder gar über mich - absolut schlimm (z.B.: Strand, Wiese im Sommer, Gymnastik, autogenes Training).“

„Ich habe ein Problem mit Menschen, die mir übergeordnet sind und irgendwie Unrecht tun. Ich bin dann nicht in der Lage, mich zu wehren, ich werde aggressiv und provozierend, ich kann kaum sachlich und ruhig bleiben... Zudem habe ich eine 5- jährige Tochter; im Umgang mit ihr und meinem Partner (wir leben zusammen) habe ich oft Ängste. Sie hat grenzenloses Vertrauen und ich habe stellenweise Panik, daß ihr auch so etwas passieren könnte... z.B.: Meine Tochter bekommt im Kinderzimmer von meinem Freund vorgelesen und sagt: 'Nein, das will ich nicht!' Sofort denke ich an Mißbrauch. Oder wenn z.B. mein Partner moniert, daß ich ihm zur Begrüßung oder zum Abschied nicht küsse, er mich dazu auffordert, dann werde ich aggressiv - lehne es ab, Körperkontakt als Ritual auszuüben. Bestimmte Gerüche, Gegenstände, Eigenschaften, die mein Vater hat (er hat mich mißbraucht)

lösen Assoziationen und zum Teil Ekelgefühle oder Aggressionen aus“ (Chris, 32 Jahre).

„Mein ganzes Leben lang gab es Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen, Freundschaften zu finden und zu halten. Entweder ich war zu vertrauensselig oder hinter einer Mauer eingeschlossen. Unerreichbar. Aus Angst vor dem Verlassenwerden habe ich Freundschaften unbewußt kaputtgemacht und sie gleichzeitig herbeigesehnt. Kontaktschwierigkeiten und das Zulassen von Nähe sind noch heute ein Problem, an dem ich ständig arbeiten muß, um Fortschritte zu erzielen“ (Doris, 43 Jahre).

„Wenn Wörter/Stichwörter fallen, die auf das Thema 'Vergewaltigung' hinweisen; in der Gesellschaft, z.B. in einem Café oder in einer Clique durch Stichwörter, in therapeutischen Gesprächen“ (Claire, 29 Jahre).

„Im Grunde habe ich sehr oft Probleme bei fast jeder Art von Gefühlsäußerung, besonders jedoch beim Zeigen von Zuneigung. Dabei ist mir besonders aufgefallen, daß es mir sehr unangenehm ist, die Initiative zu einer Beziehung (sexuell) zu ergreifen. Ich habe dieses Gefühl jedoch weniger bewußt, sondern verspüre dann lediglich kein Interesse mehr an der Beziehung. Der Zusammenhang zum sexuellen Mißbrauch steht jedoch nicht fest oder ist mir zumindest unklar, weil ich in meiner Erziehung eigentlich weniger die Gelegenheit hatte, zu lernen, wie man Gefühle zeigt“ (Mirko, 24 Jahre).

„Also, ich meine, unangenehm oder auch wovon ich Dir erzählt habe, in solchen Situationen, wenn dann plötzlich die Öffentlichkeit auf einen zukommt und sagt, also, sie hätten also irgendwoher erfahren, daß ich so ein betroffener Mann bin und wollen das dann in der Öffentlichkeit darstellen, daß ist mir auch unangenehm, das ist mir erst mal nicht

angenehm, das finde ich schon auch besonders schwierig... Besonders schwierig finde ich es auch, also, wenn solche Vorträge von mir gehalten werden, das finde ich auch immer besonders schwierig, weil dann auch immer über die Folgen und über bestimmte Schwierigkeiten gesprochen wird, die jemand davongetragen hat, wo ich mich dann in der Regel... wo ich nicht verschweige, daß ich auch betroffen bin, aber wo ich mich nicht auf mich selbst so unbedingt beziehe, trotzdem aber immer über mich rede letztenendes, weil ja sehr verwandte Dinge dann mich doch jedesmal berühren. Und das ist auch jedesmal für mich sehr aufregend und ängstigend und schwierig“ (Wolfram, 45 Jahre).

5.2.3.2 DIE SCHWIERIGKEIT, GRENZEN ZU SETZEN

Sexuelle Mißhandlung verletzt Grenzen. Sie verletzt körperliche, psychische, seelische, persönliche, intime Grenzen. Überlebende haben meistens Probleme, Grenzen zu setzen; nicht nur im Kindesalter, sondern auch im Erwachsenenalter. Zu lernen, „Nein“ zu sagen, auf sich selbst Acht zu geben, sich zu schützen, ist oft schwierig und langwierig. Oftmals steckt die Angst dahinter, einen (geliebten) Menschen zu verlieren, wenn frau/mann Grenzen setzt. Viele Betroffene haben nie gelernt oder lernen dürfen, für sich selbst zu sorgen, haben nie gelernt, wie es ist, wenn ein „Nein“ respektiert wird. Ich habe Überlebende gefragt, ob und in welchen Situationen sie Probleme haben, Grenzen zu setzen. Nicht alle haben diesbezüglich Schwierigkeiten in der Partnerschaft erwähnt, sondern teilweise auch von anderen Bereichen gesprochen, in denen ihnen das Grenzsetzen schwerfällt. Allerdings gehe ich davon aus, daß Menschen, denen das Grenzsetzen schwerfällt, auch Schwierigkeiten haben, in der Beziehung Grenzen zu setzen, denn die Verlustängste sind in einer Beziehung und in der eigenen Familie am größten. Daher glaube ich, daß es in engen Beziehungen wie beispielsweise in einer Partnerschaft sehr schwierig ist, so für sich zu sorgen, daß

die eigenen Grenzen immer gewahrt bleiben. Dies sind einige Eindrücke:

„Ich habe nie gelernt, 'Nein' zu sagen; ich mußte brav und gehorsam sein, das hat mir lange Zeit Probleme gemacht. Erst seit ich mir meines Problems bewußt bin, versuche ich auch 'Nein' zu sagen. Aber wenn ich es tue, so quält mich oft ein schlechtes Gewissen; Angst, nicht geliebt zu werden, wenn man verneint - ich glaube typisch für Mißbrauchte. Dadurch, daß mir das 'Nein'-sagen so schwer fällt, fällt mir auch eine Abgrenzung schwer.

Andere Menschen versuchen von mir etwas zu bekommen, da ich aber nicht deutlich 'Nein' sage, bekommen sie es oder nehmen es sich, ohne daß ich das wollte“ (Chris, 32 Jahre).

„Früher war ich so ausgehungert in Bezug auf Beziehungen überhaupt und so angewiesen auf Hilfe von fremden Leuten, daß ich zu einem Beziehungsangebot nie nein sagen konnte, das heißt, wenn mir jemand im Zug gegenüber saß, war das mein potentieller Retter, und wenn mich jemand auf der Straße 'angemacht' hat, konnte ich nicht NEIN DANKE sagen... Außerdem investiere ich in Beziehungen meistens den weit größeren Teil an Offenheit und lasse mich in diese Richtung auch leicht ausnutzen“ (Sabrina, 25 Jahre).

„Ich kann weder mir selbst noch anderen Menschen Grenzen setzen. Das betrifft alle Situationen des Lebens. Ich bin jedoch dabei, das zu lernen“ (Gertrud, 40 Jahre).

„Ja, ständig! Das Schwierige daran ist, daß ich in der Situation, in der ich Grenzen setzen muß, die dazugehörigen Gefühle (die Wut z.B.) nicht spüre, sondern erst hinterher wahrnehme, wie unverschämt sich der andere in der Situation verhalten hat. Ich glaube, wenn es gelingt, die

Gefühle auch in der Situation selbst zu spüren, dann fällt das Grenzensetzen leichter“ (Anna, 23 Jahre).

„Schwierige Situationen für mich sind: Ich habe also auch allgemein Angst vor Männern. Der Täter war bei mir der Vater; nicht nur sexueller Mißbrauch, auch schwere Mißhandlungen. Für mich war es lange, lange Zeit schwierig, meine Grenzen zu wahren gegenüber anderen Menschen, besonders gegenüber Männern; daß ich mich sehr häufig selbst immer wieder ausgeliefert habe und mich habe verletzen lassen, oder ich habe Dinge gemacht, die ich gar nicht wollte und hatte das Gefühl, ich darf mich gar nicht abgrenzen, weil mein Gegenüber sowieso Zugriff auf mich hat, egal, ob ich mich jetzt versuche zu schützen oder nicht“ (Dieter, 39 Jahre).

5.2.3.3 ERINNERUNGEN AN DEN MIßBRAUCH

Häufig wecken PartnerInnen Erinnerungen an den Mißbrauch, ohne dies zu wissen. Das kann eine Berührung an der „falschen“ Stelle sein, oder aber ein bestimmter Körpergeruch. Es kann sein, daß ein Wort eine Erinnerung auslöst oder eine Geste (vgl. Bass/Davis 1990, 62 ff.; 66). Wenn so etwas passiert, reagieren Überlebende häufig mit einer heftigen, für die Partnerin/den Partner zumeist nicht nachvollziehbaren, manchmal irritierenden Reaktion. Sie schreien, wenden sich ab, unterbrechen den Geschlechtsverkehr abrupt oder anderes. Für PartnerInnen ist es oft schwierig, angemessen auf solche Vorfälle zu reagieren, deshalb ist es so wichtig, sie verstehen zu lernen. Wenn die Auslöser bekannt sind, können sie eher vermieden werden, aber auch dies ist manchmal schwierig oder führt zu unakzeptablen Situationen für die PartnerInnen (vgl. Davis 1992, 89f.). Daher empfehle ich, sich die Auslöser für Mißbrauchserinnerungen genau anzusehen und zusammen mit der Partnerin/dem Partner zu versuchen, diesen Mechanismus zu unterbrechen. Das heißt

nicht, daß das Erinnern vermieden werden sollte, aber es scheint manchmal ratsam, auf bestimmte Handlungen bewußt zu verzichten, um wiederkehrende Erinnerungen zu vermeiden. Aber nicht immer sind die Ursachen für Erinnerungen faßbar:

„Wenn sie Erinnerungen hat, halte ich sie im Arm. Ich sage ihr immer wieder, daß ich das bin. Ich sage ihr, daß sie in Sicherheit ist, daß ihr nichts passieren kann. Ich erinnere sie daran zu atmen und versuche sie dazu zu bringen, daß sie mir sagt, was sie sieht. Oft will sie nicht. Sie schreit oder krümmt sich zusammen und vergißt, woran sie sich erinnert hat. Deshalb frage ich sie, was los ist, und schreibe es für sie auf“ (Noah, zit.n. Davis 1992, 215).

Ich habe meiner Freundin zu Beginn unserer Beziehung gesagt, daß sie mich auf keinen Fall unter den Armen streicheln darf. Die Achselhöhlen sind für mich derart sensible Bereiche: am Penis gestreichelt zu werden, ist für mich wesentlich angenehmer, obwohl ich ihn stärker mit meinem Mißbrauch in Verbindung bringe als meine Achselhöhlen. Seitdem vermeidet sie diese Gegend bei zärtlichen Berührungen ganz bewußt und ich merke, wie ich mich dann besser fallenlassen kann, als wenn ich ständig Panik hätte, dort gleich berührt zu werden.

Anders ist es mit Erinnerungsblitzen. Sie können helfen, Teile aus der Vergangenheit in die Gegenwart zu holen. In dem Buch „Trotz allem“ von Ellen Bass und Laura Davis beschreibt eine Frau einen solchen Erinnerungsblitz:

„Ich merkte, mein Mann wollte gern mit mir schlafen. Plötzlich ging mir diese Rückblende wie ein Blitz durch den Kopf. Am ehesten kann ich es beschreiben wie ein Dia, das bei einem Dia-Vortrag zu schnell wechselt, aber langsam genug, daß du einen Teil des Bildes erkennst. Jemand zwängte irgendwelche Finger in meine Vagina. Es war sehr

eindrücklich, und so viele meiner Gefühle waren wieder da, daß ich wußte, ich stellte mir nicht bloß etwas vor. Irgend etwas ließ mich innehalten und aufmerksam werden. Ich blieb liegen und ließ den Film ein paarmal ablaufen.

Ich fühlte mich verwirrt und wußte, da passiert etwas mit mir. Sogar die Schmerzen waren wieder da. Ich wühlte in meinem Kopf nach einer Erklärung. 'War das vielleicht irgendein brutaler Geliebter, den ich mal hatte?' Ich wußte sofort, das war es nicht. Also stieg ich wieder ein in diesen Film. Jedesmal, wenn ich zurückging, versuchte ich, ein bißchen mehr zu sehen. Sein Gesicht konnte ich nicht erkennen, aber ich roch meinen Vater.“

PartnerInnen sollten sich bei Erinnerungen oder Erinnerungsblitzen der/des Überlebenden nicht persönlich angegriffen fühlen. Diese emotionalen und/oder körperlichen Reaktionen gelten nicht der Partnerin/dem Partner, sondern stellen Schutzreaktionen der/des Betroffenen dar. Erinnerungsblitze sind etwas Wertvolles; sie komplettieren die Erinnerung an etwas, an das frau/mann sich früher nicht erinnern durfte. Sie können helfen, den Mißbrauch und seine Folgen besser zu verstehen. Sie können helfen, sich besser, gesünder, „ganzer“ zu fühlen. Anschließend noch einige Beispiele derjenigen Menschen, die ich befragt habe:

„Manchmal, wenn ich mit meinem Partner im Bett liege und alles total schön ist, bekomme ich Erinnerungsblitze, die mich völlig runterziehen“ (Anke, 25 Jahre).

„...mein Körper reagiert auf bestimmte Berührungen am Hals oder sonstige Berührungen meines Partners. Der Körper erinnert sich an negative Erfahrungen, und das löst bei mir Aggressivität und Ablehnung aus. Diese Körpererinnerungen stehen, wie ich heute weiß, eindeutig im Zusammenhang mit sexuellem Mißbrauch“ (Doris, 43 Jahre).

„Ein Freund fing z.B. einmal an, die Innenflächen meiner Hände zu streicheln. Bis dahin hatte ich es völlig vergessen; aber so fingen die sexuellen Spiele mit meinem Opa oft an“ (Sonja, 27 Jahre).

„Für mich ist es sehr wichtig, wenn ich heute eine Erinnerung von damals (Gefühl, Bild, Szene, Geruch, Geräusch, Traum,...) habe, die mich stark mitnimmt, daß ich sie mehreren Leuten erzählen kann. Wenn das möglich ist, fühle ich mich aufgehoben, unterstützt, stark und OK; wenn es nicht möglich ist, fühle ich mich allein, ausgegrenzt, unglücklich, wütend und denke, daß es genauso wie früher ist“ (Sabrina, 25 Jahre).

Zum Schluß möchte ich auch noch die PartnerInnen zu Wort kommen lassen. Wie reagieren sie auf Erinnerungen oder Erinnerungsblitze der Betroffenen? Hier einige Darstellungen aus der Sicht von Überlebenden:

„Sagt oft, daß sich ja nicht 'nur immer' alles um den Mißbrauch drehen kann“ (Heide, 37 Jahre).

„Anfangs war es sehr schwierig, weil mein Freund noch nie so nah mit dem Thema zu tun hatte, aber er hat sich sehr darum bemüht, alles noch so Abgedrehte zu 'verstehen', das heißt, für mich da zu sein“ (Anke, 25 Jahre).

„Ich teile mich nicht mit. Aber er merkt es, wenn wir im Bett liegen. Er merkt es meist eher als ich, wenn ich verspannt bin, wenn ich Angst habe und spricht mich darauf an. Dadurch habe ich die Möglichkeit, mich auf meine Gefühle und Erinnerungen einzulassen. Er fragt mich, was ich brauche, was ich von ihm brauche und gibt es mir (Abstand

oder Reden oder Streicheln oder manchmal auch den Rücken massieren)“ (Gertrud, 40 Jahre).

„Er versucht mit mir so viel wie möglich darüber zu sprechen, um Mißverständnisse auszuräumen“ (Chris, 32 Jahre).

„Ich teile mich meinem Partner gegenüber in Bezug auf die erlebte Gewalt nicht mehr mit. Die Situationen, besonders in der Sexualität, die bei mir Aggressionen, Wut, Ekel,... auslösen, meidet mein Partner sorgfältigst. Außerdem habe ich schon immer ein eigenes Zimmer und er auch. Ansonsten ist der Mißbrauch 'vernarrt'. Ich weiß, daß er geschehen ist, ich weiß aber auch, daß ich mich befreien konnte. Er bestimmt nicht mehr mein Leben“ (Marion, 35 Jahre).

„In den direkten Situationen selbst reagiert sie sehr liebevoll und geht sehr auf mich ein, das heißt, sie läßt mich so sein, wie es mir gerade geht und fragt vorsichtig nach, ob sie etwas tun kann, was mir gut tut, ob ich alleine im Bett liegen kann, etc. Sie fragt auch, ob ich was dazu sagen möchte bzw. kann, wo ich gerade bin. Ich fühle mich bei Jana sehr aufgehoben und sicher, weshalb die Erinnerungen bestimmt auch so vermehrt in Situationen mit ihr hochkommen, nachdem sie jahrelang verschüttet waren.

Ja, aber es passiert schon oft, daß Jana dann, nachdem ich mich wieder ein bißchen beruhigt habe und aus der Situation ausgestiegen bin, selbst in eine Art Loch fällt und meine Erinnerungen konkret auf sich bezieht. Sie hat dann das Gefühl, unzulänglich zu sein, eine schlechte Geliebte darzustellen; sie hat Angst, ich würde das irgendwann merken und sie dann verlassen; sie hat Angst, ich würde mich ihr irgendwann nicht mehr vermitteln; sie kommt sich unbeholfen vor und ist dann in Zuständen, in denen ich mit gutem Zureden und Versicherungen, daß das alles

überhaupt nicht meinen Gefühlen entspricht, überhaupt nicht an sie herankomme, weil diese Gefühle einfach nichts mit unserer konkreten Situation zu tun, sondern andere Ursachen haben“ (Roberta, 26 Jahre).

5.2.3.4 SCHWIERIGKEITEN IN DER SEXUALITÄT

Daß viele Überlebende große Probleme mit ihrer Sexualität haben, ist verständlich. Sie mußten als Kinder sexuell funktionieren, wurden früh mit der Sexualität Erwachsener konfrontiert. Ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse wurden ignoriert und verleugnet. Überlebende haben keine normale sexuelle Entwicklung hinter sich, oftmals stellt die Sexualität Erwachsener eine Bedrohung für sie dar, etwas, das sie nicht auf natürliche Weise erleben und entdecken konnten.

Viele müssen neu lernen, daß Sexualität auch selbstbestimmt gelebt werden kann und darf. Sexuelle Wünsche sind in Ordnung, Lustempfinden kann schön sein und muß nicht Schmerzen bedeuten. All das mit einer Partnerin/einem Partner zu teilen, heißt, sich anvertrauen zu können, Nähe zulassen zu können, ohne Angst zu haben, erneut mißbraucht oder mißhandelt zu werden. Dies ist oftmals ein langer Lernprozeß, der Jahre dauern kann. Die Betroffenen können dabei selbst am besten beschreiben, welche Probleme sie haben, oder ob sie heute vielleicht keine mehr haben:

„Oft ignoriere ich meinen Körper (esse, schlafe, bewege mich zu wenig). Wenn ich Sexualität habe, kann ich das auf zwei Weisen tun: ich mache früher nach, oder ich mache, was mir guttut.

Will ich 'neue Sexualität', dann atme ich, bewege mich, mache ich langsam, passe ich auf, daß es schön bleibt, ich frage mich zwischendurch oft, ob ich weitermachen oder aufhören will, ich mache mir alle Unterschiede zu früher bewußt: ich freue mich, daß ich mittlerweile einen

Frauenkörper habe, ich denke daran, wo ich jetzt bin; ich erschaffe mir angenehme Bilder: aus einem Film, in dem Sexualität gezeigt wurde, die ich nicht abstoßend sondern schön fand, ich höre Musik, die mir gefällt. Gelingt das, dann fühle ich mich dabei leicht und glücklich.

Die 'alte Sexualität' sieht ganz anders aus. Sie geht viel schneller und einfacher. Ich vergesse zu atmen, habe Vergewaltigungsphantasien, bei denen ich mich mit dem Opfer identifiziere; mir wird schlecht davon, ich fühle mich schuldig, klein und häßlich, besessen und verflucht. Manchmal erinnere ich mich daraufhin direkt an eine Situation von früher. Manchmal will ich überhaupt keine Berührung, weil ich gar keine Berührungen mag, auch keine schönen und zärtlichen. Dann will ich lieber überhaupt nicht da sein“ (Sabrina, 25 Jahre).

„Zu den Erinnerungsblitzen kommt noch eine Komplexität, die ich mit meinem sexuellen Gewalterlebnis in Verbindung bringe: Wenn mein Freund und ich nicht miteinander schlafen, denke ich oft, daß er mich nicht mehr liebt, daß ich wertlos bin. Wenn wir miteinander schlafen, fühle ich mich manchmal benutzt. Auch wenn ich mir rational diese Mechanismen erklären und durchschauen kann, nutzt es leider nicht so viel. Ich bemerke zwar eine 'Verbesserung', aber oft gerate ich unvermittelt wieder in solche Gefühlssituationen hinein“ (Anke, 25 Jahre).

„...Daraufhin hatte ich eine Zeit, in der ich mit Männern schlief, die ich nicht liebte, aber von denen ich durch Sex Bestätigung erhielt, denn anscheinend war ich besonders gut im Bett. Wenn ein Mann schon nach dem vierten Mal aufgab, fühlte ich mich ihm unendlich überlegen. Manchmal, wenn ich mit ihnen schlief, dachte ich nur, was für arme Würstchen sie doch waren. Ich wußte, ich konnte sie jederzeit fertigmachen! (Ich drehte den Spieß quasi um; ich

wurde nicht mehr mißbraucht, ich selbst mißbrauchte!). Hinzu kam ein krankhaftes Onanieren, bis zu acht oder neun Mal am Tag.

In meinen Phantasien kam ich nur durch Vergewaltigungsszenen zum Höhepunkt. In ihnen war ich ein Mann, der Frauen mißbrauchte. Der Sex, den ich hatte, war recht brutal und ging in die Sado-Maso-Richtung. Ich liebte diese Mischung aus erotischer Spannung, Brutalität und dem absoluten Ausgeliefertsein, der absoluten Panik. Zärtlichkeiten waren mir eher lästig. Später fand ich heraus, daß ich durch Zärtlichkeiten unheimlich traurig wurde und mit dem Weinen gar nicht mehr aufhören konnte“ (Anna, 23 Jahre).

„Es war schon immer sehr schwierig für mich, wenn mich mein Partner mit der Hand befriedigen möchte, da ich das mit Schmerz, Angst und Hilflosigkeit verbinde. Seit einiger Zeit sind aber noch viele andere Berührungen hinzugekommen, die ich jetzt speziell von meinem Partner nicht mag; er hat die Assoziationen in mir ausgelöst, er erinnert mich sehr an meinen Vater (optisch), das macht es mir sehr schwer, ihn von ihm zu differenzieren“ (Chris, 32 Jahre).

„Wenn sich der Penis ganz schnell in meiner Scheide bewegt, habe ich das Gefühl, wahnsinnig zu werden. Ich könnte laut schreien und davonlaufen. Der einzige Gedanke: Nur weg hier, so weit und so schnell es geht.

Fellatio ist unmöglich. Nur der Gedanke daran ruft Unbehagen und Fluchtgedanken hervor. Geruch und Geschmack rufen Übelkeit hervor. Sperma auf meinem Körper? Igitt, eklig! Brechreiz!“ (Doris, 43 Jahre).

„Ich habe Sex immer eher als was Zwanghaftes erlebt, sowohl für mich alleine, wie auch mit einer Partnerin, das

heißt, mal Nein zu sagen, weil die Lust vielleicht nicht so groß war, ist mir in der Vergangenheit selten gelungen, und wenn, dann mit großen Schmerzen und Schuldgefühlen. Ich hielt es lange Zeit für selbstverständlich, daß sowas wie Sex haben von alleine abläuft, damit auch nicht mehr zu stoppen ist“ (Dietmar, 37 Jahre).

Auf die Frage, ob es in der Sexualität unangenehme Situationen gebe, antwortet Roberta (26 Jahre):

„Ja, ziemlich oft, und zwar sowohl, wenn meine Geliebte mich berührt, als auch wenn ich das bei ihr tue. Es ist schon passiert, daß ich plötzlich angefangen habe zu weinen und dann so Bilder im Kopf hatte, wie z.B., daß ich hilflos, ausgeliefert und hingeworfen, von Männern bewacht, irgendwo liege. Ich weiß dann zwar noch, daß es Jana ist, die neben mir liegt, aber die Gefühle gehören in die andere Situation.

Oder es kann passieren, daß mich so etwas wie der Umstand, daß Jana mich streichelt, während ich sie liebkoose, bei mir ein starkes Gefühl von Abwehr hervorruft, weil ich dazu die Assoziation habe, daß es ja eigentlich eh nicht um mich geht, sondern um die Befriedigung der anderen Person und dieses Streicheln die Situation deshalb verfälscht. Oder ich steige auf einmal aus. Weiß zwar noch, daß es Jana ist, die mich berührt, aber in meinem Kopf bin ich ganz woanders.“

„Also, ich will jetzt nicht in Details gehen, weil die zu schmerzhaft sind, also meine Sexualität... die ist jedenfalls so kaputt gemacht worden, daß ich jetzt so damit umgehen muß, daß ich mich bewußt dazu entschieden habe, eine Zeit lang auf Sexualität überhaupt zu verzichten, weil ich nämlich überhaupt erst mal rausfinden muß: Wer bin ich als sexuelles Wesen? Und was kann ich und will ich an

Sexualität überhaupt mit einem Partner leben? Und was ist Sexualität eigentlich, wenn ich nicht besoffen bin? Das war früher so, das habe ich gar nicht gewußt..." (Cora, 39 Jahre).

„Dadurch, daß ich diesen Mißbrauch in einem Schlafzimmer erlebt habe, ist das halt für mich auch ein Drama, ein Schlafzimmer zu haben oder mit dem Partner ins Schlafzimmer zu gehen, das ist für mich ein Horrortrip. Das ist immer wieder dieselbe Situation, die abläuft, das hört einfach nicht auf. Das ist immer eine Wiederholung. Da steht halt nicht ein Partner vor mir, den ich dann irgendwie gern habe, oder wo ich mich drauf freue, sondern irgend ein Mann, der was von mir will, aber nicht jemand, den ich gern habe. Das ist in dem Moment weg, vorbei. Da steht nur noch eine Frau, die sich verteidigen muß... Ich fühl mich oft in einem Film, wo ich der Statist bin, und gerne diese Liebe und die Sexualität hätte, aber die ich nicht habe, so erlebe ich das“ (Pia, 34 Jahre).

„Ich kann mich öfter an Situationen erinnern, wo das gleiche passiert ist, was ich eben beschrieben habe, daß ich aus meinem Körper aussteige, weil mich in dem Moment, wo ich mit meiner Partnerin zusammen bin, in dem Moment wo wir Liebe machen, ich einfach plötzlich eine Angst bekomme, die dazu führt, daß ich also wirklich auch da also konkret aus meinem Körper aussteige und mich da liegen sehe mit ihr im Bett und bin gar nicht da, also mein Körper liegt da und macht was, aber ich bin eigentlich daneben. Also bis jetzt vermute ich nur, daß in dem Moment eine solche Nähe ist zwischen uns, die ich dann nicht ertrage, die bei mir Angst auslöst, weil es einfach eine zu große körperliche, emotionale Nähe da ist, die mir dann Angst macht, und wo ich mich dann in der Situation davor schützen muß, indem ich aus meinem Körper austrete...

Eine andere unangenehme Situation ist die, daß ich auch ein Gefühl von Angst bekomme, wenn ich -sagen wir mal- passiv bin und spüre, daß meine Partnerin etwas von mir will, wenn ich ihr Begehren spüre, wenn ich merke, sie möchte jetzt was von mir, ich habe da jetzt erst mal keinen Gedanken dran... aber das kann ich sehr, sehr schwer ertragen, es fällt mir dann sehr schwer, mich dann darauf einzulassen“ (Dieter, 39 Jahre).

Wie erleben PartnerInnen diese Seite der Sexualität? Wie leicht oder schwer fällt es ihnen, mit den besonderen Bedürfnissen und Schwierigkeiten der Überlebenden umzugehen? Was und wie erleben sie Sexualität, wenn die oder der Betroffene von ihrem/seinem Mißbrauch weiß? Hier sind einige Antworten von PartnerInnen:

„Von dem Zeitpunkt des Erzählens an, gab es zwischen uns kein Sexualleben mehr. Tim war auch im darauffolgenden Jahr nicht bereit, wenigstens kleine Annäherungsversuche zu unternehmen. Er ging allem aus dem Weg und blockierte sofort, so vorsichtig ich auch war“ (Nina, 27 Jahre).

„Einerseits gibt es oft Situationen, wo was 'abgeht', 'hochkommt', kippt, die extrem belastend sind und häufig das Gefühl hinterlassen, daß 'nix mehr' oder 'viel weniger' geht; mich total verunsichern, was von dem, was ich tue, wohl was auslösen könnte. Andererseits gibt es einige Zeit später häufig sowas wie einen 'Aufschwung', wo plötzlich was geht, was vorher nicht gegangen wäre“ (Thea, o.A.). „Sexualleben vor der Mitteilung hatten wir nicht. Für die Entwicklung unseres Sexuallebens habe ich mich (wegen meines Wissens um den Mißbrauch) vollständig zurückgenommen und ihr die Initiative überlassen, die verständlicherweise aufgrund ihrer 'Erfahrungen' nicht sehr stark war. Mittlerweile haben wir zu einem uns beide befriedigenden sexuellen Miteinander gefunden, das aber noch enorm ausbaufähig ist.

Je besser wir die Auslöser für ihre Erinnerungsblitze kennen und zu umgehen lernen, desto gelöster und weniger vorsichtig werden wir miteinander umgehen können. Und ganz vieles werden wir erst sehr spät oder gar nicht ausprobieren können“ (Heiko, 19 Jahre).

„Solche Probleme hatten wir von Anfang an. Wir glaubten zunächst, selbst alles schaffen zu können. Als das nicht gelang, ging ich fremd, bzw. versuchte, über heimliche Kontaktanzeigen Sexualpartnerinnen zu finden“ (Jens, 45 Jahre).

„Es haben sich auch Schwierigkeiten im Sexualleben ergeben: Marga hat mich häufiger 'getestet', indem sie z.B. probiert, ob es ihr gelingt, mich zu dominieren.

1. Schritt: Sie macht mich nieder,
2. Schritt: Ich will weg,
3. Schritt: Sie lockt mich sexuell zurück
(erfolgreich zum Teil)

Sie verweigert grundsätzlich jede Art manueller oder oraler Stimulierung... Es haben sich aber auch Schwierigkeiten aufgelöst:

1. Ich liebe diese Frau, die ich ficke.
2. Kopf und Bauch sind weitgehend beieinander. Wenn es gefühlsmäßig nicht geht, ist es schön, das Ganze einvernehmlich zu lassen. Wir haben gelernt, den anderen nicht zu mißbrauchen“ (André, 44 Jahre).

„Die Schwierigkeit war und ist zum Teil die Empfindlichkeit für körperliche Intimität und meine Unsicherheit, was ich an Phantasien und Wünschen äußern darf. Andererseits sorgt ihre Empfindlichkeit dafür, daß wir unsere Sexualität auch nur dann leben, wenn 'es zwischen uns stimmt'. Die

Sensibilität für den Anderen/die Andere hat sich erhöht“
(Christian, 38 Jahre).

Auf die Frage, ob sich Schwierigkeiten im Sexualleben verstärkt oder eher aufgelöst haben, antwortet Bärbel (44 Jahre):

„Eher aufgelöst, also, das hängt mit der Geduld zusammen, und meine Erwartungshaltung hat sich verändert. Also, ich hatte sicherlich sehr im Kopf: Der Draufgänger Mann und die Frau, die mehr die passive Rolle spielt. Nachdem er mir so über seine Erlebnisse erzählt hat, habe ich auch ein bißchen Abstand von diesen Vorstellungen genommen. Also, ich weiß zwar nicht, ob das vielleicht auch nicht damals sehr unreflektiert von mir war, nicht? Sicherlich sind die meisten Partnerschaften nicht so, wie man es im Kino sieht. Also ich ging noch davon aus damals, daß die so sind in der Sexualität. Und hab dann das erstmal -als der Wolfram mir von seinen Erlebnissen erzählt hat, ein bißchen weggeschoben diese Vorstellung, daß Sexualität so ablaufen muß. Also, von dem her war es eigentlich auf jeden Fall eine Erleichterung für unsere Beziehung, sexuelle Beziehung.“

5.2.4 TYPISCHE BEZIEHUNGSMUSTER, DIE MIT DEM MISSBRAUCH ZU TUN HABEN

Ich habe Überlebende nach typischen Beziehungsmustern in ihren Beziehungen gefragt, nach Mustern, die ihnen aufgefallen sind. Oftmals laufen Beziehungen nach bestimmten Mustern ab, das gilt nicht nur für Beziehungen mit Überlebenden. Aber besonders Betroffene von sexuellem Mißbrauch geraten im Laufe ihres Lebens und gerade in ihren Beziehungen zu anderen Menschen immer wieder in Situationen, die sie aus der Kindheit kennen und damals nicht lösen konnten. Sie geraten an Menschen, die in ihrem Verhalten der Herkunftsfamilie ähneln. Sie suchen sich quasi Menschen, die eine altbekannte Problematik

verkörpern, um diesmal die konfliktreiche Beziehung als Erwachsene (besser) lösen zu können. Das muß nicht immer so sein, aber es geschieht sehr häufig.

Dabei kann es sein, daß eine Frau immer wieder an Männer „gerät“, die sehr gewalttätig sind oder trinken, wie ihr Vater, der sie als Kind mißbrauchte. Oder ein Mann ist immer wieder mit Frauen zusammen, die sich an ihn klammern, wie es die Mutter tat, die ihn ebenfalls mißhandelte. So gibt es viele Muster in Beziehungen, die wir zeitlebens zu lösen versuchen, in dem wir uns PartnerInnen suchen, die diese Konflikte verkörpern.

Meine Freundin und ich verkörpern ebenso ein Konfliktmodell, das mit meinem Mißbrauch durch meinen Vater zu tun hat: Einerseits ist sie liebevoll, fürsorglich, zärtlich und für mich eine Person, an der ich mich gut orientieren kann, um im Leben zurechtzukommen; andererseits ist sie manchmal gemein, verletzend, egozentrisch und rücksichtslos. Diese Ambivalenz in ihrer Persönlichkeit habe ich als Kind auch in meinem Vater gespürt, der mich zwar sicher liebte, der mich aber auch mißbrauchte. Ich habe sie vermutlich unter anderem deswegen gewählt, um dieses „alte Problem“ in neuer Auflage wieder bearbeiten, lösen zu können.

Ein weiteres Muster ist folgendes: Ich lege oft ein kindliches Verhalten an den Tag, mache mich klein, bin anschiemig, schmusebedürftig, spreche in Babysprache und will von ihr bemuttert werden. Außerdem stehe ich vielmehr auf Zärtlichkeiten und Streicheleinheiten als auf erwachsenen Sex. Den gibt es auch, aber sehr viel seltener. Ich denke, daß ich hier das Gefühl des Geborgenseins, des Beschütztseins suche, des Geliebtwerdens um meiner selbst Willen, das ich in meiner Kindheit vermißt habe. Meine Freundin ist damit keineswegs immer glücklich, ebensowenig wie ich. Ich möchte auch lieber ein erwachsener Mann sein und meiner Freundin ein ebenbürtiger Partner. Aber sehr oft klappt das einfach noch nicht. Dann merke ich, wie sehr ich noch immer nach „der Mutter“ (und dem liebevollen Vater) hungere.

In anderen Beziehungen gibt es andere Beziehungs- und Konfliktmuster, die typisch sind, das heißt, die immer wieder auftauchen, weil sie von uns bearbeitet werden müssen. Ich habe Betroffene danach gefragt, ob es in ihrer Partnerschaft typische Beziehungs- oder Verhaltensmuster gibt, die vermutlich mit ihrem Mißbrauch zu tun haben. Sie sagten folgendes:

„Ja, zum Beispiel durch meine Verlassensangst, Panik, Ekel,... aber auch eine besondere Nähe“ (Anka, 25 Jahre).

„Bei mir ist als Jugendliche anstelle von Angst sexuelle Erregung gekommen, das heißt, ich habe bestimmt 20 Jahre lang behauptet, angstfrei zu sein. Ich war gleichzeitig aber ständig sexuell erregt, Tag und Nacht sozusagen und auf jeden Fall bei jeder Begegnung mit einem Mann im Alltag. In der Therapie habe ich herausgefunden, daß die sexuelle Erregung anstelle von Angst steht und eintritt, sobald ein Mann näher als einen Meter an mich herankommt (im Ehebett wird diese Distanz immer unterschritten). Ich habe also mit meinem Partner (fast täglich) nicht aus Liebe, sondern aus Angst geschlafen und habe dabei Vergewaltigung phantasiert. Auch Scham- und Ohnmachtsgefühle lösen bei mir sexuelle Erregung aus...

So groß, wie meine Angst vor ihm ist (sie ist ja aber schon sehr viel kleiner geworden), so groß ist auch meine Angst davor, alleine leben zu müssen. Wer streichelt mich dann? Wer hilft mir dann, wenn ich nicht mehr kann, wenn ich krank bin? Mit wem kann ich schlafen, ohne vergewaltigt zu werden? Wie schaffe ich das finanziell?

Zu den Verhaltensmustern gehören ganz sicher auch meine extremen Gemütsschwankungen, an die sich mein Partner nicht, bzw. nur schwer gewöhnen kann, meine Selbstmordgedanken, über die ich nur selten rede, aber doch oft genug, um meinem Partner ungewollt Druck zu machen. Er hält das aus. Manchmal kann er ganz locker darauf reagieren. Schwierig ist, daß ich ihn anscheinend in

mein traumatisches System reingezogen habe. Er ist ständig auf mich fixiert und kümmert sich zu wenig um seine ureigensten Angelegenheiten, was ihm wiederum unbewußt entgegenkommt... Wir haben das jetzt uns alles ziemlich bewußt gemacht, sind aber zum großen Teil noch in diesen Verhaltensmustern gefangen. Er kümmert sich endlich um sich selbst. Ich kümmere mich schon lange um mich, muß aber dabei feststellen, daß meine Bedürfnisse so verkümmert sind, daß ich mir keine schönen Erlebnisse schaffen kann“ (Gertrud, 40 Jahre).

In diesem Beispiel wird sehr gut die Co-Abhängigkeit des Partners deutlich. Beide (Partnerin und Partner) beziehen sich sehr stark aufeinander, brauchen einander und brauchen auch die Probleme der/des anderen, um sich nicht mit den eigenen Problemen konfrontieren zu müssen. Co-Abhängigkeit findet sich in vielen Beispielen dieser Arbeit wieder. Ein weiteres Beispiel ist folgendes:

„In meinen Partnerschaften... gab es bestimmte Strukturen: Die Männer, mit denen ich fest zusammen war, waren alle aggressiv veranlagt, zum Teil vorbestraft. Im Nachhinein ist mir klargeworden, daß diese Männer die Aggressionen gelebt haben, die ich nicht leben konnte. Da diese Männer ein recht verkorkstes Leben führten, waren der Schmerz und das Leid schon vorprogrammiert. Aber anscheinend habe ich nichts anderes gesucht, weil ich nichts anderes kannte. Wenn ich mich um die Alkohol- oder sonstigen Probleme meiner Partner kümmern konnte, war ich von meinen eigenen Problemen abgelenkt. Diese Co-Abhängigkeit ist mir erst jetzt bewußt. Damals hatte ich noch keine Ahnung von meinem Mißbrauch“ (Anna, 23 Jahre).

„Was Zärtlichkeiten angeht, fällt es mir oft schwer, die Initiative zu ergreifen. Den ersten Schritt lasse ich lieber

den/die andere machen und bestimme selten von mir aus, wie weit wir gehen. Das ist schon ein Stück erlerntes 'Opferverhalten'. Deshalb fällt es mir auch schwer, Frauen, von denen ich wirklich was will, von mir aus anzusprechen“ (Sonja, 27 Jahre).

„Eine Sache, die ich erlebe, die Männer eher pflegen, ist also, ihre Gefühle durch andere Menschen leben zu lassen. Und da denke ich mir, das war in unserer Beziehung, gerade zu Beginn unserer Beziehung sehr tückisch, also daß meine Frau die Gefühle ausdrücken konnte und ich sozusagen da mitgelitten habe oder mitgeföhlt habe, aber nicht selbst in der Lage war, solche Geföhle auch auszudrücken. Das heißt, ich bring das schon auf den Mißbrauch zurück,... daß das sozusagen in anderen Menschen leben darf aber nicht unbedingt in mir, wobei es mich dann natürlich spiegelt. Und mit der Erkenntnis, daß es mich spiegelt, war es letztenendes auch für mich nicht mehr so leicht möglich, das bei der anderen oder den anderen zu lassen, sondern hatte das mit mir zu tun und war sozusagen dann auch der Schlüssel, es wieder in mich hineinzunehmen und selbst zu empfinden. Also, das ist auf jeden Fall ein Punkt, der sich besonders zu Beginn unserer Partnerschaft deutlich gezeigt hat“ (Wolfram, 45 Jahre).

„Ich bin perfektionistisch. Und ich habe also gelesen, daß das typisch sein soll für mißbrauchte Menschen. Und darüber gibt es natürlich Konflikte“ (Walter, 52 Jahre).

„Also, ich habe jetzt in der Partnerschaft festgestellt, daß ich mir einen Mann ausgesucht habe,... also, eine Art Wiederholung läuft da ab, was ich feststelle, was ich aber jetzt mit meiner Therapeutin und mit meiner Wahrnehmung überprüfen werde, damit ich klarkriege, warum ich mir diesen Mann ausgesucht habe. Die Verhaltensweisen von ihm

waren von Anfang an sehr ungewöhnlich mir gegenüber, wie er mich anfaßt, wie er mich berührt. Das hat mich an irgendwas erinnert. Und mir kamen danach auch Bilder. Da hat mich mein Vater angefaßt und da hat mich auch vielleicht noch mein Großvater angefaßt, die Bilder habe ich nicht. Ich habe nur die Phantasie, daß da was war, wo ich noch sehr, sehr klein war... also ich muß wahrscheinlich noch nicht geredet haben, weil ich auf einmal nur heulend zu meiner Mutter gelaufen bin und keine Unterhose hatte, oder keine Pampers mehr, ich weiß es nicht... und die Situationen, die jetzt ablaufen mit dem Mann sind so das Anfassen, das erinnert mich an meinen Vater. Und das ist natürlich sehr kompliziert. Ständig „Stop“ sagen zu müssen zu einem Mann, der gar nicht weiß, warum ich dann ständig „Stop“ sage. Und ich merke, daß viele Sachen, die er macht, mich an Sachen erinnern, und ich denke -wie das heute rauskam-, daß da ein Stück weit ich mir wieder einen Täter gesucht habe, der es nicht weiß,... Der zwar nicht gewalttätig ist, aber halt auf eine andere Art versucht, seine Gefühle oder Nähe über sexuelle Reize oder über Sex versucht, Nähe zu bekommen. Und das habe ich ja eigentlich von meinem Vater her kennengelernt, und das war für mich damals... ich konnte es nicht fassen, was das ist. Ich habe nur während dem letzten dreiviertel Jahr gemerkt, daß mein Vater mit mir Mißbrauch betrieben hat, und daß das jetzt wiederholt wird von meinem Freund, aber -wie gesagt- ich habe es noch nicht ganz klar“ (Pia, 34 Jahre).

5.2.5 DIE BEDÜRFNISSE DER/DES ÜBERLEBENDEN UNTERSTÜTZEN

Welche Bedürfnisse haben Überlebende? Welche Wünsche haben sie an eine Partnerin/einen Partner? Sind es eher emotionale oder eher praktische? Welche Bedürfnisse können die PartnerInnen unterstützen? Ich weiß, daß Überlebende zu Beginn ihrer Heilung oftmals ein sehr großes Bedürfnis nach Ruhe und

Schutz haben. Sie ziehen sich zurück, brauchen enorm viel Zeit für sich. Die Partnerin/der Partner kommt oft zu kurz. Die Menschen, die ich befragt habe, stecken nicht alle in einem aktuellen Heilungsprozeß, dementsprechend unterschiedlich sind die Antworten. Die Frage war: Erwartest Du Dir gerade von Deiner Partnerin/Deinem Partner Trost, Zuwendung oder Schutz? Zuerst einige Aussagen von Betroffenen:

„Zuwendung, Interesse, Aufmerksamkeit, Rücksicht, Behutsamkeit. Trost wird, wenn die Partnerschaft gut ist, von alleine kommen, aber mein Partner darf mich gar nicht trösten im herkömmlichen Sinn: 'Och, was hast Du denn? Das geht schon wieder'... Was ich mir mehr ersehne, ist etwas von Sicherheit, Abhängigkeit, Geborgenheit, was ausgewogen sein müßte mit Dynamik und Unabhängigkeit“ (Sabrina, 25 Jahre).

„Ich glaube, wenn ich es gerade von meinem Partner erwarte, ist dieser überfordert. Ich denke, dies sollte dosiert vor sich gehen. Viele Personen, denen man viel erzählen kann, so ist niemand der alleinige Ansprechpartner. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht“ (Walburga, 49 Jahre).

„Ja, ich erwarte Trost, Zuwendung und Schutz. Er erwartet das aber auch von mir, wo es nötig ist - dazu ist doch eine Partnerschaft da, oder?“ (Gertrud, 40 Jahre).

„Gerade das erwarte ich nicht von meinem Partner. Ich muß lernen, mir selber den Trost und die Zuwendung zu geben, die ich brauche“ (Anna, 23 Jahre).

„Ja. Das ist neben Therapeutin und Freundinnen der wichtigste Mensch in dieser Zeit. Eine Trennung zum jetzigen Zeitpunkt würde bei mir schwere Störungen

hervorrufen: Depressionen, Freßanfälle, evtl. sogar einen totalen Zusammenbruch“ (Doris, 43 Jahre).

„Schwer zu sagen, ich wünsche mir das natürlich irgendwie, aber ich erwarte es nicht richtig“ (Mirko, 24 Jahre).

„Wenn ich mir eine Partnerschaft wünsche, ist es eher umgekehrt: Ich möchte jemand beschützen, trösten... Da ich mich im Grunde für recht dominant halte (was ich in meinem Beruf gelernt habe), denke ich, wünsche ich mir daher auch lieber eine Frau“ (Sonja, 27 Jahre).

„In gewissem Sinne schon, einfach auch, weil wir uns ziemlich nahe sind und sie am meisten von diesen Situationen mitbekommt, oft halt auch live, und sie dann diejenige ist, an die ich mich in den Erinnerungssituationen und danach, sozusagen in Bezug darauf, wende. Ich habe aber das Gefühl, mit diesen Erinnerungen auch bei anderen gut aufgehoben zu sein und mich da vermitteln zu können“ (Roberta, 26 Jahre).

Wie sieht es bei den PartnerInnen aus? Können Sie die Bedürfnisse ausreichend unterstützen, die die Überlebenden an sie richten? Können sie für die Betroffenen dasein?

„Ich konnte zu ihm stehen, an ihn glauben, ihm zuhören. Ich konnte für ihn dasein, wenn er Angst hatte, allein zu sein“ (Nina, 27 Jahre).

- „ - Thema hat sehr, sehr viel Raum; 'Stimmungen', Grenzen etc. werden selbstverständlich akzeptiert
- mein Bild ist immer, daß sie jederzeit das Recht auf ein eigenes, getrenntes Bett hat und das, solange sie will - sowohl wörtlich, wie auch übertragen

- ich bleibe in 'Situationen' ziemlich 'gelassen', bin ruhig und konzentriert, nehme sie in den Arm, solange sie will oder lasse sie in Ruhe, je nachdem, was sie möchte
- stelle mich dem Thema und der Auseinandersetzung
- bin bereit, auch mich und meine Rolle in der Beziehung zu reflektieren
- wende mich auch mit meinen Schwächen, Ängsten und Problemen an sie; sie ist für mich nicht die Schwache oder Hilfsbedürftige
- versuche das, was bei mir ausgelöst wird, mit ihr und Freundinnen zu 'verarbeiten'
- hole mir meinerseits Unterstützung bei Freundinnen, lasse sie mich aber auch traurig, überfordert, etc. mitbekommen, aber sie ist nicht primäre Ansprechpartnerin und 'Stütze', zu der ich damit gehe“ (Thea, o.A.).

„Ich kann fast täglich mit ihr telefonieren. Ich kann versuchen zu kommen, wenn ihr Vater oder, neuerdings, ihr Schwager zu Besuch ist und die Familiendisziplin verlangt, daß sie zuhause ist. Ich kann die vielen psychosomatischen Krankheiten und Schmerzen zu lindern versuchen, die zwar teilweise monatelang dauern und Krankenhaus bedeuten, aber alle wieder weggehen. Ich kann und muß sie logistisch unterstützen und zu Aktivität anhalten in Sachen Schule, Führerschein, Ausbildungsplatzsuche, Therapiewechsel... Ich kann ihr ein starkes Maß an Sicherheitsgefühl geben durch häufige Anwesenheit oder ständige Liebesversicherung. Ich kann ihr 'ne Wärmflasche und 'nen Tee warmmachen und sie in den Arm nehmen“ (Heiko, 19 Jahre).

„Indem ich sie so annehme, wie sie zur Zeit ist und mich nicht mehr über Manches aufrege, was mich früher zur

Weißglut brachte. Nehme ihre Erkenntnisse ernst und traue auch ihren Gefühlen“ (Jens, 45 Jahre).

„Indem ich demnächst mit ihr in eine gemeinsame Wohnung ziehen werde. Indem ich für ihren Lebensunterhalt sorgen werde und den ihrer beiden Söhne, und sie sich dadurch mehr um sich und ihre Entwicklung kümmern kann - sie ist wieder in therapeutischer Behandlung“ (André, 44 Jahre).

„Verstehen lernen; Verständnis haben; Probleme begreifen; Assoziationen vermeiden; Respekt und Achtung haben; sie als Persönlichkeit, weniger als Frau wahrnehmen; Einschränkungen im Sexualleben hinnehmen, aushalten; gemeinsame Therapie machen; viel reden; viel Beachtung geben, um das Selbstbewußtsein und Selbstwertgefühl zu stärken; 'Nein' akzeptieren, ohne dabei die Gefühle zu 'negativieren'; es nicht auf mich beziehen, wenn sie eine ablehnende Haltung hat (wegen Assoziationen etc.); Freiräume einräumen; ihr Geborgenheit, Liebe, Sicherheit ohne körperliche Zuwendungen zeigen“ (Theo, 34 Jahre).

„Ich liebe ihn ganz einfach und bin an seiner Seite, egal was gerade ist“ (Paula, 28 Jahre).

5.2.6 SIND DIE PARTNERINNEN ÜBERFORDERT?

Manchmal sind PartnerInnen in einer Beziehung mit Überlebenden überfordert. Sie können (und wollen vielleicht auch) nicht alle Bedürfnisse der/des anderen erfüllen. Sie haben auch eigene Bedürfnisse, von denen sie manchmal das Gefühl haben, daß diese zu kurz kommen. PartnerInnen befinden sich häufig in einer sehr ambivalenten Situation: Einerseits möchten sie helfen und für die oder den Überlebenden dasein, andererseits brauchen sie auch Pausen, um sich zu erholen, sich zu sammeln, Kraft zu schöpfen für die weitere Auseinandersetzung mit dem Thema

„Sexuelle Gewalt“. Wichtig ist, daß beide PartnerInnen auch AnsprechpartnerInnen außerhalb der Beziehung haben, damit nicht die ganze Last des Themas und seinen Folgen auf nur zwei Personen ruht.

Pausen sind notwendig und berechtigt (vgl. Davis 1992, 80f.). Die/der Überlebende wird sich vielleicht verlassen fühlen, aber wenn sich PartnerInnen keine Pausen gönnen, werden sie irgendwann gar nicht mehr ihre Unterstützung anbieten können. Ich habe sie gefragt, ob sie sich manchmal überlastet fühlen und inwiefern. Außerdem wollte ich wissen, wie es für sie ist, daß sie durch die oder den Überlebenden immer wieder mit sexuellem Mißbrauch konfrontiert werden:

„Ich fühlte mich überlastet, weil es beim Thema Mißbrauch kein Ende zu geben schien. Egal ob es Träume waren oder Erinnerungen; ich wurde mit allem ungefiltert bombardiert. Tim schien überhaupt nicht mitzudenken, ob etwas unangenehm oder zuviel für mich war. Mir fiel es schwer, nein zu sagen, weil er so hilfsbedürftig schien“ (Nina, 27 Jahre).

- „ - mich damit ganz tief auch gefühlsmäßig zu konfrontieren, ist oft unerträglich
- Thema ist oft so dominant, drängt alles andere an die Wand, wenn wir es zulassen, hat teilweise auch Einfluß auf meine eigene Körperwahrnehmung, -grenzen und Assoziationen, z.B. in Bezug auf Sexualität, hinterläßt unauslöschlich Spuren auch bei mir, auch wenn sie natürlich ganz anders sind als bei ihr
- Thema ist auch bei Freundinnen aktuell und in meiner unbezahlten Arbeit, manchmal fühle ich mich umzingelt
- Trauer und Schmerz aber auch Hilflosigkeit und manchmal Hoffnungslosigkeit überrollen mich oft bis über die Grenze der Überforderung

[Es ist] anstrengend, belastend, bedrückend, oft überfordernd; oft ist es aber auch so, daß ich eher ganz 'pragmatisch' das Gefühl habe: 'Ist eben so', und manchmal stelle ich mir dann die Frage nicht, wie es mir damit geht“ (Thea, o.A.).

„Ich fühle mich weniger von meiner Partnerin als von den Auswirkungen des Mißbrauchs selbst überfordert. Nach etwa einem halben Jahr hatte ich erkannt, daß ich nicht alles kompensieren konnte, und es folgte eine Zeit (bis jetzt, nach 14 Monaten), in der ich erst mir, dann uns eingestehen mußte, daß ich mich innerlich wieder mehr davon distanzieren mußte, um nicht auch daran kaputtzugehen. Das war eine sehr schmerzhaft Einsicht, vor allem für meine Freundin, die jetzt dachte, ich wollte sie verlassen. Sie weiß jetzt um diese Belastung für mich und versucht, mich nicht zu überlasten, und ich weiß um die Gefahr und versuche, mich ihr durch viel Zeit nur für mich zu entziehen. Ein anderes Ventil (eigene Therapie o.ä.) habe ich noch nicht gefunden“ (Heiko, 19 Jahre).

Auf die Frage, wie es für ihn sei, durch seine Partnerin immer wieder mit dem Thema „Sexueller Mißbrauch“ konfrontiert zu werden schreibt Heiko weiter:

„Besonders nachts ist das sehr anstrengend. Nachts mußte sie ständig auf der Hut vor ihrem Vater sein, abends und morgens passierte es am häufigsten. Meine Partnerin wacht jede Nacht zwischen fünf und zehnmal auf, nur unterbrochen durch leichten Schlaf oder schlimme Alpträume. Es hilft ihr sehr, wenn ich nachts neben ihr liege, was ca. ein- bis zweimal pro Woche der Fall ist. Doch wenn ich überhaupt wach werde nachts, bin ich in Sachen sexueller Mißbrauch keine große Hilfe. Das ist sehr kräfteaubend, aus dem Tiefschlaf heraus ein vor Angst schlotterndes, übernächtigt-

entnervtes kleines Kind zu betreuen, abgesehen vom eigenen Schlafdefizit. Insgesamt ist es eben so, daß ich in der Partnerschaft zu der Frau, die ich liebe, ständig mit ihren Mißbrauchserfahrungen konfrontiert werde. Die Alternative, nämlich wegen Überlastung oder Bequemlichkeit zu gehen, stelle ich mir allerdings nicht.“

„[Die Überlastung] ...kam nur zu Beginn der Therapie vor. Inzwischen gebe ich deutlich zu verstehen, wann es reicht und ich vom Thema Mißbrauch nichts mehr hören will. Wird auch akzeptiert und ich freue mich darüber“ (Jens, 45 Jahre).

„Es ist sehr schmerzhaft für mich, da ich mich als Mann in sexueller Hinsicht sehr zurückgesetzt fühle“ (Bert, 39 Jahre).

„Nein, überhaupt nicht. Ich bin ein starker Verstandesmensch, kann gut analysieren, begreifen und verstehen. Ich lese viel darüber, spreche viel mit meiner Partnerin. Was mich überfordert und stark belastet, ist die Tatsache, daß es sie zu anderen Männern hinziehen könnte (was schon gewesen ist), um einen Partner zu haben, der vielleicht keine Assoziationen auslöst und sich damit das Problem besser lösen läßt... Sie hat eben Angst, es nie wieder loszuwerden, wenn sie bleibt. Kann ich verstehen, doch hoffe ich darauf, sie kann es aufarbeiten und 'besiegen', (Theo, 34 Jahre; sieht ihrem Mißbraucher ähnlich).

„Die Begleiterscheinungen sind manchmal sehr heftig. Mißbrauchte Menschen fühlen sich wertlos und schlecht. In Phasen der tiefen Traurigkeit oder des Kampfes in ihm fühle ich mich machtlos und überfordert. Ich hatte keinen, mit dem ich über mein Empfinden reden konnte“ (Paula, 28 Jahre).

„Es hat verschiedene Aspekte. Es gibt manchmal Momente, wo ich denke, ich möchte es gerne aus dem Weg haben oder „Es wäre doch alles viel leichter ohne diesen...“, das sind aber seltene, wirklich nur seltene. Wir sind ja ein altes Ehepaar, ne? Und dann gibt es aber auch Momente, wo ich denke, daß es uns auf ganz komische Art und Weise verbindet, also, nicht weil es Mißbrauch ist, sondern weil es irgendwas ist, was ihn sehr tief berührt hat und bewegt hat und er mir das mitteilt und wir da... es gibt so eine Tiefe mit auch... nicht das man das falsch versteht, ich bin nicht froh oder ich finde es ganz fürchterlich, daß er das erlebt hat, aber trotzdem ist es ein Baustein zu dem, was uns als Partner ausmacht und dadurch auch gewachsen ist“ (Bärbel, 44 Jahre).

5.2.7 WIRD DER MIßBRAUCH AUCH MANCHMAL GEGEN DIE PARTNERIN/DEN PARTNER EINGESETZT?

Ich habe diese Frage gestellt, weil ich bei mir selbst gemerkt habe, daß ich in seltenen Situationen den sexuellen Mißbrauch für mich genutzt habe. Ich wollte wissen, ob das auch andere Überlebende manchmal tun. Ich habe zeitweise meine sexuellen Gewalterfahrungen generell dafür verantwortlich gemacht, wenn es mir nicht gut ging, bzw. um Ruhe vor den Fragen meiner Freundin zu haben, ohne zu wissen, ob dies wirklich der Grund für meine Mißstimmung war. Ich wußte, sie würde mich dann in Ruhe lassen. Insofern habe ich den „Schutzraum“, den mir mein Überlebenden-Status gegeben hat, ab und zu auch mal ausgenutzt, was ich auch für legitim halte, solange die Partnerin/der Partner nicht unnötig strapaziert wird. Ehrlicherweise muß ich auch hinzufügen, daß ich manches Mal auch einfach keine Lust auf die Anstrengung hatte, zu schauen, ob jetzt mein Mißbrauch oder etwas anderes für meine Gefühlslage verantwortlich war. Insofern habe ich meinen Mißbrauch manchmal für mich genutzt.

Was empfinden PartnerInnen dabei, wenn sie das Gefühl haben, die/der Überlebende nutzt den Mißbrauch für sich auf ähnliche Weise? Nehmen sie ihr/ihm das übel? Haben sie Verständnis dafür oder passiert das eher nicht? Wie schätzen sie die Situation ein?

„Ich glaube, er hat das Thema manchmal schon benutzt, um es vorzuschieben. Wenn er keine Lust hatte, länger zu reden, oder wenn er zu faul war für Beziehungsarbeit, bzw. auch mal für mich da zu sein“ (Nina, 27 Jahre).

„Nein, ich glaube nicht. Ich denke, so etwas entspringt dem (natürlichen) Frust alltäglichen Zusammenlebens. So weit sind wir noch nicht“ (Heiko, 19 Jahre).

„Das hat sie in der Vergangenheit getan. Ich denke, es war eine ihrer vielen Persönlichkeiten, die eventuell sogar ganz bewußt handelten“ (Jens, 45 Jahre).

„Ja, ja, natürlich... tja, also wenn es nach ihr ginge, dann dürfte ich nicht mal Nachrichten schauen im Fernsehen... und ich laß mich auch ein bißchen rumkommandieren hier im Haushalt, wobei es für mich noch innerhalb der -ja, fürchterliches Wort- der tolerierbaren Grenzen liegt“ (Gero, 31 Jahre).

Die übrigen Antworten bestanden entweder aus einem kurzen „Ja“ oder einem kurzen „Nein“. Ich war überrascht davon, daß sich diese beiden Antworten in der Häufigkeit immerhin etwa die Waage gehalten haben. Es scheint also noch mehreren Menschen ähnlich wie mir zu gehen.

5.2.8 WIRD DER SEXUELLE MIßBRAUCH VON DER PARTNERIN/DES PARTNERS ZUR STÄRKUNG DER EIGENEN POSITION GENUTZT?

So, wie manche Überlebende ihren Mißbrauch mehr oder minder bewußt oder unbewußt dazu einsetzen, ihr Ziel zu erreichen, so wollte ich auch wissen, ob die PartnerInnen diesen Mißbrauch ebenfalls benutzen, um ihre Position zeitweise in Auseinandersetzungen zu stärken. Sie sagten folgendes:

„Rückblickend bin ich mir dessen nicht bewußt“ (Nina, 27 Jahre).

„Die Unfähigkeit meiner Frau, mit mir zu schlafen, war für mich die moralische Legitimation zum Fremdgehen. Damals wußten wir nichts vom Mißbrauch. Heute, wo er bekannt ist, ist für mich alles viel schwieriger geworden. Es ist noch ein ungelöstes Problem“ (Jens, 45 Jahre).

„Ich hoffe nicht, zumindest sicher nicht bewußt“ (Christian, 38 Jahre).

„Unbewußt ja. Also, mir wird es im Nachhinein bewußt, ne? Das schwingt so rein, das ist ganz schwer, also, in Auseinandersetzungen, so was Partnerschaft und Sexualität angeht und so, und das ist ganz schwer für mich... und Familie, und alles auseinanderzuhalten, also, ich kam von einer relativ gesunden Familie und habe ziemlich klare Vorstellungen, was eine Mutter- und Vater- und was Kinderrollen sind, und was Partner,- Ehefrau- und Ehemannrollen sind... und dieses ganze Spektrum, und davon ist der Mißbrauch ein Teil, ist ja was, wo der Wolfram ziemlich ahnungslos war, und das Ganze sich ein Stück erarbeitet hat oder erlernt hat, nicht wie normalerweise, so durch das, was man erlebt hat und das reproduziert man ein Stück... für ihn war alles immer so aus den Lehrbüchern

gelernt, wie man als Vater sich zu verhalten hat zum Beispiel, oder als Ehepartner, und da schwingt es für mich so mit -in diesem ganzen Paket- daß ich halt meiner Sache selbstsicherer bin, weil ich weiß, er steht auf wackeligem Boden, ganz häufig in Auseinandersetzungen oder Diskussionen... Ich habe eine Sicherheit da, es ist nicht meine Sicherheit gegenüber seiner Sicherheit, ich weiß, ich bin auf sicherem Boden, und er ist auf unsicherem Boden, ich bin ihm überlegen in dem Selbstbewußtsein da und das verstärkt natürlich meine Position. Und der Mißbrauch ist ein Puzzleteil davon bei ihm“ (Bärbel, 44 Jahre).

„Auf alle Fälle nicht bewußt, im Gegenteil eher. Also, es gibt viele Dinge, die ich jedem anderen Menschen ins Gesicht sagen würde. Aber wenn ich vermute oder befürchte, sie könnte es mir so auslegen, daß ich ihre Situation mißbrauche, mache ich vielleicht sogar zu oft einen Rückzieher“ (Gero, 31 Jahre).

Bei dieser Frage war die überwiegende Antwort ein klares „Nein“. Das hat mich auch nicht überrascht. Zum einen glaube ich den meisten meiner Zuschriften/InterviewpartnerInnen dieses „Nein“ auch, zum anderen fällt es sicher schwer, hier auch ein „Ja“ zuzugeben. Ich vermute, daß der Gedanke, die Betroffenen könnten durch die eigene Partnerin/den eigenen Partner erneut zu einem Opfer durch ihren Überlebenden-Status werden, den meisten PartnerInnen zu unerträglich scheint.

Meine Freundin hat ihre Position in Auseinandersetzungen wiederholt mit meinen Mißbrauchserfahrungen zu stärken versucht. Sie hat die Häufigkeit des Themas und seine Auswirkungen auf unsere Beziehung oft überfordert. In solchen Momenten verlieh sie ihrer Hilflosigkeit Ausdruck mit Sätzen wie „Scheiß Mißbrauch!“ oder „Es kann doch nicht alles in Zusammenhang mit deinem Mißbrauch stehen!“ Oft fühlte ich meinen Mißbrauch dann lächerlich gemacht, was mich sehr

verletzt hat. Dennoch kann ich sie ganz gut verstehen, denn diese Thematik hat sie oft dermaßen belastet, daß sie so versuchte, sich Entlastung zu schaffen.

5.2.9 HABEN ÜBERLEBENDE AUFGRUND IHRER MISSBRAUCHS-ERFAHRUNGEN IN MANCHEN LEBENSBEREICHEN BESONDERE KOMPETENZEN ERLANGT?

Menschen, die sexuellen Mißbrauch erlebt haben, haben oftmals verheerende Erfahrungen mit Nähe und Vertrauen gemacht. Sie sind ausgenutzt, beschmutzt, gedemütigt worden und leiden manchmal jahrelang an den Folgen. Ich wollte wissen, ob Betroffene neben all dem Leid auch positive Eigenschaften entwickeln oder entwickeln können. Wie gehen sie nach solchen Erfahrungen in ihrem Leben mit Nähe und Vertrauen um, wie vorsichtig sind sie, und wie schützen sie sich vor weiteren Übergriffen? Ich werde im Rahmen dieser Arbeit nicht auf alle diese Fragen eine Antwort geben können und zum Teil haben Betroffene zu diesen Themen auch schon Stellung genommen. Mich hat vor allem interessiert: Welche Kompetenzen entwickeln sie, bzw. entwickeln sie nicht oder nur schwer? Dies sind einige Antworten von PartnerInnen:

„Würde ihr viele nicht selbstverständliche, bestimmte Kompetenzen zusprechen, weiß nicht, wie deutlich ich die mit diesen Gewalterfahrungen verbinden würde: ungeheuer genaue Wahrnehmungsfähigkeit, enorme Sensibilität für Grenzen (auch von anderen)“ (Thea, o.A.).

„Durch ihre traumatischen Erfahrungen und deren fortwährende Bewältigung hat meine Freundin eine beachtliche Sensibilität in bestimmten Bereichen entwickelt sowie besondere Fähigkeiten, sich künstlerisch auszudrücken. Dagegen stellen zum Beispiel große Gruppen, sich überstürzende Ereignisse, aggressive,

lautstarke Autoritäten, etc. oft eine Überforderung und damit eine Behinderung in der Bewältigung des Alltags dar“ (Heiko, 19 Jahre).

„Durch die Erfahrung an diesem Mißbrauch hat sie Kompetenzen, anderen mißbrauchten Menschen zu helfen. Sie leitet eine Selbsthilfegruppe“ (Fritz, 48 Jahre).

„In Sachen Mißbrauch kann ich ihr eine gesteigerte Kompetenz bescheinigen. Da würde ich mich absolut auf ihr Urteil verlassen“ (Jens, 45 Jahre).

„Schwierig zu sagen: Ich glaube, daß ihre Erfahrungen sehr wichtig sind, um Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu verstehen. Manchmal habe ich das Gefühl von Überempfindlichkeit ihrerseits“ (Karl, 33 Jahre).

„Sie ist sicher besonders sensibel und aufmerksam für den Umgang mit ihren oder den Grenzen anderer, auch in der Beobachtung der Kommunikation zwischen anderen Personen“ (Christian, 38 Jahre).

„[Folgende Kompetenzen spreche ich ihr]

zu: - besserer Erziehungsstil als andere

- mehr Verständnis für menschliche Probleme, da eigene Erfahrungen,

ab: - falscher Umgang mit Männern

- muß lernen, Gefühle und Wünsche zu äußern und auch konsequent 'Nein' sagen zu können, wenn sie es nicht will

- kann 'Liebe' nur schwer körperlich und verbal ausdrücken“ (Theo, 34 Jahre).

„Ich denke, ich spreche ihm zu, daß er viel reflektierter mit Sexualität umgeht, also, er hat viel mehr darüber

nachgedacht. Ich bin da viel spontaner und unreflektierter... in der Anfangsphase unserer Beziehung war Wolfram... sehr fixiert auf Sexualität, also, sehr draufgängerisch... und als ich das von dem Mißbrauch erfuhr, habe ich das in den Kontext gebracht... und ihm ein Stück abgesprochen, daß -das hört sich jetzt hart an-, aber daß er eine normale Beziehung zur Sexualität hatte zu dem Zeitpunkt. Also, das ist jetzt 20 Jahre her, es hat sich einiges geändert: Heute würde ich nicht sagen, daß ich ihm das noch abspreche, aber am Anfang habe ich, als ich das erfuhr, ich spreche ihm einen normalen Zugang zur Sexualität jetzt nur begrenzt oder eingeschränkt ab“ (Bärbel, 44 Jahre).

„Also, die Kompetenz sehe ich darin, daß er sich vielleicht besser auch auf andere Menschen einlassen kann, die auch irgendwelche Beschädigungen haben, also empfindsamer ist, zuhören kann und auch gerne hilft“ (Gitta, 50 Jahre).

„Im Moment eher ab als zu, weil bei ihr viel zu oft viel zu starkes Mitleid herauskommt... anderen Leuten gegenüber. Also, auch wenn es jetzt wirklich hart klingt, aber ich verlange von mir oft Selbstdisziplin: ich sehe sehr schlecht, ich habe dadurch viele Nachteile, aber mir widerstrebt es, das schlechte Sehen als Waffe einzusetzen, um eigene Wünsche zu verwirklichen... ich weiß in vielen Situationen einfach wirklich nicht: Was ist jetzt wirklich ihre Meinung oder: Wo setzt sie es wirklich als Waffe ein? Und da kommt auch wieder das zum Tragen: Ich kenne sie einfach zu wenig. Und im Moment würde ich ihr für einige Lebensbereiche den Sinn für das Reale absprechen“ (Gero, 31 Jahre).

5.2.10 SIND ÜBERLEBENDE ZUFRIEDEN MIT IHRER PARTNERSCHAFT?

Die Frage nach der Zufriedenheit in der Beziehung ist sicher schwer zu beantworten, denn dann müßten wir erst die Frage stellen: Was bedeutet Zufriedensein? Dennoch gibt es ja so etwas wie eine allgemeine Übereinkunft darüber, wann jemand zufrieden mit etwas ist oder nicht. Ausgeglichenheit, Wohlgefühl und Glück spielen dabei sicher eine Rolle, auch wenn Zufriedenheit letztendlich immer ein subjektiver Eindruck ist. Dabei mag zu bedenken sein, daß manche Überlebende aufgrund ihrer Lebensumstände vielleicht generell schon denken, sie müßten diese Frage bejahen, nur weil sie eine Partnerin/einen Partner gefunden haben, mit der/dem sie zusammen leben. Es mag sein, daß sie sich nicht recht getraut haben, Kritik zu äußern, weil sie denken, daß Kritik unter diesen Umständen nicht gerechtfertigt sei. Überlebende tun sich ohnehin sehr oft schwer damit, gerade geliebten Menschen Kritik entgegenzubringen, weil sie fürchten müssen, sie dann zu verlieren.

„Es ist eine Basis da, mit der ich zufrieden bin“ (Anke, 25 Jahre).

„Eine bessere gibt es nicht“ (Anita, 35 Jahre).

„Ich bin nicht zufrieden. Aber was ist zufrieden? Ist das nicht sehr relativ? Ich glaube nicht, daß es für mich eine bessere Partnerschaft geben kann. Allein leben kann ich auch nicht, weil ich nicht ohne Sex leben kann und ohne festen Partner den Männern ausgeliefert bin“ (Gertrud, 40 Jahre).

„Nein, ich bin unglücklich wegen des Mißbrauchsproblems, ich weiß meine Gefühle nicht mehr zuzuordnen“ (Chris, 32 Jahre).

„Zufrieden mit Einschränkungen. Mein Therapieprozeß geht jetzt ins neunte Jahr und die letzten drei Jahre waren besonders schlimm. Die Zeit, wo es speziell um den

sexuellen Mißbrauch geht. In dieser Zeit haben wir es geschafft, uns nicht zu trennen, sondern mit meinen Mißbrauchserinnerungen Stück für Stück zusammenzuwachsen. Mein Partner hat seit einigen Wochen eine eigene Therapie. Mit dem jetzigen Entwicklungsstand kann ich gut leben. Auch wenn weiterhin viel zu tun bleibt. Besonders wenn ich jetzt anfangen möchte, meine eigene sexuelle Identität zu suchen“ (Doris, 43 Jahre).

„Oft nicht, bedingt durch die Problematik und die sich daraus ergebenden Folgen und Situationen“ (Claire, 29 Jahre).

„Ich bin sehr zufrieden mit meiner Liebesbeziehung zu Jana“ (Roberta, 26 Jahre).

„Ja, das kann ich sagen. Mein Mann gibt mir alles, was ich momentan brauche. Wir haben am Anfang unserer Beziehung sehr viele Schwierigkeiten miteinander gehabt. Im Laufe der Zeit, wie der Mißbrauch in den Vordergrund getreten ist, hat er zu mir gestanden, voll und ganz... aber er steht zu mir und das ist sehr wichtig. Und was ganz wichtig für mich ist, ich habe Vertrauen zu ihm. Es passiert schon einmal, daß ich mißtrauisch werde, daß ich das Gefühl habe, daß er mich im Stich läßt mit irgendetwas, aber ich habe gelernt, darüber zu sprechen. Und meistens ist das ein Mißverständnis oder eine Kommunikationsfrage. Da haben wir auch viele Probleme damit gehabt. Und wir haben eine Eheberatung, Partnerschaftsberatung gehabt und die hat uns sehr weit geholfen... [Sexualität] ist der wunde Punkt. Ich kann keinen Sex ertragen, Zärtlichkeiten sehr wenig. Es gibt einen einzigen Bereich, wo mein Mann mich anfassen kann, das ist der Rücken“ (Beate, 42 Jahre).

„...ich denke, im großen und ganzen bin ich zufrieden mit der Beziehung, wobei es schon auch Punkte gibt, wo ich mir

auch denke, ich will am liebsten alleine sein, also dann ziehe ich mich zurück und will dann mit ihm gar nichts mehr zu tun haben. Also die Angst vor Nähe ist sehr groß und er hat auch ziemlich viel Verlangen nach Nähe. Ich bin mit ihm jetzt seit zehn Jahren zusammen, und es gab zwei ziemlich große Krisen, wo es also ganz nah an einer Trennung war und zu der Zeit, als bei mir dieser Mißbrauch mir da so hochkam, da stand es sehr auf der Kippe... Im sexuellen Bereich ist es schon teilweise so ähnlich, wie bei der Beate, daß ich das zeitweise überhaupt nicht ertragen kann, Körperkontakt, und wir sind halt auch so am austesten, also, wir fangen da so ganz klein an, und er ist da auch sehr verständnisvoll. Das war aber auch nicht immer so, da hat sich auch sehr viel verändert, also ich denke, letztendes hat diese Mißbrauchsgeschichte sehr viel Veränderung ausgelöst“ (Gunda, 34 Jahre).

„Es geht... Wünsche sind offen, Wünsche verschiedenster Art. Also, ich habe das Gefühl, das ich über sehr vieles mit ihm drüber reden kann oder über manches mit ihm reden kann, und er sich auch um sehr vieles bemüht, daß wir positiv, angenehm miteinander auskommen können, auch oft sehr behutsam ist, was Nähe betrifft, was Sexualität betrifft, das, was ich vorher in meiner Ehe nicht hatte. Also von daher weiß ich es zu schätzen und kann sagen, ja, es ist okay, optimal ist es nicht, aber es ist okay“ (Inge, über 50 Jahre).

„Ich bin sehr zufrieden mit Sicherheit, Vertrauen, was das anbelangt... gerade am Anfang [habe ich] das auch gerade eben nicht als Beziehung definiert, weil ich genau diesen Treueschwur nicht wollte, weil für mich Treue in dem Moment einfach nur bedeutete: dann wird die Beziehung oder die Freundschaft über Sexualität definiert, über die möchte ich das nicht definiert haben, das muß eine andere

Grundlage haben... ich sage, ich bin ihm nicht treu. Wir hatten da ziemlich viel Streß mit, daß er das eigentlich wollte und das nicht einfordern durfte. Darauf habe ich sehr böse reagiert und er im Gegenzug aber nicht bereit war, zu sagen, ihm wäre es egal, weil, das wäre es ihm nicht gewesen. Und da hatten wir ziemlich lang halt Streß gehabt, so als immer wiederkehrender Diskussionspunkt. Naja, und jetzt hat er eben angefangen, das für sich auch so zu sehen“ (Ute, o.A.).

H: „Von Partnerschaft kann zur Zeit noch nicht die Rede sein. Das sind ganz, ganz flüchtige Annäherungen. Und da bin ich zufrieden, mit dem, was mir da gelingt. Auch wenn es manchmal nicht angenehm ist, was ich dann deutlich mache... Das ist noch keine Partnerschaft, da lasse ich mir auch Zeit mit, aber es ist für mich schon annähernd eine Beziehung...“

I: „Wie erlebst Du die Beziehung?“

H: „Erfrischend, fröhlich, viele Phasen des Unbeschwertseins, eine Offenheit, auch in sexueller Hinsicht, also, Körperbewußtsein haben, sich nicht verstecken müssen, zeigen können. Für mich ein schönes Erlebnis, mit diesem Mann zu schlafen, ohne daß das Licht aus ist, die Rollos unten sind, mit Kerzenschein, mit Reden vorher, viele interessante Gemeinsamkeiten zu haben, da anzuknüpfen zu können. Und selbst wenn wir miteinander schlafen... [gibt es] manchmal ganz irrsinnige Dinge, die dann hochkommen und das habe ich in meiner Beziehung nicht erlebt, die ich vorher hatte, und ich war 12 Jahre verheiratet. Also daran merke ich auch, wie ich mich für mich selber positiv entwickelt habe“ (Hanna, 37 Jahre).

5.2.11 HABEN DIE PARTNERINNEN DEN MISSBRAUCH BEREITS VERMUTET?

Manchmal ist das Verhalten von Betroffenen so auffällig (bei mir zum Beispiel die verschiedenen Tics des Tourette-Syndroms, das durch meinen Mißbrauch mitbedingt wurde), daß PartnerInnen unter Umständen schon vermuten, daß „da mal was war“ (das muß längst nicht immer sexueller Mißbrauch sein). Oft signalisieren Menschen, daß sie früher einmal etwas erlebt haben, was zu einem Trauma führte. Manchen sieht frau/mann an, daß sie eine Störung erlebt haben, die noch heute Folgen trägt. Das trifft nicht für alle traumatisierten Menschen zu, aber auf manche. Ich habe PartnerInnen gefragt, ob sie den sexuellen Mißbrauch bereits vor der Offenbarung der/des Überlebenden vermutet haben. Damit einher geht auch die Frage, ob sie sich bereits mit dem Thema „sexuelle Gewalt“ auseinandergesetzt haben. Wer sich damit nicht beschäftigt hat, kann auch die Betroffenen nicht so schnell erkennen. Einige PartnerInnen sagten folgendes:

„Nein, ich habe den Mißbrauch nie vermutet. Ich wußte aber zu dem Zeitpunkt auch noch gar nichts über das Thema. Heute bin ich besser informiert und würde bei jemandem wie Tim Mißbrauch bestimmt erahnen, weil vieles in seinem Verhalten darauf hindeutet“ (Nina, 27 Jahre).

„Ja, und ich fürchte, daß ich am Anfang unsere Beziehung darauf aufgebaut habe“ (Heiko, 19 Jahre).

„Daß es etwas Bedeutsames in der Vergangenheit/Lebensgeschichte gegeben haben mußte, war mir immer klar. Ich hielt es lange Zeit für den Einfluß meiner 'verkorksten' Schwiegermutter, die in ihrer Weltfremdheit meine Frau im Kindesalter allein erziehen mußte. An Mißbrauch hatte ich jedoch nie gedacht“ (Jens, 45 Jahre).

„Nein, ich habe keinen Mißbrauch vermutet, sondern die Schuld für unsere schlecht gehende Beziehung eher bei mir

gesucht, da ich durch das Verhalten von Alexandra dies annehmen mußte“ (Bert, 39 Jahre).

„... weil ich mir sowas in der Richtung schon gedacht habe. Also, ich habe ihr ganz am Anfang... schon am ersten Tag auf den Kopf zugesagt, daß ich vermute, daß sie vergewaltigt worden ist, und als sie dann sagte, daß da noch mehr nachkommt, tja, da blieb für mich kaum was anderes übrig, zumal wir uns kennengelernt haben, im Prinzip sofort zusammen waren, sie dann nach zehn Tagen schon zu einer Therapie nach Mannheim wegmußte. Deswegen sind einige Dinge bei uns viel schneller zur Sprache gekommen, als man es sonst vielleicht vermutet hätte“ (Gero, 31 Jahre).

„Nein, absolut nicht. Zumal ich eigentlich von Mißbrauch so in meinem Umfeld keine Erfahrung hatte, das war eigentlich ein neues Gebiet, also der Sachverhalt war ganz neu für mich und auch unerwartet“ (Gitta, 50 Jahre).

5.2.12 SIND BEI DEN PARTNERINNEN FRAGEN BEZÜGLICH EIGENER MIßBRAUCHSERFAHRUNGEN AUFGETAUCHT?

Diese Frage ist keineswegs abwegig. Es passiert sehr häufig, daß Betroffene ihren eigenen Mißbrauch erst dann entdecken oder vermuten, wenn sie vom Überleben anderer Menschen hören. Die eigenen Erinnerungen und Gefühle liegen oft so tief begraben, daß es besonderer Anstöße bedarf, um sie wieder freizulegen. Dies kann ein persönliches Gespräch über das Thema, aber auch ein Fernsehbericht oder Zeitungsartikel sein. Geräusche, Gerüche, Farben oder bestimmte, wiedererlebte Gefühle können ebenfalls Auslöser für Erinnerungen sein (s.a. Kap. 3.4.2.1 und 5.2.3.3). PartnerInnen schätzten dies folgendermaßen ein:

„Manchmal frage ich mich, ob es möglich ist, daß so etwas auch in mir schlummert und ich nichts davon ahne. Ich habe

manchmal Angst, wenn mir fremde Menschen körperlich zu nahe kommen. Im Bereich Sexualität fühle ich mich aber sehr frei. Ich glaube, daß ich mich dann aber mehr gewehrt hätte, so viel über Mißbrauch zu hören. Bis jetzt ist diese Frage nicht konkret“ (Nina, 27 Jahre).

„Mittlerweile (während ich das hier schreibe) kommt mir der Verdacht, daß auch ich das Ergebnis von Mißbrauch/Vergewaltigung meiner Mutter bin, weil ich alle Arten von Zurückweisung als so schlimm empfinde“ (André, 44 Jahre).

„Ja, aber undeutlich, ein Gefühl, aber eher auf einer psychischen Ebene“ (Karl, 33 Jahre).

„Ja, die Frage: 'Was war da konkret?' wird für mich zur Frage“ (Christian, 38 Jahre).

„Ja, aber verglichen mit den (größtenteils nur vermuteten) Erfahrungen meiner Frau sind meine harmlos“ (Frank, 45 Jahre).

„Also, Wolfram war lange weit und breit für mich der einzige Mensch, den ich kannte, der mißbraucht worden ist, zumindest bewußt, und dann, als es fast schon zum Modethema vor ein paar Jahren wurde, da habe ich schon nochmal verstärkt reflektiert, auch als Wolfram mir davon erzählt hat seine Erfahrungen, habe ich bei mir reflektiert und nachgedacht, ob ich mißbraucht worden bin, da habe ich davor nie groß mir Gedanken drum gemacht, ja, kam zu dem Ergebnis, aber, nee“ (Bärbel, 44 Jahre).

„Nein, nicht mal andeutungsweise. So sicher man sich sein kann, bin ich mir sicher, daß ich nicht mißbraucht worden bin“ (Gero, 31 Jahre).

„Ja, eigentlich schon. Ich denke, ich habe einfach... also, die Gefahr bestand halt damals auch zuhause bezüglich meines Vaters. Ich denke, da war einfach zu wenig Gelegenheit, sonst hätte ich wahrscheinlich auch schlechte Erfahrungen jetzt gemacht. Es waren also beengte Wohnverhältnisse, und ich denke, mein Vater hätte es auch versucht. Ich weiß nur, daß er früher immer gern dabei war, wenn ich gebadet habe, das war, glaube ich, noch im Vorschulalter, also, das kam mir schon komisch vor. Aber wie gesagt, es ist da bei mir nichts hängengeblieben, nichts bewußt hängengeblieben“ (Gitta, 50 Jahre).

5.2.13 WAS IST, WENN BEIDE PARTNERINNEN ÜBERLEBENDE SIND?

Diese Situation kommt nicht zu selten vor. Die Frage, was dann ist oder was dann passiert oder passieren kann, hängt davon ab, ob beide wissen, daß sie selbst und die/der andere Überlebende sind. Wenn der sexuelle Mißbrauch nur bei einer Person bekannt ist, verhält es sich in den meisten Fällen ähnlich wie bei den Paaren, die in dieser Arbeit von sich gesprochen haben: Das Paar versucht mit dem Mißbrauch zurechtzukommen und die nichtwissende Partnerin/ der nichtwissende Partner ahnt zur Zeit noch nichts von ihrer/seiner dunklen Vergangenheit. Manche PartnerInnen haben ja von sich gesagt, daß sie nicht sexuell bedrängt wurden, bzw. dieses nicht von sich annehmen. Es kann allerdings trotzdem sein, daß auch sie sexuelle Gewalterfahrungen gemacht haben und diese früher oder später noch entdecken werden. Es kann genauso gut sein, daß sie Recht haben und wirklich nie mißbraucht wurden. Der sexuelle Mißbrauch bleibt vorerst offene Spekulation.

„Wenn du eine Beziehung mit einer (einem) Überlebenden hast, muß das nicht zwangsläufig bedeuten, daß du sexuell mißbraucht oder geschlagen wurdest oder ein anderes

verborgenes Trauma besitzt, das ausgegraben werden muß. Aber es könnte sein. Wenn du mit jemandem zusammen bist, die aktiv an ihrer Heilung arbeitet, wird dich das ebenfalls beeinflussen. Du hast gar keine andere Wahl, als deine Kindheit ebenfalls etwas genauer zu betrachten. Vielleicht gehörst du zu den glücklichen Menschen, deren Zuhause 'im Prinzip ganz in Ordnung' war. Aber sei darauf gefaßt, daß die Selbsterforschung der Überlebenden dazu führen kann, daß auch du auf einen vergrabenen Schmerz stößt. Es ist gut möglich, daß die Überlebende nicht der einzige Mensch in eurer Beziehung ist, der heilen muß“ (Davis 1992, 57).

Möglich ist auch, daß beide nichts von dem eigenen Mißbrauch wissen und im Laufe der Zeit auch niemand oder nur eine Partei dahinterkommt. Bei manchen Menschen bleibt der Mißbrauch ein Leben lang verborgen. Was ist nun, wenn beide Überlebende sind und dies voneinander auch wissen?

Können sie sich überhaupt gegenseitig unterstützen? Überfordern sie sich nicht gegenseitig ständig? Haben beide eine Chance zu heilen?

Ich bin der Meinung, daß beide miteinander eine Chance haben, zu heilen. Der Heilungsprozeß mag schwieriger und länger sein als bei Paaren, wo nur eineR ÜberlebendeR ist, er mag langsamer voranschreiten, aber solch eine Beziehung kann durchaus Bestand haben. Das hängt zum einen von den bisherigen Lebenserfahrungen und von den Umgehensweisen beider PartnerInnen miteinander ab. Laura Davis schreibt dazu: „Wenn ihr beide Überlebende seid, dann könnt ihr entweder starke Verbündete oder furchtbare GegnerInnen werden. Im günstigsten Fall bietet eine Beziehung zwischen zwei Überlebenden die Möglichkeit, sich einem Menschen anzuvertrauen, der tatsächlich echtes Verständnis hat, dem du nichts zu erklären brauchst, der dich unterstützen und dir Raum zur Heilung geben kann, weil er oder sie weiß, was du durchmachst und wohin du willst. Schlimmstenfalls verwickelt ihr euch in Wettläufe, Vergleiche und Machtkämpfe. Ihr verfangt euch

in euren destruktivsten Mustern, und die ganze Mißbrauchsdyamik spielt sich jetzt zwischen euch ab. Wenn ihr beide Überlebende seid, werdet ihr sicherlich beide Extreme von Zeit zu Zeit erleben und auch alles, was dazwischen liegt“ (1992, 58).

Beide PartnerInnen müssen sich mit der Unterstützung der/des anderen abwechseln und behutsam miteinander umgehen. Wichtig ist sicherlich auch, daß beide verlässliche Hilfe außerhalb der Beziehung suchen, denn es ist wahrscheinlich, daß es Momente geben wird, in denen keineR der/dem anderen Unterstützung zukommen lassen kann. Das HelferInnenetz außerhalb der Beziehung gewinnt hier noch mehr an Bedeutung als bei Beziehungen mit einer/einem Überlebenden.

5.3 HILFE

5.3.1 GEMEINSAME STRATEGIEN FÜR LÖSUNGEN

Ich habe bereits an verschiedenen Stellen der Arbeit darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, daß beide Parteien einer Partnerschaft Hilfe bekommen, sei es nun eine Partnerschaft mit nur einer/einem Überlebenden oder zwischen zwei Überlebenden. Die Langzeitfolgen sexueller Gewalt sind häufig so massiv und konfliktreich für das Paar, daß es zur Bewältigung dieser Konflikte unbedingt Hilfe von außen dazuholen sollte. Dies können unter anderem Freundinnen und Freunde sein, oder aber Arbeit in Form von Gesprächen, Selbsthilfegruppen oder Therapien.

Mich hat insbesondere interessiert, welche Strategien Paare entwickeln, um mit den Folgen sexueller Mißhandlung besser zurechtzukommen. Reden sie viel und regelmäßig miteinander oder versprechen sie sich, sich regelmäßig Zeit füreinander zu nehmen? Verwöhnen sie sich, oder haben sie beschlossen, das Thema „Sexueller Mißbrauch“ nicht so häufig an die Oberfläche dringen zu lassen? Wie gehen sie miteinander um, um ihre Probleme (es sind immer die Probleme beider PartnerInnen) zu bewältigen? Was tun sie in schwierigen Situationen? Dies sind zunächst einige Antworten von Betroffenen:

„Ruhe bewahren, manchmal kann ich mich schon ganz gut selbst 'zurückholen'. Mein Freund spricht mir zu und versucht, Angriffe nicht auf sich zu beziehen und antwortet mir, wenn ich zum 100sten Mal frage, ob er mich verarscht. Es ist manchmal schwierig, zu trennen, ob es nun an meiner Gewalterfahrung liegt, daß ich ausraste, oder ob es ein Problem zwischen uns ist oder mit seinen Ungeklärtheiten zusammenhängt. Eine weitere Strategie (wenn alles zu spät ist) ist, mir das Messer aus der Hand zu nehmen. Ich will mich nicht umbringen, aber in manchen Situationen muß ich mich eben so 'spüren', (Anke, 25 Jahre).

„Gemeinsame Strategien: Mein Partner merkt, wenn ich verspannt bin, mich nicht wohlfühle und verzichtet dann auf Sex. Es gibt noch viele andere alltägliche Situationen, die aufgrund meiner Gewalterfahrungen schwierig sind, aber ich bin damit überfordert, diese auch noch aufzuzählen. Wir sind in Eheberatung, und viele Situationen lösen wir einfach gar nicht. Es läßt sich nicht alles lösen“ (Gertrud, 40 Jahre).

„Wir versuchen viel zu reden und so verbal zu klären. Wir haben Sexpausen eingelegt und jegliche Begrüßungsküßchen abgeschafft. Sex gibt es nur noch, wenn ich den Wunsch dazu deutlich zeige oder äußere. Mein Freund versucht keine Assoziationen auszulösen, vermeidet Bier und Zigaretten, etc.“ (Chris, 32 Jahre).

„In erster Linie durch Gespräche. Gegebenenfalls auch dadurch, daß ich dem Partner sage, daß ich erst einmal allein sein muß, um über diese Sache nachzudenken oder weil Rückzug erforderlich ist“ (Doris, 43 Jahre).

„So lange hat bei mir bisher noch keine Beziehung gedauert...“ (Sonja, 27 Jahre).

„Wir sprechen da immer wieder drüber, ja? Für mich bedeutet das, daß ich in Konflikten ruhig Blut bewahren muß. Ich neige dazu, rumzuschreien und die Gitta dann überhaupt nicht zu Wort kommen zu lassen, und dadurch kommt es dann teilweise eben auch zu Mißverständnissen und sie wiederum muß einfach auch die Auseinandersetzung mit mir suchen. Das gibt ja nun auch Momente, wo ich überhaupt nicht aufgeregt bin, wo man mit mir reden kann, und da müssen die Konflikte auf den Tisch. Und das macht sie leider nicht, aber da sind wir am arbeiten. Ich habe sie darum gebeten: 'Bitte, wenn du irgendetwas

hast, was dir an mir nicht gefällt, sag es mir, bevor du das zum Beispiel in unsere ‚Gruppe nach psychischen Erkrankungen‘ reinträgst...‘, (Walter, 52 Jahre).

„...weil wir um unsere Situation wissen jeder für sich, gehen wir in größeren Abständen zu einem Partnergespräch zu einem Familientherapeuten, wo wir ein Paargespräch durchführen und Dinge ansprechen, um es einfach auch für uns zu klären, wenn es zusammen nicht geht oder wenn es bestimmte Themen gibt, worüber wir eigentlich dann, wenn wir alleine wären, eher in Streit geraten durch Mißverständnisse usw... daß wir solche Dinge dann mit einem Therapeuten zusammen machen. Und eine andere Strategie ist eben auch die, daß wir eine zeitlang uns ein regelmäßiges Zwiegespräch... wir uns gesagt haben, wir nehmen uns vor, wir halten ein Zwiegespräch, und dafür gibt es bestimmte Regeln und haben uns versucht, daran zu halten, und das hat auch teilweise dazu geführt, daß bestimmte Dinge auch geklärt wurden“ (Dieter, 39 Jahre).

„Ich habe für mich jetzt so entschieden, wenn es ganz schwierig wird, dann gehe ich aus dem Raum raus, versuche halt für mich was zu machen und schlafe dann auch alleine, also, ich brauche dann ziemlich lange, um wieder Nähe zu haben, also, um wieder Kontakt aufzunehmen. Das ist für mich so eine Strategie... im Moment ist es so, daß, wenn wir miteinander reden und wir werden beide laut oder wir kommen nicht weiter, daß wir dann aufhören und uns erst mal trennen, also entweder räumlich, oder daß wir dann weggehen von dem Thema“ (Pia, 34 Jahre).

„Ich denke auch in erster Linie Gespräch, und wenn das nicht geht, dann erstmal Distanz... kann auch sein, daß dann einer spazieren geht oder wir machen dann getrennt irgendwas. Und manchmal ist es wirklich das Abreagieren, in

den Wald gehen oder so, wir wohnen halt direkt am Wald, und ... er fährt dann manchmal mit dem Fahrrad. Ich male ziemlich viel. Dann kann ich auch einiges abreagieren. Aber wir gucken dann schon, daß wir dann uns, wenn diese ersten Aggressionen irgendwie vorbei sind, daß wir uns dann unterhalten dadrüber, was natürlich auch nicht immer so geht. Manchmal verläuft sich das dann im Sand..." (Gunda, 34 Jahre).

Dies waren zunächst einige Antworten von Betroffenen. Im Anschluß hieran finden sich Statements von PartnerInnen:

„Wir haben darüber gesprochen, wie man mit solchen Situationen umgehen will, z.B. wenn der eine reden will und der andere nicht. Ich habe ihm gesagt, daß er sich auch anderswo Hilfe beschaffen soll; in einer Männergruppe oder Therapie, damit ich nicht immer für alles zuständig bin“ (Nina, 27 Jahre).

„Ja, viel, viel drüber reden, ich lerne auch, manches erstmal auszuhalten, manchmal treffen wir Absprachen, sei es, bestimmte Dinge nicht zu tun oder auf manche Dinge besonders zu achten. Wichtigste Strategie: Offenheit, Austausch, Ehrlichkeit, Vertrauen ineinander, Zuverlässigkeit“ (Thea, o.A.).

„Um in schwierigen Situationen zu bestehen und die Kommunikation aufrecht zu erhalten, haben wir einen Code entwickelt, über gewisse Sachen zu sprechen. 'Orgasmus' heißt da zum Beispiel 'Türklingel', 'miteinander kuscheln' 'spazierengehen' oder 'Sofort aufhören, ich erinnere mich gerade an etwas sehr Schlimmes!' 'Achtung, Kaffeekanne!'. Das macht es leichter, darüber zu sprechen, oder überhaupt zu sprechen. In manchen Situationen, die immer wiederkehren und die immer gleich enden, wären wir froh um

Strategien, den Teufelskreis zu unterbrechen“ (Heiko, 19 Jahre).

„Ich habe mich sehr auf mein Gefühl verlassen, von Auffangen und Dasein, aber auch meine Bedürfnisse zeigen und sie nicht einfach in Depression oder Jammern abgleiten lassen“ (Karl, 33 Jahre).

„Strategien ist nicht der richtige Begriff. Sensibilität für die Situation, und das Gefühl des/der Anderen, die Fähigkeit, die Dinge früher und deutlicher anzusprechen sind hilfreich. Dazu gehört eine Portion von gewachsenem Vertrauen“ (Christian, 38 Jahre).

„Ja, etwas: Sexpausen, Assoziationen vermeiden, abwarten, ob sie sexuelle Wünsche hat, Therapie beginnen, 'Aushalten'“ (Theo, 34 Jahre).

„Ja, wir versuchen darüber zu reden und Vertrauen zu haben. Wir beide müssen immer wieder das Loslassen üben“ (Paula, 28 Jahre).

5.3.2 SICH HILFE HOLEN

Ebenso wichtig wie das Entwickeln eigener Lösungsstrategien ist das Heranholen von Hilfe von außen. Nicht immer lassen sich alle Schwierigkeiten mit eigenen Strategien bewältigen. Ich habe Überlebende gefragt, ob und welche Hilfe sie sich holen und welche Hilfe die Partnerin/der Partner hat oder sich sucht.

„Ja. Ich mache seit fast einem Jahr eine Therapie. Sehr wichtig und helfend ist für mich auch der Austausch in dem Frauenprojekt.

Ich wünschte, daß er sich Hilfe holen würde. Er hat mal einem Freund davon erzählt, der ziemlich bescheuert

reagiert hat. Seitdem spricht er zwar weiterhin über sexuelle Gewalt, aber nicht konkret über seine Lebenssituation. Er hat sich das Buch 'Verbündete' gekauft" (Anke, 25 Jahre).

„Bin bei einer Diplom-Psychologin in Behandlung. Mein Mann ist in einer Selbsthilfegruppe“ (Anita, 35 Jahre).

„Ja, ich gehe einmal wöchentlich in eine Selbsthilfegruppe. War vier Wochen in Mutter-Kind-Kur und habe dort einen Psychologen konsultiert. Außerdem suche ich gerade eine Therapeutin für Einzelgespräche. Inzwischen habe ich auch Freundinnen, mit denen ich sprechen kann.

Mein Partner spricht mit mir und wahrscheinlich ab und zu mit jemand anderem Vertrauten, genau weiß ich das nicht“ (Chris, 32 Jahre).

„Ja, bei ausgesuchten Freundinnen, der Therapeutin und der Gemeinschaft von EA = Emotions Anonymous, Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit. ISA = Incest Survivors Anonymous gibt es bei uns leider nicht. [Mein Partner ist] nur beim Therapeuten vorerst, weil keine vertrauensvolle Freundschaft besteht“ (Doris, 43 Jahre).

„Ja: wenige gute Freunde, Selbsthilfegruppe sexuell mißbrauchter Männer, noch analytische Psychotherapie. [Die Partnerin macht es] ähnlich“ (Dietmar, 37 Jahre).

„Ja, bei meiner Therapeutin und auch schon stationär in einer psychosomatischen Klinik. Er ist ab und zu bei einem gemeinsamen Gespräch bei meiner Therapeutin dabei“ (Claire, 29 Jahre).

„Eigentlich sogar viel eher, zumal Partnerschaft für mich zunehmend einen geringeren Stellenwert bekommt. Mein letzter Freund hat sich das Buch 'Trotz allem'... von mir

ausgeliehen und gelesen, vor allem das Kapitel für den/die Partner/in. Für die Therapie habe ich Gedichte über meinen Mißbrauch geschrieben, die wir zu zweit gelesen haben“ (Sonja, 27 Jahre).

„Ich mache eine Gestalttherapie, wobei diese gerade nicht so etwas wie einen Mittelpunkt meines Lebens darstellt. Und ich rede mit Freundinnen und mit Janus darüber und werde das auch mit meinem direkten Umfeld, nämlich meiner WG, tun.

Jana hat eine gute Freundin, mit der sie sehr viel über die Situationen und Gefühle, die meine sexuellen Gewalterfahrungen zur Folge haben, redet. Es ist auch ganz klar, daß sie das tun darf und ich nicht einen Schweigemantel um das Geschehene hänge. Auch mit anderen Freundinnen redet sie darüber“ (Roberta, 26 Jahre).

Auch die PartnerInnen von Betroffenen müssen mit anderen Menschen über die sexuelle Gewalt und deren Folgen reden können, nicht nur mit der oder dem Überlebenden. Ich habe PartnerInnen gefragt, ob sie gerne mit Dritten über die Mißbrauchserfahrungen sprechen würden, bzw. ob sie das tun und wenn ja, mit wem. Es gab einige, die dies verneint haben. Die meisten jedoch haben ein Bedürfnis, mit anderen Vertrauten darüber zu sprechen. Das ist, was sie sagten:

„Der Wunsch war bereits nach der ersten Nacht sehr groß. Ich habe am nächsten Morgen mit Thorsten von der 'Mannege' telefoniert, der eine Stunde für mich da war, mir Mut gemacht hat, mich gelobt hat und mir die ersten Fakten über Mißbrauch erzählte. Die Nummer hatte ich von der Seelsorge, die ich in meiner Verzweiflung angerufen hatte“ (Nina, 27 Jahre).

„Ja, tue ich auch. Mit Freundinnen, mit anderen FrauenLesben, die selbst Mißbrauchserfahrungen haben. Manchmal denke ich, vielleicht auch gerne mit anderen Partnerinnen von betroffenen FrauenLesben“ (Thea, o.A.).

„Sehr gerne hätte ich zwei oder drei Menschen, mit denen ich über all die Schwierigkeiten einer Partnerschaft mit einer sexuell Mißbrauchten sprechen könnte. Doch die wenigen, die mir einfallen, kennen meine Freundin zu gut, als daß ich ihre Intimsphäre wahren könnte, mit meinen Eltern möchte ich nicht so persönliche Gespräche führen und eine eigene Therapie beginnen, 'traue ich mich irgendwie nicht' (obwohl ich meine Freundin sehr dahin gedrängt habe, eine solche zu versuchen)“ (Heiko, 19 Jahre).

„Ich gründe zur Zeit eine Selbsthilfegruppe zum Thema: 'Partner mißbrauchter Frauen',„ (André, 44 Jahre).

„Habe ich, da ich Mitglied einer Gruppe von Männern mißbrauchter Frauen bin. Aber auch mit Leuten, die mit mir therapeutische Erfahrungen gemacht haben, sodaß ein gutes Gefühl von Verstehen da war“ (Karl, 33 Jahre).

„Ja, tue ich auch, allerdings geht es mir mehr darum, wie es mir damit geht. In einer Selbsthilfegruppe, ansatzweise mit Freunden (nicht gemeinsamen)“ (Christian, 38 Jahre).

„Ja. Aber meine Freunde und Bekannte haben nicht das Verständnis, was man braucht, um solche komplexen menschlichen und psychischen Problemkreise zu begreifen. Die meinen nur, sie hat eben einen 'Knacks' und 'Wirf sie raus' (wegen den anderen Männern!). So kann ich nicht mit jemandem darüber reden. Ich bin eben anders und liebe sie und ihre Tochter. Ich möchte daher einen gemeinsamen Therapeuten haben, der uns betreut und unser vollstes Vertrauen hat“ (Theo, 34 Jahre).

„Das mache ich sowieso, also, das heißt, es gibt zwei Leute, mit denen ich wirklich über alles geredet habe. Das war einmal eine sehr gute Freundin von mir, mit der ich drei Jahre lang zusammen studiert habe. Von der ich auch mehr weiß, als es vermutlich üblich ist. Das ist wirklich ein besonderes Vertrauensverhältnis, was ich zu ihr habe, und das ist andererseits der Ehemann von einer Mitpatientin... Das sind beides keine Menschen, die mein Vertrauen in diese Richtung mißbrauchen“ (Gero, 31 Jahre).

„Das habe ich schon gemacht und das war gut... [mit] drei verschiedenen Freundinnen und auch indirekt in der Therapie, also, im Rahmen der Paartherapie, wo es thematisiert wurde, da haben wir auch drüber geredet“ (Bärbel, 44 Jahre).

5.3.3 SPRECHVERBOT DURCH DIE ÜBERLEBENDE/DEN ÜBERLEBENDEN

Manchmal ruft der sexuelle Mißbrauch so schmerzliche Erinnerungen hervor, daß es den Betroffenen nicht möglich scheint, dieses „Geheimnis“ mit anderen Menschen zu teilen. Und wenn sie sich dazu überwunden haben, es mit der Partnerin oder dem Partner zu teilen, dann soll es oftmals ein Geheimnis für diese beiden Personen bleiben: sie erteilen der Partnerin/dem Partner ein Sprechverbot. Dieses kann aus Scham erfolgen oder aber aus Angst, daß sich der Mißbrauch noch weiter herumspricht. Die Betroffenen haben Angst, die Kontrolle über etwas zu verlieren, was sie an einem sehr empfindsamen Punkt berührt. Ich selbst hatte diese Angst bei meiner Freundin auch. Zwar habe ich ihr nicht gänzlich untersagt, mit Freundinnen darüber zu sprechen, aber ich habe ihr gesagt, sie solle sich auf zwei, drei sehr gute Freundinnen beschränken.

Ich habe nun PartnerInnen von Betroffenen gefragt, ob sie ihrerseits ein Sprechverbot auferlegt bekommen haben, wie sie sich damit gefühlt, und ob sie trotzdem mit jemandem gesprochen haben, um sich Unterstützung zu holen. Sie sagten folgendes:

„Ich hätte gern mit meinen Freunden darüber gesprochen, was mein Partner nicht wollte. Ich war darüber enttäuscht, hatte aber auch Verständnis dafür. Ich fühlte mich isoliert und alleingelassen mit dem Thema. Ich war für meinen Partner da, aber wer war für mich da?

Ich hatte zu der Zeit schon eine Therapie begonnen, in der ich darüber sprechen konnte. Ich wollte das aber nicht so gerne, weil es eben meine Therapiestunden waren, in denen ich über mich sprechen wollte und nicht die ganze Zeit über Tims Probleme. Ich habe eine kleine Selbsthilfegruppe organisiert und mit anderen Betroffenen gesprochen. Ich habe viel gelesen; vor allem das Buch 'Verbündete' von Laura Davis hat mir viel geholfen“ (Nina, 27 Jahre).

„Nein. Sie weiß aber, mit wem ich darüber spreche und in etwa, wie 'viel' ich erzähle; ich habe unter anderem eine Freundin, mit der ich sehr regelmäßig und intensiv, das heißt zum Beispiel auch detailliert über Situationen spreche.

Würde nicht akzeptieren, wenn sie mir grundsätzlich untersagen wollte, mit einer dritten Person drüber zu sprechen, aber das war nie Thema oder Problem, sondern immer selbstverständlich“ (Thea, o.A.).

„Meine Partnerin möchte, daß ich mir jemanden suche, mit dem ich über den Mißbrauch und dessen Folgen für unsere Beziehung sprechen kann. Es soll jedoch jemand sein, der sie nicht kennt und umgekehrt. Außerdem möchte sie ganz genau wissen, was ich alles erzählt habe.

Ich kann mich meinen Eltern gegenüber nicht erklären, die sich große Sorgen machen um mich, meine Erschöpfung,

häufige Traurigkeit und große Aggressivität, wenn es in manchen Dingen um meine Freundin geht... Ich habe meinen Eltern eben doch hier und da ein paar Hinweise gegeben und das meiner Freundin dann gesagt. Die war erst bestürzt und hat mir dann immer ein Stückchen weiter freie Hand gegeben, sodaß sich die Situation schon deutlich gebessert hat“ (Heiko, 19 Jahre).

„Sie hat das nicht ausdrücklich gewünscht. Fragen von Dritten beantworte ich mehr pauschal, weil genaue Einzelheiten Außenstehende nichts angehen. Ausnahme: Freundin meiner Frau, Sylvia. Wenn sie mich fragt, antworte ich ihr korrekt. Mein Gefühl sagt mir, daß ich ihr trauen kann.

Wir reden darüber. Meine Frau vertraut mir, daß ich gegenüber anderen nicht mehr erzähle, als ich für angemessen halte. Wir wollen das Problem Mißbrauch und die Folgen nicht vor anderen verstecken. Aber Näheres geht nur uns, das heißt auch unseren Sohn, etwas an“ (Jens, 45 Jahre).

„Nein, wobei klar war, daß ich verantwortungsvoll und differenziert damit umgehen sollte. Anfangs [war das] wichtig, um zumindest etwas von dem bedrückenden 'Geheimnis' teilen zu können“ (Christian, 38 Jahre).

„Im Prinzip ja. Ich denke, wenn er über den Mißbrauch sprechen möchte, dann wird er das selber tun, und ich denke, daß ich einfach die Vertrauensperson bin und ich möchte nicht ohne seine Erlaubnis oder ohne sein Einverständnis mit anderen Leuten über seinen Mißbrauch sprechen, weil das seine private Angelegenheit ist, seine eigene. Wenn er darüber sprechen will ist das o.k., aber ich gehe jetzt nicht daher und rede jetzt mit Arbeitskolleginnen und -kollegen darüber, das mache ich nicht. Das finde ich auch nicht gut“ (Gitta, 50 Jahre).

„Nein, also, nicht so ausgesprochen. Ich denke mir, er geht davon aus, daß ich damit vertraulich umgehe. Aber andererseits, dadurch, daß er auch diese Männergruppe anbietet, wovon ich auch weiß, für mißbrauchte Männer, hat sich, wenn ich irgendwie mit Leuten gesprochen habe und ein bißchen Beziehung zu denen hatte und wir irgendwie über mißbrauchte Jungs oder über Männer, die mißbraucht worden sind, [gesprochen haben,] dann hab ich nie verschwiegen, daß er diese Gruppe macht, eher habe ich es auch genannt. Also, zum Beispiel, irgendwann hat sich das ergeben, wo ich es auch meinen Eltern erzählt habe, wo die mal wissen wollten, was der Wolfram im Rahmen von seiner Männerarbeit zum Beispiel macht“ (Bärbel, 44 Jahre).

So sehr sich manche Überlebenden auch wünschen mögen, daß die Partnerin oder der Partner mit niemandem über dieses Erlebnis und seine Folgen spricht, so wichtig ist es auch, daß sie es trotzdem tun, und sei es nur mit einer ausgewählten Person. „Auf der anderen Seite (und das ist ebenso wichtig) brauchst du einen Ort, an dem du gefahrlos über deine Gefühle und Erfahrungen als Partnerin oder Partner sprechen kannst. Dein Leben ist in Aufruhr geraten. Du brauchst verständnisvolle Ohren, Ermutigung und Hilfe, um zu überlegen, was du tun sollst und kannst. Die Überlebende ist nicht fair, wenn sie deine Kommunikationsmöglichkeiten so einschränkt, daß es dich isoliert und dir keine Möglichkeit läßt, dir Unterstützung zu suchen“ (Davis 1992, 138; vgl. auch Davis 1992, 138f., Bass/Davis 1990, 302 f.).

6. RESÜMEE

Es ist sicher nicht leicht, aufgrund der vorliegenden Ergebnisse ein Resümee zu ziehen, schon gar nicht ein eindeutiges. Eindeutig ist meiner Meinung nach nur eines: sexueller Mißbrauch bringt fast immer Langzeitfolgen mit sich, und die meisten Betroffenen leiden darunter. Ebenso deutlich ist: Auch

PartnerInnen haben mit diesen Folgen zu kämpfen und müssen sich mit diversen Problemen, die der sexuelle Mißbrauch in einer Paarbeziehung aufwirft, auseinandersetzen. Diese Arbeit liefert keine Ergebnisse in Form von Zahlen. Außerdem liegen dieser Studie „nur“ 56 Interviews mit Überlebenden und PartnerInnen zugrunde, zu wenige, um daraus repräsentative Schlüsse für alle Betroffenen und PartnerInnen in Beziehungen ziehen zu können.

Dennoch -so glaube ich- zeigt sich eines ganz klar: Die Probleme, die Überlebende und ihre PartnerInnen aufgrund der erlebten sexuellen Gewalt haben, sind massiv und ihre Bewältigung bedarf der Unterstützung von außen für beide Parteien! Sowohl die/der Überlebende als auch die Partnerin/der Partner sind zu Beginn des Heilungsprozesses häufig überfordert. Beide haben Bedürfnisse, die befriedigt werden wollen, aber wessen Bedürfnisse haben Vorrang? Um diese Konflikte gemeinsam zu bewältigen, ohne sich gegenseitig zu verletzen und sich dennoch mit Rücksicht und Respekt zu begegnen, braucht ein Paar Unterstützung, sei es in Form einer gemeinsamen Paartherapie, oder in Form von Freundinnen und Freunden, die beiden Seiten gemeinsam oder getrennt zur Verfügung stehen.

Was mich überrascht hat war, daß die meisten der befragten Personen angaben, sich diese Hilfe zu holen, seien es nun die Überlebenden, von denen sehr viele eine Therapie machen oder machten, oder die PartnerInnen, die sich ihrerseits Hilfe in Gesprächen mit anderen PartnerInnen oder in Selbsthilfegruppen holen und holten. Ich denke, daß gerade die Selbsthilfe durch Gruppen für Überlebende und auch für PartnerInnen in Deutschland in den kommenden Jahren noch stark zunehmen wird. Der Bedarf an Hilfe ist auf jeden Fall da und kann meiner Meinung nach allein durch TherapeutInnen und HelferInnen öffentlicher Träger auch in Zukunft nicht gedeckt werden.

Anhang

Anhang A

Fragebogen für Menschen, die in der Kindheit sexuell mißbraucht wurden

Fragen zu Dir selbst...

1. Gibt es Gefühle oder Erinnerungen an die Zeit des Mißbrauchtwerdens, die Dir heute noch unangenehm sind?
2. Gibt es Situationen, in denen Du Dich plötzlich an die Mißbrauchssituation erinnerst?
 - 2.1 Teilst Du Dich dann mit?
3. Gibt es Situationen, die für Dich besonders schwierig oder unangenehm sind und in Bezug zu Deinem Mißbrauch stehen?
 - 3.1 Wodurch werden diese Situationen ausgelöst?
4. Gibt es unangenehme Situationen in Deiner Sexualität?
 - 4.1 Bringst Du diese unangenehmen Situationen mit Deinem Mißbrauch in Verbindung?
5. Hast Du in Verbindung mit Deinem früheren Mißbrauch Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen?
 - 5.1 In welchen Situationen?
6. Magst Du etwas darüber sagen, welche Empfindungen Du in Mißbrauchssituationen hattest?

Fragen zur Partnerschaft...

7. Wenn Du zur Zeit alleine lebst, wünschst Du Dir eine Partnerschaft mit jemandem?
 - 7.1 Vom eigenen oder vom anderen Geschlecht?
8. Bist Du zufrieden in Deiner derzeitigen Partnerschaft?
9. Erwartest Du Dir gerade von (D)einer/(D)einem PartnerIn Trost, Zuwendung oder Schutz?

10. Wie reagiert DeinE PartnerIn, wenn Du Dich an eine Mißbrauchssituation erinnerst und mitteilst?
11. Gibt es Momente, wo ihr in Ruhe über die Mißbrauchserfahrungen reden könnt?
12. Wie gestaltest Du Deine Beziehungen zu Frauen?
 - 12.1 Und wie zu Männern?
13. Gibt es in Deiner Partnerschaft typische Beziehungs- oder Verhaltensmuster, die vermutlich mit Deinem Mißbrauch zu tun haben?
14. Gibt es gemeinsame Strategien, wie Ihr schwierige Situationen überwinden könnt?
15. Suchst Du Dir auch Hilfe außerhalb der Partnerschaft?
 - 15.1 Und wie macht das DeinE PartnerIn?

Zum Schluß...

16. Gibt es jetzt noch irgendetwas, was Du sagen möchtest?

Anhang B

Fragebogen für die PartnerInnen von Betroffenen

Fragen zu Dir selbst...

1. In welcher Situation hat DeinE PartnerIn Dir von ihren/seinen Mißbrauchserfahrungen erzählt?
2. Was hast Du empfunden, als DeinE PartnerIn Dir von ihren/seinen Mißbrauchserfahrungen erzählt hat?
 - 2.1 Was hättest Du in dem Moment am liebsten getan?
3. Hast Du den Mißbrauch Deiner/Deines PartnerIn vermutet?
4. Hat sich Euer Umgang miteinander nach dem ersten Gespräch verändert?
5. Welche Gefühle der/dem PartnerIn gegenüber sind in Dir entstanden?
6. Welche Gefühle dem/der TäterIn gegenüber hattest Du?
 - 6.1 Wie hast Du reagiert?
7. Hat sich in Deiner Einstellung oder Deinem Verhalten gegenüber der/des PartnerIn etwas verändert, nachdem Du von dem Mißbrauch erfahren hast?

Fragen zur Partnerschaft...

8. Sprecht Ihr häufiger über die Mißbrauchserfahrungen und die Schwierigkeiten, die sich für Euch daraus ergeben?
9. Hast Du das Mitteilen Deiner/Deines PartnerIn als Bereicherung für Eure Beziehung empfunden?
10. Haben sich Schwierigkeiten im Sexualleben ergeben oder verstärkt oder aufgelöst?
11. Fühlst Du Dich von Deiner/Deinem PartnerIn in Bezug auf die Mißbrauchserfahrungen überfordert?
 - 11.1 Inwiefern?

12. Inwieweit kannst Du DeineN PartnerIn in ihren/seinen Bedürfnissen unterstützen?
13. Wie ist es für Dich, daß Du durch DeineN PartnerIn immer wieder mit dem Mißbrauch konfrontiert wirst?
14. Habt Ihr Strategien entwickelt, um schwierige Situationen zu überwinden?
15. Gibt es Situationen, die mit dem Mißbrauch in Zusammenhang stehen, die Dich sehr belasten?
 - 15.1 Häufig, manchmal, selten, nie?
16. Würdest Du gerne mit jemand Drittem über die Mißbrauchserfahrungen Deiner/Deines PartnerIn sprechen?
 - 16.1 Wenn ja, mit wem?
17. Hat DeinE PartnerIn gewünscht, daß Du mit anderen nicht weiter über den Mißbrauch sprichst?
 - 17.1 Wie war das für Dich?
 - 17.2 Wenn DeinE PartnerIn nicht wollte, daß Du mit anderen darüber sprichst, hast Du Dir dennoch Hilfe gesucht, um mit Deiner Verarbeitung des Mißbrauchs Deiner/Deines PartnerIn klarzukommen?
18. Hat sich was für Dich in Beziehung zu anderen Menschen verändert, seit Du von dem Mißbrauch Deiner/Deines PartnerIn weißt?
19. Hast Du manchmal das Gefühl, DeinE PartnerIn setzt ihren/seinen Mißbrauch bewußt oder unbewußt gegen Dich ein?
20. Kommt es vor, daß Du den Mißbrauch der/des PartnerIn benutzt, um Deine Position in Auseinandersetzungen zu stärken?
21. Welche Unterstützung wünscht sich DeinE PartnerIn von Dir?
 - 21.1 Welche Unterstützung gibst Du ihr/ihm?
22. Sprichst Du Deiner/Deinem PartnerIn aufgrund der Mißbrauchserfahrungen besondere Kompetenzen in verschiedenen Lebensbereichen ab oder zu?
23. Sind Fragen bezüglich eigener Mißbrauchserfahrungen aufgetaucht?

Zum Schluß...

24. Gibt es jetzt noch irgendetwas, was Du sagen möchtest?

Anhang C

The Incest Survivors' Aftereffects Checklist

1. Fear of being alone in the dark, of sleeping alone; nightmares, night terrors (especially of pursuit, threat, entrapment)
2. Swallowing and gagging sensitivity; repugnance to water on one's face when bathing or swimming (suffocation feelings)
3. Alienation from the body - not at home in own body; failure to heed body signals or take care of one's body; poor body image; manipulating body size to avoid sexual attention
4. Gastrointestinal problems; gynecological disorders (including spontaneous vaginal infections); headaches; arthritis or joint pain
5. Wearing a lot of clothing, even in summer; baggy clothes; failure to remove clothing even when appropriate to do so (while swimming, bathing, sleeping); extreme requirement for privacy when using bathroom
6. Eating disorders, drug or alcohol abuse (or total abstinence); other addictions; compulsive behaviors
7. Self-destructiveness; skin carving, self-abuse
8. Phobias
9. Need to be invisible, perfect, or perfectly bad
10. Suicidal thoughts, attempts, obsession (including „passive suicide“)
11. Depression (sometimes paralyzing); seemingly baseless crying
12. Anger issues: inability to recognize, own, or express anger; fear of actual or imagined rage; constant anger; intense hostility toward entire gender or ethnic group of the perpetrator
13. Splitting (depersonalization); going into shock, shutdown in crisis; a stressful situation always is a crisis; psychic numbing; physical pain or numbness associated with a

particular memory, emotion (e.g., anger), or situation (e.g., sex)

14. Rigid control of one's thought process; humorlessness or extreme solemnity
15. Childhood hiding, hanging on, cowering in corners (security-seeking behaviors); adult nervousness over being watched or surprised; feeling watched; startle response
16. Trust issues: inability to trust (trust is not safe); total trust; trusting indiscriminately
17. High risk taking („daring the fates“); inability to take risks
18. Boundary issues; control, power, territoriality issues; fear of losing control; obsessive/compulsive behaviors (attempts to control things that don't matter, just to control something)
19. Guilt, shame; low self-esteem, feeling worthless; high appreciation of small favors by others
20. Pattern of being a victim (victimizing oneself after being victimized by others), especially sexually; no sense of own power or right to set limits or say no; pattern of relationships with much older persons (onset in adolescence)
21. Feeling demand to „produce and be loved“; instinctively knowing and doing what the other person needs or wants; relationships mean big tradeoffs (love was taken, not given)
22. Abandonment issues
23. Blocking out some period of early years (especially 1-12), or a specific person or place
24. Feeling of carrying an awful secret; urge to tell, fear of its being revealed; certainty that no one will listen; being generally secretive; feeling „marked“ (the „scarlet letter“)
25. Feeling crazy; feeling different; feeling oneself to be unreal and everyone else to be real, or vice versa; creating fantasy worlds, relationships, or identities (especially for women: imagining or wishing self to be male, i.e., not a victim)
26. Denial: no awareness at all; repression of memories; pretending; minimizing („it wasn't that bad“); having dreams or memories („maybe it's my imagination“); strong, deep,

„inappropriate“ negative reactions to a person, place, or event; „sensory flashes“ (a light, a place, a physical feeling) without a sense of their meaning; remembering the surroundings but not the event

27. Sexual issues: sex feels „dirty“; aversion to being touched, especially in gynecological exam; strong aversion to (or need for) particular sex acts; feeling betrayed by one's body; trouble integrating sexuality and emotionality; confusion or overlapping of affection, sex, dominance, aggression, and violence; having to pursue power in sexual arena which is actually sexual acting out (self-abuse and manipulation, especially among women; abuse of others, especially among men); compulsively „seductive“ or compulsively asexual; must be sexual aggressor or cannot be; impersonal, „promiscuous“ sex with strangers concurrent with inability to have sex in intimate relationship (conflict between sex and caring); prostitute, stripper, „sex symbol,“ porn actress; sexual acting out to meet anger or revenge needs; „sexaholism“; avoidance; shutdown; crying after orgasm; all pursuit feels like violation; sexualizing of meaningful relationships; erotic response to abuse or anger, sexual fantasies of dominance or rape (Note: Homosexuality is not an aftereffect)
28. Pattern of ambivalent or intensely conflictive relationships (intimacy is a problem; also focus shifted from incest issues)
29. Avoidance of mirrors (connected with invisibility, shame/self-esteem issues, distrust of perceived body image)
30. Desire to change one's name (to dissociate from the perpetrator or to take control through self-labeling)
31. Limited tolerance for happiness; active withdrawal from happiness, reluctance to trust happiness („ice-thin“)
32. Aversion to making noise (including during sex, crying, laughing or other body functions); verbal hypervigilance (careful monitoring of one's words); quiet-voiced, especially when needing to be heard

33. Stealing (adults); stealing and starting fires (children)
34. Multiple personality

Quelle:

E. Sue Blume: Secret Survivors. Uncovering Incest and its Aftereffects in Women. Ballantine Books, New York, 1991

Anhang D

Sofortfolgen (Viele Sofortfolgen können auch zu Langzeitfolgen werden!)

Die nachfolgende Liste ist mit Sicherheit nicht vollständig:

1. Körperliche Verletzungen

- striemenartige Spuren an den Innenseiten der Oberschenkel
- Bißwunden
- Brandwunden
- Hämatome (Blutergüsse) in erogenen Zonen
- Verletzungen im Genitalbereich und Analbereich

2. Körperliche und psychosomatische Folgen

- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Sprachstörungen und Legasthenie
- Sprachverweigerung
- Hauterkrankungen und Allergien
- Bauchschmerzen, Magenschmerzen, Rückenschmerzen
- Atembeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Unterleibsschmerzen
- Bettnässen
- Migräne und Kopfschmerzen
- Schwangerschaften
- Blutungen und hormonelle Veränderungen
- Asthma
- Lähmungen
- Autismus
- Multiple Persönlichkeitsstörung

- Magersucht und Eßsucht, Bulimie

3. Emotionale Reaktionen/Selbstwahrnehmung

- Ängste (Todesangst, Homophobie, Bindungs- und Verlustängste, Versagensängste, Ängste vor erinnernden Auslösern, Ängste vor engen oder geschlossenen Räumen, Angst vor Sexualität, Angst vor Männern oder Frauen oder Menschen, Angst vor Aids)
- regressives Verhalten
- aggressives Verhalten
- Vereinsamung
- Beziehungsschwierigkeiten
- Scham- und Schuldgefühle
- Ablehnen der eigenen Geschlechterrolle
- Verlust oder Wechsel der sexuellen Identität
- Depressionen
- überangepaßtes Verhalten
- geringes Selbstwertgefühl
- zwanghaftes Verhalten

4. Autoaggressionen

- Drogen- und Alkoholabhängigkeit
- Selbstverstümmelung
- Suizidversuche und vollzogener Suizid
- Arbeitssucht

5. Folgen für das Sozialverhalten

- Rückzug auf sich selbst
- Einzelgängertum und Mißtrauen gegenüber anderen
- distanzloses Verhalten
- frühe Heirat
- Streunen, Weglaufen, Trebegängertum

- Delinquenz
- frühreifes Verhalten
- Leistungsverweigerung
- extreme Leistungsmotivation, Leistungssport
- sicheres Auftreten in Gruppen bei gleichzeitig ängstlichem Verhalten im Einzelkontakt
- extremes Machtverhalten
- extrem ohnmächtiges Verhalten
- auffälliges Verhalten gegenüber bestimmten Männer- oder Frauentypen

6. Folgen für die Sexualität

- Sexualisieren von sozialen Beziehungen
- exzessive sexuelle Neugierde
- offene Masturbation
- Bloßstellen der Genitale
- zwanghaft promiskes Verhalten
- auffälliges Verhalten während der Menstruation
- altersunangemessenes Sexualverhalten, bzw. sexuelles Spiel
- Verweigerung/Negierung sexueller Bedürfnisse
- Prostitution
- sexuell aggressives Verhalten oder Phantasien
- sado-masochistisches Sexualverhalten oder –phantasien
- sogenannte „sexuelle Verwahrlosung“

Der Umfang möglicher Sofortfolgen wirkt erschreckend. Dennoch darf nicht vergessen werden, daß diese Aufzählung eine Darstellung der **möglichen** Folgen ist - diese Auswirkungen sind nicht zwingend. Sexueller Mißbrauch als Grund einer oder mehrerer dieser Folgen sollte allerdings immer in die Überlegungen miteinbezogen werden.

Literaturverzeichnis

Bange, Dirk (1989):

„Es hätte mir ja sowieso keiner geglaubt“.

Sexuell mißbrauchte Jungen - Kinder ohne Lobby. In: päd. extra & demokratische Erziehung Nr. 10/1989, 36-39.

Bass, Ellen/Davis, Laura (1990):

Trotz allem. Wege zur Selbstheilung für sexuell mißbrauchte Frauen. Berlin 1990.

Beitchman, J. H. et al. (1991):

A Review of the Short-Term Effects of Child Sexual Abuse.

In: Child Abuse and Neglect Vol. 15/1991, 537-556.

Blume, E. Sue (1993):

Secret Survivors. Uncovering Incest and Its Aftereffects in Women. New York 1993.

Briere, J. et al. (1988):

Symptomatology in Men Who Were Abused as Children: A Comparison Study. In: American Journal of Orthopsychiatry Vol. 58/1988, 457-461.

Burgess, A. W. (1983):

Rape Trauma Syndrome. In: Behav. Sci. Law Vol. 1/1983, 97- 113.

Burgess, A. W./Holmstrom, L. L. (1974):

Rape Trauma Syndrome. In: American Journal of Psychiatry Vol. 131/1974, 981-986.

Davis, Laura (1992):

Verbündete. Ein Handbuch für Partnerinnen und Partner sexuell mißbrauchter Frauen und Männer. Berlin 1992.

Enders, Ursula (1995, Hrsg.):

Zart war ich, bitter war's. Handbuch gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Jungen. Köln 1995.

Finkelhor, David/Browne, A. (1986):

Initial and Long-Term Effects: A Conceptual Framework. In: Finkelhor, D. et al.: A Sourcebook on Child Sexual Abuse. London 1986, 180-198.

Gil, Eliana (1992):

Outgrowing the Pain Together. A Book for Spouses and Partners of Adults Abused as Children. New York 1992.

Glöer, Nele/Schmiedeskamp-Böhler, Irmgard (1990):

Verlorene Kindheit. Jungen als Opfer sexueller Gewalt. München 1990.

Grubman-Black, Stephen D. (1990):

Broken Boys/Mending Men. Recovery from Childhood Sexual Abuse. Bradenton 1990.

Lew, Mike (1988):

Victims No Longer. Men Recovering from Incest and Other Sexual Child Abuse. New York 1988.

McCormack, A. et al. (1988):

Familial Abuse and Post-Traumatic Stress Disorder. In: Journal of Traumatic Stress Vol. 1, No. 2/1988, 231-242.

Michels, Regine (1994):

Regine. Vom Inzestopfer zur lebendigen Frau. Frankfurt a.M. 1994.

Rush, Florence (1985):

Das bestgehütete Geheimnis: Sexueller Kindesmißbrauch.
Berlin 1985.

Schnack, Dieter/Neutzling, Rainer (1990):

Kleine Helden in Not. Jungen auf der Suche nach
Männlichkeit. Reinbek bei Hamburg 1990.

Schülerduden Psychologie (1981):

Schülerduden. Die Psychologie. Mannheim 1981.

Schwalm, Lothar (1993):

Schwierigkeiten sexuell mißbrauchter Männer.
Unveröffentlichte Studienarbeit im Fachbereich Sozialwesen
der Gesamthochschule Kassel. Kassel 1993.

Waigandt, A. et al. (1990):

The Impact of Sexual Assault on Physical Health Status. In:
Journal of Traumatic Stress Jan/1990, 93-102.

Watkins, B./Bentovim A. (1992):

The Sexual Abuse of Male Children and Adolescents: A
Review of Current Research. In: Journal of Child Psychology
and Psychiatry Vol. 33/1992, 197-248.

Die vorliegende Arbeit habe ich selbständig und ohne unerlaubte Hilfe angefertigt.

05.04.97