

Sexueller Missbrauch an Mädchen und Jungen – Schutzfaktoren und ihre Bedeutung für Beratung und Therapie

Ich möchte mich als erstes ganz herzlich für die Einladung bedanken. Für mich ist es eine Ehre hier auf Ihrer Jubiläumsveranstaltung sprechen zu dürfen. Der Name „Wildwasser“ steht für mich für den Anfang der Arbeit gegen den sexuellen Missbrauch an Mädchen und für einen unermüdlichen Einsatz für die betroffenen Mädchen und Frauen.

Ich möchte Ihnen heute ausgehend von den durch einen sexuellen Missbrauch bei den betroffenen Mädchen und Jungen ausgelösten Gefühle und Gedanken sowie möglichen Schutzfaktoren einige zentrale Themen für die beraterisch-therapeutischen Hilfen beschreiben.

Vorweg möchte ich betonen, dass der Helfer seine Klienten wertschätzen, ihnen Sympathie entgegenbringen, sie ernst nehmen und ihren Erzählungen Glauben schenken können sollte. Diese Anforderungen hat Sandor Ferenczi bereits Anfang der Dreißigerjahre knapp und präzise auf den Punkt gebracht: Ohne Sympathie keine Heilung.

Gedanken und Gefühle

Der sexuelle Missbrauch löst bei den Mädchen und Jungen eine Reihe unangenehmer und verwirrender Gefühle und Gedanken aus. Sie zu kennen und sich mit ihnen auseinandergesetzt zu haben, ist der Schlüssel zum Verständnis sexuell missbrauchter Kinder.

Ein Fallbeispiel aus meiner Beratungspraxis soll als Einstieg das raffinierte Vorgehen vieler Täter und die emotionale Situation sexuell missbrauchter Jungen und Mädchen illustrieren.

Fritz und Werner (10 Jahre) befinden sich in einer schwierigen emotionalen Situation. Fritz' Vater ist bei einem Verkehrsunfall gestorben. Werners Eltern haben erhebliche Eheprobleme. Die beiden Jungen sind begeisterte Fußballspieler. Zu Beginn der neuen Saison übernimmt ein neuer Trainer die Mannschaft. Ab und an spendiert er für alle ein Eis oder Pommes Frites. Nach einigen Monaten geht der Trainer dazu über, nur Fritz und Werner zum Eisessen einzuladen. Außerdem sind sie die einzigen Jungen, die während der Fußballspiele nicht ausgewechselt werden. Natürlich sind die beiden deshalb stolz und freuen sich über die besondere Zuwendung des Trainers. Als sie wenig später vom Trainer zum Tennisspielen eingeladen werden, sind sie total begeistert. Dort kommt es aus Sicht der Jungen im Rückblick zu einer ersten „komischen“ Situation. Nach dem Duschen möchte der Trainer die beiden Jungen abtrocknen, obwohl sie das doch nach dem Fußballspielen immer selbst machen. Aber angesichts der vielen schönen Sachen, die sie mit dem Trainer zusammen unternehmen, denken sie nicht weiter darüber nach. Kurze Zeit später fragt der Trainer die Jungen, ob sie schon aufgeklärt seien. Die Jungen sind etwas verlegen, möchten aber unbedingt wissen, was das mit der Sexualität auf sich hat. Zuhause und in der Schule wird über dieses Thema nicht gesprochen. Daraufhin zeigt ihnen der Trainer in seiner Wohnung Aufklärungsbücher. Dabei warnt er sie, ihren Eltern nichts davon zu erzählen, da diese sonst böse würden. Ein Geheimnis entsteht. In den nächsten Wochen sexualisiert der Trainer die Beziehung weiter. Er zeigt den Jungen Pornohefte und fasst sie beim Duschen an die Genitalien. Schließlich befriedigt er sich vor den Jungen und verlangt von ihnen, dass sie ihn mit der Hand befriedigen. Ohne einen für die Jungen ersichtlichen Grund wechselt der Trainer nach der Saison den Verein. Damit endet auch der Missbrauch.

Vertrauensverlust, Verrat und Trauer

Durch dieses Fallbeispiel ist sicher leicht nachzuvollziehen, dass sich die Kinder in einer solchen Situation verraten und traurig fühlen. Ein Mensch, den sie gemocht und vertraut haben, hat ihre Sehnsucht nach Zuwendung und Geborgenheit ausgenutzt, um seine eigenen (sexuellen) Bedürfnisse zu befriedigen. Diese widersprüchlichen Tendenzen können Mädchen und Jungen, die durch Familienangehörige oder ihnen nahe stehende Täter sexuell missbraucht werden, nicht auflösen. Sie erleben enge Bindungen als unsicher und bedrohlich. Kristian Ditlev Jensen (2004, 289) illustriert dies in seiner Autobiografie treffend:

„Das größte Problem, als direkte Folge der drei Jahre, in denen Gustav sich an mir vergangen hat, besteht darin, dass es mir immer wieder ausgesprochen schwer fällt, anderen Menschen zu vertrauen. Sexueller Missbrauch ist und bleibt vor allem ein Missbrauch des Vertrauens, das ein Kind gegenüber einem Erwachsenen hatte, dem es bis dahin blind vertraute. Es liegt in der Natur der Sache, dass ich mich seitdem nur schwer mit anderen Menschen wirklich anfreunden kann. Die Folge davon kann man sich leicht ausrechnen. Opfer sexueller Gewalt leiden oft unter einem tiefen Gefühl von Einsamkeit.“

Auch von anderen Menschen - insbesondere den Eltern bzw. dem nicht missbrauchendem Elternteil - fühlen sich viele Mädchen und Jungen verraten, weil diese ihnen zu wenig Zuwendung gegeben, den sexuellen Missbrauch nicht bemerkt oder den Kindern trotz ihrer Bitten um Hilfe nicht geholfen haben. Einige Mädchen und Jungen sind - für viele vielleicht überraschend - wütender auf die nicht missbrauchenden, sie nicht schützenden Angehörigen als auf den Täter.

Durch diesen vielfach tief greifenden Vertrauensverlust gegenüber anderen Menschen, fällt es ihnen sehr schwer, sich Hilfe zu suchen und sich auf einen Helfer einzulassen. Denn jede enge Beziehung könnte bedeuten, erneut enttäuscht oder gar sexuell missbraucht zu werden. Sie weisen deshalb häufig das Angebot des Helfers auf Verständnis zurück und überprüfen immer wieder, ob und wie vertrauenswürdig der Helfer ist.

Ein gewisses Maß an Misstrauen und Vorsicht zu Beginn der Beratung ist aus diesen Gründen ein prognostisch gutes Zeichen. Denn hier zeigt sich der gesunde Kern des sexuell missbrauchten Kindes, der aufpasst, dass es nicht zu schnell Vertrauen fasst und dieses möglicherweise erneut ausgenutzt wird. Außerdem wird so einer möglichen erneuten Traumatisierung durch einen unempathischen oder ansonsten ungeeigneten Helfer vorgebeugt.

Der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses mit sexuell missbrauchten Mädchen und Jungen ist deshalb häufig schwierig. Er sollte als Grundlage für alle weiteren Schritte das erste Ziel einer Beratung oder Therapie sein. Nur wenn sich eine vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Klienten und Helfer entwickelt hat, ist es möglich, den sexuellen Missbrauch zu bearbeiten. Silke Brigitta Gahleitner (2005, 11) bringt dies auf den Punkt:

„Bevor eine Bewältigung des sexuellen Traumas überhaupt möglich werden kann, ist es daher von grundsätzlicher Bedeutung, diesem traumatischen Vertrauensverlust eine Alternativerfahrung entgegenzusetzen, die eine Überwindung dieses Misstrauens gegenüber sich und der Welt ermöglicht.“

Der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses benötigt Zeit und Rückschläge müssen einkalkuliert werden. So kommt beispielsweise ein Mann gerade dann nur noch unregelmäßig zu den vereinbarten Sitzungen oder ein Junge baut im Heim gerade dann „Mist“, wenn er Vertrauen zum Helfer bzw. zu einem Erzieher gefunden hat. Dahinter kann sich die Angst verbergen, wieder enttäuscht oder abgelehnt zu werden. Bevor ihm das passiert, zieht er lieber selber die Grenze. In einem solchen Fall mit einem Beziehungsabbruch zu reagieren, weil man als Helfer enttäuscht ist oder den Jungen bestrafen will, bestätigt seine innere Haltung: „Ich bin nichts wert und Vertrauen tut weh.“ Die Opfer sexueller Gewalt sollten aus diesem Grund auch die Kontrolle über den Prozess der Annäherung behalten. Dies gilt sowohl für das Tempo als auch für die Art und Weise, wie man versucht, das Geschehene aufzuarbeiten.

Wie bedeutsam das Thema „Vertrauen“ ist, fasst ein betroffener Mann mit einem Satz zusammen:

„Warum kann denn niemand diesen Leuten (den Beratern, D.B.) klarmachen, dass man zuallererst das Vertrauen der Opfer gewinnen muss und dass so etwas sehr schwierig sein kann bei denjenigen, die von klein auf gelernt haben, dass anderen nicht zu trauen ist?“ (Broek 1993, 93).

Gelingt es dem Mädchen oder Jungen, Vertrauen zum Berater zu entwickeln, kann dies als erster bedeutsamer Schritt zur Verarbeitung des sexuellen Missbrauchs angesehen werden.

Damit ein Vertrauensverhältnis entstehen kann, ist es wichtig, bereits zu Beginn der Beratung die Grenzen eindeutig festzulegen. Gerade

Menschen, die extreme Traumatisierungen erlitten haben, haben oftmals hohe Erwartungen an den Helfer. Damit diese nicht unnötig früh enttäuscht werden, sind die Regeln für eine gute Arbeitsbeziehung vorab festzulegen. Solche Regeln sind beispielsweise, dass beide sich an vereinbarte Termine halten, die Dauer der Sitzung festgelegt wird oder Telefongespräche zwischen den Sitzungen ausschließlich für Terminverschiebungen dienen.

Allerdings sind diese Regeln bei schwer traumatisierten Frauen und Männern nicht immer einzuhalten. So häufen sich in bestimmten Phasen der Behandlung oder in Krisen z.B. die Telefonanrufe zwischen den Terminen oder der Klient erscheint unangemeldet in der Beratungsstelle. Dies kann für den Helfer eine hohe Drucksituation bedeuten und negative Gefühle gegenüber dem Klienten auslösen. Eine Veränderung der Regeln und Absprachen sollte deshalb sorgfältig mit Hilfe eines Supervisors überdacht werden, um zu klären, wie viel Kontakt für den Klienten wirklich hilfreich ist. Denn je hilfloser und abhängiger sich der Klient fühlt, umso mehr können sich seine Symptome verschlimmern. Therapeuten, die ihre Termine, mehr als es zweckmäßig ist, überziehen, verhindern zumindest teilweise die Möglichkeit einer negativen Übertragung. Eine solche ist aber notwendig, damit sich die Klienten innerlich entlasten können. Therapeuten, die sich besonders „streng“ verhalten, bewirken wiederum manchmal, dass die Klienten über die Strenge schlagen. Wie so oft ist also der reflektierte „goldene Mittelweg“ der beste Weg zum Ziel. Aus eigener Erfahrung möchte ich aber anmerken: Dies ist leichter gesagt als getan.

Insgesamt sollte nicht mehr versprochen werden als der Berater hinterher einlösen kann. Sonst besteht die Gefahr, dass sich die betroffene Frau bzw. der betroffene Mann erneut enttäuscht fühlt und sich zurückzieht.

Ambivalenz

In der Phase der Sexualisierung befürchteten die beiden Jungen aus dem Fallbeispiel die für sie wichtige Aufmerksamkeit des Trainers zu verlieren, wenn sie die sexuellen Handlungen ablehnen oder mit anderen darüber sprechen. Diese Angst hielt sie in der Missbrauchssituation gefangen. Fast alle Mädchen und Jungen, die von Familienmitgliedern oder Bekannten sexuell ausgebeutet werden, leiden unter dieser Ambivalenz. Dabei muss man sich vor Augen halten, dass die meisten Täter auch schöne Sachen mit den Kindern machen. An diese Dinge klammern sich die Mädchen und Jungen, um sich nicht völlig verraten zu fühlen. Selbst wenn ein Kind täglich nur Gewalt erlebt, versucht es durch „psychische Anpassungsmanöver“ die ursprüngliche Bindung an den Täter aufrechtzuerhalten, um nicht ins Leere zu fallen. Die Ambivalenz der Opfer wird in kürzester Form durch den Romantitel „Die liebe Angst“ von Liane Dirks auf den Punkt gebracht. Sehr eindrücklich schildert dies auch Richard Berendzen (1994, 34) in seiner Autobiographie:

„Die Liebe und das Vertrauen zu meiner Mutter waren mir noch nicht ganz verlorengegangen, denn ich hatte nicht vergessen, wie sie mich während meiner Krankheit umsorgt hatte. Damals war sie alles gewesen, was ich gehabt hatte, und ohne sie wäre ich vielleicht gestorben, dachte ich. Meinen Vater hielt ich immer noch für einen guten Menschen, der hart arbeitete, um uns zu versorgen. Viel weiter ging meine Einsicht in diesem Alter nicht. Wenn du ein Kind bist, dann sind deine Eltern dein Boot, das dich über das Meer trägt. Es mag vielleicht nicht das Beste oder Stabilste sein, aber es ist das einzige, das dich vor den Gefahren des Meeres schützt. Ich wollte dieses Boot nicht verlieren.“

Aber auch bei sexuellem Missbrauch durch Freunde oder Bekannte der Familie bestehen oftmals enge emotionale Bindungen. Möglicherweise fällt es außerfamilial missbrauchten Mädchen und Jungen aber schwerer, positive Gefühle gegenüber dem Täter zu äußern als den Opfern von Familienangehörigen. Denn es ist normal, seinen Vater, seine Mutter oder seine Geschwister zu lieben. Für einen Sporttrainer oder einen Bekannten der Familie gilt dies nicht.

In der Beratung bzw. Therapie muss folglich auch den positiven Gefühlen und Erlebnissen, die die Jungen und Mädchen erfuhren, Raum gegeben werden. Nur wenn neben dem Missbrauch auch diese Seite beleuchtet wird, kann das Kind eine klare Haltung gegenüber dem Täter und seinen Eltern entwickeln.

Ambivalenz der Kinder gegenüber den Tätern spiegelt sich aber auch in der Beziehung zum Helfer wieder. Es gibt im Beratungsverlauf Phasen, in denen der Klient oder die Klientin im Berater beispielsweise den „versorgenden Vater“ sieht, der alles wieder gutmachen soll. Zu anderen Zeitpunkten bekommt der Berater die Wut ab. Mit diesen Problemen müssen sich die Helfer intensiv auseinandersetzen, damit es nicht ihrerseits zu unkontrollierten Gegenübertragungen kommt.

Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle

Durch einen sexuellen Missbrauch werden bei fast allen Kindern extreme Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle ausgelöst. Sie fühlen sich überwältigt und sehen keine Möglichkeit, den Missbrauch zu beenden, da der Täter ihren Widerstand ignoriert und systematisch schwächt.

Spricht man mit Missbrauchsoptionen über die Frage der Verantwortung für den sexuellen Missbrauch, äußern viele Jungen und Mädchen voller Überzeugung, sie hätten sich nicht genügend gewehrt und sie seien deshalb für den sexuellen Missbrauch mitverantwortlich. Diese Selbstbeschuldigung steht im Gegensatz zu meinen klinischen Erfahrungen: Alle Kinder berichteten mir davon, wie sie sich auf die eine oder andere Art und Weise gewehrt haben. So ging ein Mann als Junge zum Beispiel nicht mehr zum Sportverein (der Trainer war der Täter), ein anderer sorgte immer dafür, nicht mit dem Täter allein zu sein und ein Mädchen übergab sich im Beisein des Täters. Viele von ihnen äußerten auf die Frage, ob sie dies nicht als Widerstand bewerten würden, dies sei keine „richtige“ Gegenwehr gewesen, weil der Missbrauch dadurch nicht gestoppt wurde. Ein Kind kann aber letztlich einen erwachsenen Mann nicht davon abhalten, es zu missbrauchen.

Scham

Die meisten Jungen und Mädchen schämen sich dafür, sexuell missbraucht worden zu sein. Durch die Scham versuchen die Kinder, weitere Verletzungen zu vermeiden. Sie verstecken sich hinter „der Maske der Scham“, um ihr Inneres vor zudringlichen Blicken zu schützen. So beugen sie weiterer Demütigung und Zurückweisung vor, die sie erwarten, wenn sie über den Missbrauch sprechen.

Schuldgefühle

Schuld ist ein weiteres Gefühl, das viele sexuell missbrauchte Jungen und Mädchen beschreiben. Sie fühlen sich zum Beispiel mitschuldig, weil sie zum Täter in die Wohnung mitgekommen sind oder sich bei ihm angekuscht haben. Von den Tätern wird dieses Gefühl oftmals bewusst verstärkt, um die Kinder am Sprechen zu hindern. „Du hast es doch selbst

so gewollt, sonst wärest du doch nicht mitgekommen" oder „Es hat dir doch auch großen Spaß gemacht, sonst wärest du doch nicht erregt gewesen" sind entsprechende, oft erfolgreiche Versuche. Einerseits nährt das die Zweifel der Jungen und Mädchen an ihrer eigenen Wahrnehmung, andererseits werden die Schuldgefühle dadurch größer.

Die Selbstbezeichnung der Betroffenen kann als Schutz gegen das Gefühl des Verrats und der Ohnmacht dienen. Die Mädchen und Jungen erhalten sich so die Illusion, sie hätten die Situation zumindest ein wenig kontrolliert. *„Die Vorstellung, man hätte es besser machen können, ist unter Umständen leichter erträglich, als sich der Tatsache absoluter Ohnmacht zu stellen"* (Herman 1994, 80).

Die meisten Kinder verstehen nicht, warum sie sexuell missbraucht werden. Sie suchen deshalb verzweifelt nach Gründen, die es ihnen ermöglichen, einen Sinn darin sehen zu können. Da sie in den meisten Fällen auf die Beziehung zum Täter emotional angewiesen sind, können die Mädchen und Jungen die nahe liegende Schlussfolgerung, dass der Täter gestört oder niederträchtig ist, nicht ziehen. Sie suchen deshalb nach Erklärungen für ihr Schicksal, die die Täter von Schuld und Verantwortung freisprechen. Sich selbst die Schuld zu geben, drängt sich als Lösung geradezu auf. „Ich bin böse, also habe ich es auch verdient" sind die entsprechenden Gedanken und Gefühle.

Besonders die eigene sexuelle Erregung während des sexuellen Missbrauchs führt bei den Opfern zu massiven Schuldgefühlen. Ein Teil der Kinder glaubt wegen der sexuellen Erregung, sie hätten den Missbrauch selbst gewollt oder wären zumindest aktiv beteiligt gewesen. Die dadurch entstehenden Schuldgefühle werden von den Tätern häufig

verstärkt, indem sie zu den Mädchen oder Jungen sagen, „siehst du, das macht dir doch auch Spaß“. Wie sich diese Situation für die betroffenen Jungen anfühlt, beschreibt Kristian Ditlev Jensen (2004, 93):

„Dein Schwanz ist ja steif, sagt er daraufhin. Wenn der Schwanz steif ist, hat man Lust, erklärt er. Ich verstehe nicht so ganz. Es gefällt mir nicht, von ihm angefasst zu werden. Andererseits kitzelt es auch so merkwürdig, jedes Mal, wenn er mich berührt. Vielleicht hab ich ja doch Lust? Ich weiß nicht so genau? Er versucht mich weiter zu überzeugen. Schließlich hält er meinen Pillermann so lange umfasst, bis es in meinem ganzen Unterleib und in der Eiern kitzelt. Daheim darf ich das Wort Eier nicht verwenden, aber Gustav meint, ich solle es. Plötzlich habe ich das Gefühl, ich werde kurz ohnmächtig, so sehr kitzelt es. Hinterher schäme ich mich entsetzlich, dass es kitzelte, obwohl ich es nicht wollte. Und dass man mich gleichzeitig nicht in Ruhe ließ. Siehst du, du hast es doch gemocht, sagt Gustav wieder. Also hattest du Lust. Ich weiß nicht mehr, was ich glauben soll. Aber irgendwie sah es danach aus – und doch wieder nicht.“

Sexuelle Erregung kann jedoch auch gegen den Willen eines Menschen ausgelöst werden. Der Körper reagiert manchmal einfach anders als das Gefühl. Daraus ergibt sich bei den Jungen und Mädchen Frust und Wut auf den eigenen Körper, der anders reagiert hat, als das gewollt wurde. Dies könnte zu der bei einigen sexuell missbrauchten Kindern zu beobachtenden negativen Haltung ihrem Körper gegenüber beitragen. Richard Berendzen (1994, 36) beschreibt dies in seiner Autobiografie mit deutlichen Worten:

„Ich empfand eine abgrundtiefe Abscheu. Mein Körper kannte ein Geheimnis, von dem niemand etwas wissen durfte. Dennoch fühlte ich

trotz des Ekelgefühls kurzzeitig Lust und Erregung. Es verwirrte und quälte mich ungemein, gleichzeitig und aus demselben Grund Lust und Abscheu zu empfinden. Wenn ich das, was zwischen meiner Mutter und mir geschah, hasste, wie konnte mein Körper dann so reagieren? Die Erregung, die ich erlebte, schlug urplötzlich in Scham und Ekel um. Ich hasste meinen Körper, weil er mir in einer so ekelerregenden Situation Lustgefühle vermittelte."

Außerdem stellt der sexuelle Missbrauch für viele sexuell missbrauchte Kinder das erste nicht autoerotische sexuelle Erlebnis dar. Sie haben also keine Vergleichsmöglichkeit und übernehmen die Sichtweise der Täter, die ihnen vorlügen, dies sei Lust oder Ausdruck von Liebe. Dadurch sind viele Mädchen und Jungen über die Bedeutung von Sexualität verwirrt. So setzen sie beispielsweise Sexualität mit sexuellem Missbrauch gleich oder sie glauben, Zuneigung könne nur durch Sexualität ausgedrückt werden.

Wenn ein Kind meint „mitgemacht“ zu haben, bedeutet dies, es war eben nicht ohnmächtig und vollkommen ausgeliefert. Die Übernahme der Verantwortung für den sexuellen Missbrauch ist also der Versuch die besonders beschämende Tatsache zu verleugnen, Opfer geworden zu sein. Außerdem verhindern die Schuldgefühle, dass der Hass auf die nicht schützenden Elternteile und den Täter sich Bahn bricht. Die Verantwortungsübernahme und die Übernahme von Schuldgefühlen sind folglich eine Bewältigungsstrategie, um in einer Situation großer Hilflosigkeit zumindest ein Stück weit die Kontrolle zu behalten.

In der Beratung müssen deshalb die Schuldgefühle des Klienten herausgefunden und ihre Bedeutung geklärt werden. Nur so können seine Verwirrung und das tief greifende Gefühl der Mitschuld nach und nach der

Erkenntnis weichen, dass die Verantwortung für den Missbrauch einzig und allein beim Täter liegt.

Die Überwindung der Scham und der Schuldgefühle sind meist mit großem Widerstand verbunden, da sie lange Zeit das Leben der Opfer bestimmt haben. Sie zu verändern, erfordert Geduld. Wenn es im Verlauf einer Therapie immer wieder um Themen wie Schuldgefühle, sexuelle Erregung oder auch Widerstand geht, kann es den Helferinnen und Helfern manchmal schwer fallen, sich mit Bewertungen oder Vorhaltungen zurückzuhalten. Bewertungen sind jedoch für den therapeutischen Prozess nicht förderlich. Vielmehr können sie und die Ungeduld des Helfers neue Schuldgefühle beim Opfer auslösen: Wieder genügt man den Ansprüchen eines anderen nicht. Der Klient muss selbst schrittweise alternative Klärungen und Bewertungen finden. Diese können nicht durch den Helfer vorgegeben werden. Angesichts der bedeutsamen Funktion und der Komplexität der Schuldgefühle können sie auch nicht „*durch eine schlichte Generalabsolution bewältigt werden*“ (Herman 1994, 99).

Es ist im Kontext der Scham und der Schuldgefühle stattdessen ein wichtiger Schritt sich intensive mit den Täterstrategien auseinanderzusetzen. Dies entlastet die Kinder von Schuldgefühlen und hilft die Scham zu überwinden. Mit den Klienten können z.B. folgende Fragen besprochen werden: „Wie haben Sie den Täter kennen gelernt?“ „Wie hat er es geschafft, dass Sie und Ihre Eltern ihm vertraut haben?“ „Wie hat er Sie ausgetrickst, um Ihren Widerstand zu brechen?“ „Hat er Ihnen oder anderen Menschen Angst gemacht, Ihnen gedroht oder auch körperliche Gewalt ausgeübt?“ „Wie haben Sie es geschafft, trotz allem über den sexuellen Missbrauch zu sprechen?“

Sprachlosigkeit

Vielen sexuell missbrauchten Jungen und Mädchen fehlen die Worte und die Erlaubnis, um über ihre Gewaltwiderfahrnisse sprechen zu können bzw. zu dürfen. Der sexuelle Missbrauch unterscheidet sich von anderen traumatischen Situationen wie z.B. einem schweren Autounfall oder einer Naturkatastrophe darin, dass über ihn in der Regel nicht mit Dritten gesprochen werden darf. Ihnen steht folglich oftmals keine Sprache zur Verfügung, in der sie sich mitteilen können. Das Widerfahrene kann deshalb wiederum auch schlecht in ihr Leben integriert werden.

Die Betroffenen wünschen sich oft nichts dringlicher, als ihre Geschichte erzählen zu können. Sie sind überzeugt davon, schon einiges an Verarbeitung geschafft zu haben, wenn sie „es“ erstmalig einem Menschen erzählt haben.

Den sexuell missbrauchten Mädchen und Jungen sollte die Zeit gelassen werden, beim Erzählen ihrer Geschichte ihr eigenes Tempo zu finden. Gleichzeitig sollte der Berater betonen, wie wichtig es ist, über den sexuellen Missbrauch zu sprechen. Wenn man diese Punkte beachtet, kann das von vielen Tätern und Täterinnen verhängte Geheimhaltungsgebot „leichter“ aufgehoben werden. Es muss jedoch davor gewarnt werden, zu früh, zu intensiv über die Einzelheiten des sexuellen Missbrauchs zu sprechen. Erst wenn sich die Situation des missbrauchten Mädchen bzw. Jungen stabilisiert und sich ein tragfähiges Vertrauensverhältnis entwickelt hat, kann sich langsam dem Thema genähert werden. Zuvor ist höchstens ein oberflächliches Erfragen der Fakten, ohne sich den Details des sexuellen Missbrauchs zu nähern, angemessen.

Wenn die/der Klient/in (noch) nicht in der Lage ist, über den Missbrauch zu sprechen, muss dies respektiert werden. Dann ist allerdings der Hinweis wichtig, dass sie bzw. er nach Belieben auf dieses Thema zurückkommen kann und es ganz normal ist, wenn man sich an alle Einzelheiten nicht mehr so genau erinnern kann.

Im Laufe der Gespräche sollte vorsichtig herausgearbeitet werden, was passiert ist, damit die Realität des Missbrauchs festgestellt werden kann. Viele Mädchen und Jungen befürchten, dass andere Menschen sie schmutzig finden oder sie verachten, wenn sie konkret erzählen, was sie erlebt haben. Spüren sie in der Beratung, sie werden - so wie sie sind - geachtet und akzeptiert, hilft dies einen Schritt auf dem Weg der Verarbeitung weiter. Dabei sollte behutsam vorgegangen werden, damit sie nicht von negativen Gefühlen überschwemmt werden. Wenn sich während der Gespräche über den sexuellen Missbrauch die Symptome beim Klienten verschlimmern, sollte dies als Hinweis verstanden werden, langsamer vorzugehen.

Der Klient muss immer die Kontrolle darüber behalten, was, wann und wie viel er von seiner Geschichte erzählen möchte. Überhaupt ist es von besonderer Bedeutung, sexuell missbrauchten Jungen und Mädchen so viel Kontrolle wie möglich über die Situation ausüben zu lassen. Denn durch ihre Erfahrung des Kontrollverlustes während des sexuellen Missbrauchs ist die Angst davor, es könnte etwas Ungewolltes passieren, besonders groß.

Es ist im Übrigen nicht notwendig, jedes einzelne Detail des Missbrauchs zu rekonstruieren. Bei sehr gewalttätigen Formen sexuellen Missbrauchs kann es sogar ratsam sein, nicht nach Erinnerungen zu suchen und nicht

noch einmal alle Taten durchzuarbeiten, da dies verstörend sein und in der Folge zu einem psychischen Zusammenbruch führen kann. Dieser Hinweis ist sehr ernst zuzunehmen, da sich in den letzten Jahren vielfach die Meinung durchgesetzt hat, man müsse den sexuellen Missbrauch in allen Details rekonstruieren und die Taten im Sinne einer Katharsis noch einmal in der Therapie durchleben.

Diese Warnungen dürfen jedoch nicht dazu führen, das Thema zu meiden. Viele Männer und Frauen, mit denen ich gesprochen habe, litten gerade darunter, dass die Therapeuten von dem sexuellen Missbrauch nichts hören wollten. Da das Aussprechen der teilweise grauenvollen Widerfahrnisse bei den Helfern nicht selten extreme Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht auslösen, wird der sexuelle Missbrauch manchmal bewusst oder unbewusst vermieden.

Diese Schwierigkeit den richtigen Zeitpunkt und das richtige Maß zu finden, beschreibt Judith Lewis Herman (1994, 241f.) sehr treffend: *„Am häufigsten wird zwar der Fehler gemacht, das traumatische Material zu vermeiden, aber das zweithäufigste Versäumnis ist sicher eine verfrühte und übereilte intensive Erforschung des Traumas, ohne dass zuvor die grundlegendsten Sicherheitsaufgaben bewältigt wurden und ein vertrauensvolles therapeutisches Arbeitsbündnis aufgebaut wurde.“*

Viele sexuell missbrauchte Kinder nehmen im Übrigen sehr sensibel wahr, was im Helfer vorgeht und erzählen ihm nur das, was er bereit ist zu hören und auch aushalten kann. So sparen sie manchmal besonders grausame Details aus, um den Helfer nicht zu überfordern.

Den sexuellen Missbrauch als Realität anzuerkennen, ist als Ich-stützende Maßnahme unbedingt erforderlich. Deshalb sollte unmissverständlich klargestellt werden, dass der Berater auf der Seite des Betroffenen steht und von der Wahrhaftigkeit seiner Erzählungen überzeugt ist. Wie wichtig dies ist, belegt das Zitat eines sexuell missbrauchten Mannes:

„Die Worte, die am meisten zu meiner Heilung beigetragen haben, waren: `Ich glaube dir'“ (Grubman-Black 1990, 99).

Damit ist aber keineswegs gesagt, dass es nicht Frage einer Beratung sein kann, ob es sich wirklich so oder nicht doch vielleicht etwas anders abgespielt hat. Jeder Mensch kann sich täuschen, kann etwas für die Wahrheit halten, was sich als falsch herausstellt. Gerade die Opfer sexueller Gewalt erinnern sich oft nicht an Details oder sie sind durch den Täter derart verwirrt worden, dass sich ihre Aussagen widersprüchlich anhören). Parteilichkeit bedeutet deshalb nicht, jede Silbe eines Betroffenen als objektive Wahrheit zu bewerten, sondern von **seiner Wahrhaftigkeit** auszugehen. Nur der Betroffene selbst kann den Wirklichkeitsgehalt seiner Erfahrungen darlegen. Nicht der Berater oder Therapeut hat das letzte Wort, sondern immer der sexuell missbrauchte Junge bzw. das missbrauchte Mädchen.

Wut und Hass

Manche Opfer haben Angst vor ihrer Wut. Sie befürchten, sie könnte sich unkontrolliert Bahn brechen und sie würden deshalb vom Helfer zurückgewiesen. Wut, Hass und Aggression erinnern zudem an den Täter und an Situationen von Kontrollverlust und Ohnmacht. Außerdem wurde bei längerfristigen sexuellem Missbrauch oft jede kleinste Äußerung von Wut und Ärger vom Täter unterdrückt oder bestraft. Diese Gefühle werden

deshalb lange unterdrückt und tauchen in Einzeltherapien häufig erst nach längerer Zeit auf. Sie zu äußern und zu zeigen, setzt eine Vertrauensbeziehung voraus.

Aufgrund der Hintergründe für diese Gefühle und der damit einhergehenden Befürchtungen der Klienten sollten sie vorsichtig angesprochen werden. Dabei sollte verdeutlicht werden, dass Wut eine natürliche Reaktion auf einen sexuellen Missbrauch darstellt, sie vom Helfer wahrgenommen, akzeptiert und auch zugelassen wird. Es muss aber auch klar sein, ein gewalttätiges Ausagieren der Wut gegen sich selbst oder andere Personen ist nicht in Ordnung.

Trauer

Sexuell missbraucht worden zu sein, ist in der Regel mit schweren Verlusten verbunden. Es gibt so vieles, was durch einen sexuellen Missbrauch verloren gehen kann: Die Vorstellung einer gerechten Welt, das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen in sich selbst und andere, der Verlust einer positiven Beziehung zum eigenen Körper, der Verlust eines intakten Elternbildes oder familiärer Geborgenheit. Für die Genesung ist es deshalb notwendig, die einzelnen Verluste zu erkennen, sich ihnen anzunähern, den durch sie ausgelösten Schmerz zu empfinden und sie letztlich im sicheren Rahmen zu betrauern. Viele sexuell missbrauchte Menschen fürchten sich vor solchen Gefühlen. Sie haben Angst, die Kontrolle über ihre Gefühle zu verlieren. Sie befürchten, mit dem Weinen nicht mehr aufhören zu können. Dies kann zu einer nahezu vollkommenen Unterdrückung der mit dem Missbrauch zusammenhängenden Gefühle führen und auch andere Bereiche des Lebens einschließen. Judith Lewis Herman (1994, 250) meint deshalb, der Klient müsse nicht nur rekonstruieren, *„was sich ereignet hat, sondern auch, was er dabei*

empfunden hat, und er muss diese Gefühle genauso detailliert beschreiben wie die äußeren Ereignisse.“ Dieser Trauerprozess nimmt in der Therapie einen zentralen Raum ein.

Schutzfaktoren

Seit einigen Jahren wird in der so genannten Resilienzforschung der Frage nachgegangen, warum der eine Mensch auf eine traumatische Situation mit schwersten Symptomen reagiert und der andere Mensch eine ähnliche Situation fast folgenlos übersteht. Anders als gedacht hat sich dabei gezeigt, dass die so genannten primären Traumatisierungsfaktoren wie die Dauer oder die Art der sexuellen Übergriffe weniger Einfluss auf die Folgen des sexuellen Missbrauch als die sekundären Traumatisierungs- bzw. die Schutzfaktoren. Gerade für die Arbeit mit Kindern bieten sich hier wichtige Anknüpfungspunkte, um das Trauma und seine Folgen zu minimieren.

Erstens sind Erfahrungen, die den Selbstwert erhöhen, ein wichtiger Schutzfaktor. Gute schulische Leistungen, sportliche Aktivitäten und Hobbys sind hier zu nennen. Auch der Kontakt zu Tieren oder spirituelle Momente der Geborgenheit können schützend wirken. Darüber hinaus gelten Intelligenz, kognitive Fähigkeiten, Auseinandersetzungsfähigkeit und ein kontaktfreudiges Wesen als schützende Faktoren.

In der Beratungssituation ist es folglich wichtig, die Mädchen und Jungen nicht nur auf den sexuellen Missbrauch zu reduzieren. Sie sind neben und trotz der erlittenen Gewalt nicht nur Opfer. Es gilt, auch andere Themen und Erfahrungen in die Beratung bzw. Therapie einzubeziehen. Wenn der Klient beispielsweise vor einem lebenspraktischen Problem steht, kann über seine Handlungsmöglichkeiten nachgedacht und diese

gegebenenfalls eingeübt werden. So können die Kinder erfahren, dass sie selbständig handeln und ihre aktuellen Probleme aus einer aktiven Position angehen können. Solche Erfahrungen helfen, das bei fast allen Opfern bestehende negative Selbstwertgefühl zu verändern. Dabei muss natürlich darauf geachtet werden, sich vernünftige und erreichbare Ziele zu stecken. Sonst drohen erneute Enttäuschungen, die die oftmals bestehenden Minderwertigkeitsgefühle verstärken können.

Auch andere positive Erfahrungen sind bedeutsam. So haben mir sexuell missbrauchte Jungen und Männer z.B. mit Begeisterung erzählt, wie gut sie im Fußballspielen sind. Wieder andere haben Kraft in der Musik oder durch gute schulische Leistungen gefunden. Häufig haben die Betroffenen diese Quellen der Kraft vergessen oder sie beachten sie kaum. Sie in der Beratung wieder bewusst zu machen, kann ein Weg sein, Energie für den Verarbeitungsprozess zu gewinnen.

Zweitens ist eine emotional warme, zuverlässige und unterstützende Beziehung zu den Eltern oder zu einer anderen Bezugsperson ein sehr wichtiger Schutzfaktor. Die sexuell missbrauchten Jungen und Mädchen, mit denen ich gearbeitet habe, berichteten fast durchgängig von einer solchen Person: Mal war es ein Elternteil, mal war es die Großmutter, mal war es ein Lehrer oder auch ein Jugendgruppenleiter. Eine einzige förderliche Bindung kann ein bedeutsamer Schutzfaktor für den gesamten Lebenslauf sein.

In diesem Zusammenhang haben die Reaktionen der Eltern einen ausgesprochen wichtigen Einfluss auf die Verarbeitung eines sexuellen Missbrauchs. Reagieren die Eltern z.B. ablehnend oder bestrafend, entwickeln die Mädchen und Jungen meist ein größeres Trauma. Gehen

die Eltern einfühlsam mit ihren Kindern um, mildert dies die Auswirkungen des sexuellen Missbrauchs deutlich.

Für Eltern ist es schrecklich, wenn ihr Kind sexuell missbraucht wird. Ein Großteil der Mütter und Väter sind nach der Aufdeckung eines sexuellen Missbrauchs an ihrem Kind zutiefst geschockt. Die Details über den sexuellen Missbrauch zu hören, ist für die meisten Eltern kaum auszuhalten. Jede Mutter und jeder Vater wünscht sich ein unversehrtes Leben für das eigene Kind. Ein sexueller Missbrauch zerstört diesen Wunsch. Die Eltern haben Angst ihr Kind könnte ein Leben lang unter den Folgen leiden. Wenn sich der Täter in das Vertrauen der Eltern geschlichen hat oder es der eigene Partner war, fühlen sie einen Vertrauensbruch und manchmal auch eine Zerrissenheit gegenüber dem Täter. Die Eltern fragen sich darüber hinaus, ob sie ihren Verwandten vom sexuellen Missbrauch erzählen sollen, ob eine ärztliche Untersuchung notwendig ist, ob sie das Jugendamt einschalten oder Strafanzeige erstatten sollen. Ein Teil der Eltern macht sich Sorgen um den guten Ruf der Familie und ihr Ansehen als Eltern.

Einige Eltern bagatellisieren den sexuellen Missbrauch oder möchten ihn nicht wahrhaben. Wenn das Kind ihnen gegenüber den sexuellen Missbrauch schon früher angedeutet hat, sind sie ärgerlich auf sich selbst, weil sie nicht zugehört und gehandelt haben. Die Verleugnung und Bagatellisierung des Missbrauchs sind letztlich Versuche, sich selbst vor der Wahrheit und der eigenen Betroffenheit zu schützen. Andere Eltern schimpfen ihre Kinder auch aus, weil sie beispielsweise ohne Erlaubnis das Haus verlassen haben. Oft äußern sich die Eltern enttäuscht, weil ihr Kind ihnen nicht sofort erzählt hat, was passiert ist.

Bei Eltern, deren Partner/in oder wo ein enger Freund der Familie der Täter war und die immer noch Kontakt zu ihm haben, treten diese Reaktionen oft in extremer Form auf. Eine Entlastung und eine klare Haltung können sich bei ihnen in der Regel erst ergeben, wenn sie den Kontakt zum Täter abbrechen.

Solche elterlichen Reaktionen verstärken die Ängste der Mädchen und Jungen. Sie fühlen sich allein gelassen mit ihren Ängsten und ambivalenten Gefühlen. Stellt man sich den sexuellen Missbrauch im übertragenen Sinn als eine Wunde vor, streuen diese Eltern Salz in die durch den Missbrauch gerissene Wunde. Damit die Eltern ihre Ängste nicht auf die Mädchen und Jungen übertragen und ihnen die notwendige Unterstützung geben können, müssen sie ermutigt werden, über die beschriebenen Ängste zu sprechen.

Innerfamiliärer sexueller Missbrauch löst beim nicht missbrauchenden Elternteil viele dieser Reaktionen in besonders heftiger Art und Weise aus. Es wird eine existentielle Bedrohung der Familie in sozialer und oft auch wirtschaftlicher Form erlebt. Die familialen Bewältigungsmöglichkeiten sind eingeschränkter als bei einem außerfamiliären sexuellen Missbrauch. Es fehlt einfach der oder die Partnerin, die diese Situation gemeinsam mit durchsteht. Teilweise sind auch die Verwandten in ihrer Haltung gespalten oder leugnen den sexuellen Missbrauch. Sie fallen als Stützen dann ebenfalls aus. Außerdem stellt der sexuelle Missbrauch durch einen Partner oder eine Partnerin oftmals den gesamten Lebensentwurf in Frage: „Wem kann ich nach einem solchen Vertrauensbruch in Zukunft eigentlich noch trauen?“ „Wie konnte ich so lange Jahre mit ihm zusammenleben, ohne etwas zu bemerken?“ „Wie konnte ich mich so täuschen lassen?“ Diese und

ähnliche Fragen quälen nicht missbrauchende Elternteile in besonderer Weise.

Angesichts solcher quälenden Fragen und Ängste ist bei vielen Eltern eine akute Belastungsreaktion festzustellen, die bis hin zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) reichen können. Die direkten Bezugspersonen missbrauchter Kinder sind also im Sinne einer „sekundären Traumatisierung“ in erheblichen Maße durch den Missbrauch des Kindes belastet. Bei einem Teil sind schließlich sogar dauerhaft psychopathologische Befunde festzustellen.

Untersuchungen belegen diesen Ausführungen entsprechend die Notwendigkeit der Beratung und/oder Therapie der Eltern. So konnten Judith Cohen und Anthony Mannarino (1998, 47ff.) nachweisen, dass Eltern, die unterstützt und beraten wurden, nach sechs und zwölf Monaten deutlich weniger Symptome zeigten.

Für die Beratung und Therapie bedeuten diese Erkenntnisse Folgendes: In einem ersten Schritt sollte die Belastungssituation vorsichtig erfasst werden. Abzuklären ist, über welche Ressourcen die Eltern verfügen und ob die Eltern auf ein privates Unterstützungsnetz zurückgreifen können. Dies ist gegebenenfalls zu aktivieren. So kann z.B. die Großmutter kommen, um alltagspraktische Unterstützung (z.B. Essen kochen oder Einkäufe erledigen) zu leisten. Es kann beim Fehlen eines solchen Netzwerkes - insbesondere auch bei Missbrauch innerhalb der Familie – dringend notwendig sein, zusätzliche vorübergehende Hilfen zu installieren, um die Belastungen der Eltern bzw. des nicht missbrauchenden Elternteils zu verringern. In den ersten Tagen ist

darauf zu achten, den Entscheidungsdruck, der auf den Eltern lastet, zu minimieren.

Für die teilweise weitreichenden Fragen wie z.B., ob Strafanzeige gestellt werden soll, benötigen die Eltern Ruhe und einen klaren Kopf. Den Eltern sollte im Rahmen der Beratung vermittelt werden, ruhig auf ihre Kinder und die von ihnen gezeigten Symptome zu reagieren. Sie sollten zudem davor gewarnt werden, ihr Kind aufzufordern, Details des sexuellen Missbrauchs zu erzählen. Darüber hinaus sollten die Eltern darin bestärkt werden, für ihr Kind gerade in einer solchen Situation eine beständige Tagesstruktur zu schaffen und in tröstender, beruhigender und liebevoller Weise auf ihn zuzugehen. Gleichzeitig sind sie darin zu bestärken, auch auf notwendige Grenzen zu achten.

Bei der Beratung ist des Weiteren zentral, mit den Eltern über die Symptome und Reaktionsweisen ihrer Kinder zu sprechen und sie ihnen zu erklären. Eltern müssen verstehen, warum sich ihre Kinder so und nicht anders verhalten. Die Eltern müssen - wenn möglich - angeleitet werden, die Verarbeitungsprozesse ihres Kindes zu begleiten. Dabei kann eine wöchentliche Verhaltensbeobachtung der Eltern-Kind-Beziehung wichtige Hinweise geben.

Für die Beratung der Eltern sollte ein positiver Ansatz gewählt und Hoffnung auf Besserung geweckt werden. Es muss darüber gesprochen werden, wie Ziel gerichtet, sich die Täter sich in der Regel das Vertrauen der Eltern erschleichen. Antworten auf Fragen wie „Wann haben Sie den Täter kennen gelernt?“ oder „Mit welchen Tricks hat er ihre Wahrnehmung und die ihres Kindes vernebelt?“ können die Schuld- und Schamgefühle der Eltern mindern und ihnen verdeutlichen: Es ist

keineswegs leicht, das Vorgehen der Täter zu durchschauen. Fragen wie, wann die Eltern misstrauisch geworden sind oder woher ihr Kind die Kraft hatte, offene oder verdeckte Hinweise zu geben, können ebenfalls helfen, den Eltern ihre Energie zumindest ein Stück weit zurückzugeben. Wenn die Eltern, ihrem Kind geglaubt haben und schützend reagiert haben, stellt sich die Frage woher sie den Mut und die Kraft dazu hatten. Auch dies kann bei der Verarbeitung des sexuellen Missbrauchs helfen. Aufgeklärt werden sollten die Eltern schließlich noch darüber, welche Strategien die Täter anwenden, wenn sie aufgeflogen sind. Ohne eine solche Aufklärung besteht die Gefahr, dass die Eltern durch den Täter verunsichert werden und sie beginnen, an den Aussagen ihres Kindes zu zweifeln. Die Täter nutzen dabei letztlich auch geschickt die Hoffnung der Eltern aus, es sei doch nichts geschehen.

Als fast ebenso hilfreich für die sexuell missbrauchten Kinder haben sich auch gute Geschwisterbeziehungen erwiesen. So wurden bei kindlichen Opfern, die sich gut mit ihrem Geschwister/n verstanden und die sich gegenseitig unterstützen, weniger Symptome festgestellt. Gleiches gilt aus meiner Sicht auch für zumindest langjährige Freundschaften. Dazu gibt es aber leider keine Untersuchungen, die diese Annahme bestätigen.

Die Beendigung einer Therapie mit sexuell missbrauchten Menschen ist oft nicht leicht. Man ist gemeinsam durch tiefe Täler gegangen, hat viel miteinander erlebt und meist etwas Positives geschafft. Allerdings ist eine endgültige Aufarbeitung eines sexuellen Missbrauchs nicht möglich. Der bzw. die Betroffene wird immer mit den Nachwirkungen des Missbrauchs leben müssen. Probleme, die bereits gelöst erschienen, können in veränderten Lebenssituationen wieder auftauchen. So haben mich

mehrfach Männer angerufen, die anlässlich der Geburt eines Kindes erneut Erinnerungen an den Missbrauch hatten. Ich habe in Beratungen den sexuellen Missbrauch aufgrund solcher Erfahrungen immer als Weg durch tiefe Täler und als ein auf und ab empfunden. Die Wunde musste gereinigt werden und ist langsam verheilt. Narben sind dennoch geblieben und sie machen sich von Zeit zu Zeit bemerkbar. Zum Ende sollten die Sitzungen deshalb langsam ausgedünnt werden und es sollte ein Sicherheitsnetz entwickelt werden, falls es zu Rückschlägen kommt.

Abschließend möchte ich betonen, diese Arbeit lohnt sich und macht manchmal auch Freude.