

Sexueller Missbrauch

Ein heikles Thema, um so mehr hat mich eine Aussage sehr betroffen gemacht das sexueller Missbrauch in der medizinischen, psychologischen, pädagogischen und theologischen Ausbildung nicht zwingend behandelt wird.

Ich denke es ist wichtig sich mit diesem Thema auseinander zu setzen.

Oft werden die Folgen, die auch noch nach Jahrzehnten eine Missbrauchte verfolgen, seien es Alpträume, Mager- oder Fettsucht, Selbstverletzung, Beziehungsschwierigkeiten. Oft werden sie gar nicht mehr mit dem Missbrauch in Verbindung gebracht.

Der Missbrauch setzt die Überlebenden ins Abseits. Sie fühlen sich oft abnormal oder als Außenseiter. Mit den Gedanken und Empfindungen allein auf der Welt. Wo sind Menschen, die sich Zeit für sie nehmen

Jeder der Betroffenen empfindet den Schmerz den sie erlitten hat anders und verhalten sich auch anders. Dies geschieht, weil jede Person einzigartig ist mit der Familie, Erziehung und dem sozialen Umfeld.

Egal, wie lange und wie oft eine solche Tat gegangen wurde. Die Tat allein hat das Leben der Überlebende stark verändert. Die Überlebende reagieren auf ein Gesicht, Berührungen oder ein Wort. Sie haben Angst und doch wissen sie nicht warum. Der Körper reagiert ohne Ursache. Es wird verdrängt, weil sie als es geschehen ist schweigen musste, bedroht wurde. Doch es ist wichtig zu reden und das Schweigen zu brechen. Der Weg der Heilung ist nicht einfach und ein langer Prozess.

Was ist Missbrauch?

Von Missbrauch spricht man im engeren Sinn, wenn ein Stärkerer eine sexuelle Beziehung erzwingt, egal in welchen Verhältnis man zum Täter steht. Im weiteren Sinn ist jeder Kontakt oder jede Aktion (visuell, verbal, psychologisch) zwischen einem Kind / Heranwachsenden und einem Erwachsenen.

Folgen des Missbrauchs

Viele Frauen haben Krankheiten, die oft nicht in Verbindung mit dem Missbrauch gebracht werden aber nach Aufarbeitung der Tat nicht mehr vorhanden sind. Der Missbrauch durchdringt alle Bereiche des Lebens, die Gefühle, die Beziehungen, die Sexualität, das Arbeiten und auch die geistliche Gesundheit. Was alles zusammenhängt merkt man oft später, wenn Heilung geschehen ist. Manche Faktoren haben aber auch andere Gründe, deshalb ist es wichtig nicht alle körperlichen Probleme auf den Missbrauch zu schieben, sondern es von einem Arzt untersuchen zu lassen.

Mit dem Missbrauch wurde nicht nur der Körper zerstört, sondern auch die Grenze „Nein“ zu sagen. Dies muss dann oft neu und hart eingeübt werden, die eigenen Grenzen zu wahren und zu schützen.

Empfindungen die häufig auftreten

- Ich fühle mich machtlos, wie ein Opfer
- Ich habe das Gefühl ich bin anders als alle anderen Menschen
- In meinem Inneren stimmt etwas nicht
- Ich bin selbstzerstörerisch oder denke an Selbstmord
- Ich hasse mich
- Es fällt mir schwer mich für etwas zu begeistern.
- Es fällt mir schwer liebevoll und gut zu sein
- Ich bin unfähig schwierige Situationen zu meistern
- Ich habe Angst vor Erfolg
- Ich schaffe es nicht Dinge die ich angefangen habe zu Ende zu bringen
- Ich muss immer perfekt sein
- Ich kompensiere mit Arbeit und Leistung das Gefühl mit meinem Leben nicht so gut zurecht zu kommen
- Ich kenne meine Gefühle nicht, kann sie kaum voneinander unterscheiden.
- Ich kann meine Gefühle schwer oder gar nicht ausdrücken
- Ich fühle mich meist verwirrt und durcheinander
- Ich neige zu Depressionen, Alpträumen, plötzlicher Angstzustände

- Ich habe Angst verrückt zu werden
- Ich fühle mich aus dem Körper abwesend
- Ich benutze Alkohol, Drogen, Medikamente oder Nahrungsmittel auf eine Weise die mir nicht gut tut
- Ich nehme die Botschaft wie Hunger, Müdigkeit und Schmerz nicht wahr
- Ich kann meinen Körper nicht gern haben
- Ich habe das Gefühl meine Beschwerden hängen mit dem Missbrauch zusammen
- Ich habe absichtlich meinen Körper verletzt und missbraucht
- Ich finde es schwierig andere Menschen zu vertrauen
- Ich kann mir keine Liebesbeziehung vorstellen
- Ich kann keine Zuwendung geben oder empfangen
- Ich kann nicht liebevoll sein
- Ich habe Angst vor Menschen
- Ich gerade immer an Menschen die nicht zu mir passen
- Ich fühle mich oft ausgenutzt
- Meine Beziehungen funktionieren einfach nicht
- Ich gerade in Panik, wenn Menschen mir zu nahe kommen
- Ich klammere mich an Menschen, die mich gern haben
- Ich kann nicht nein sagen

(aus: Trotz allem)

Es ist eine Auflistung, die noch weiter erweitert werden kann.

Die Person, die den Missbrauch erlebt haben waren Opfer, sind es aber nicht mehr, denn sie haben überlebt, zwar mit vielen Narben und Problemen, doch sie haben überlebt.

Symptomatik die häufig auftreten

- seelischer und körperlicher Schock
Abspalten der Gefühle, Gedächtnislücken, Schweißausbruch
- Vertrauensverlust
- Verunsicherung - Gefühle, Verstand und Verhalten passen nicht mehr zusammen
- Grenzverlust - psychische, körperliche und sexuelle Grenzen wurden brutal verletzt
- Wahrnehmungsstörungen - Es besteht ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper
- Selbsteinredungen und innere Schwüre, die sie nicht brechen dürfen
- Identitätsprobleme
- negatives Selbstbild und Selbstbestrafung

Es gibt auch verschiedene Reaktionen auf den sexuellen Missbrauch, die immer wieder bei Überlebenden auftreten.

- Verletzungen des eigenen Körpers:
Durch Ritzen, zufügen von Schnittwunden bis hin zum abgeschnittenen Fingern, Genitalien oder Brüste, offene Hautverletzungen, Brand- und Bisswunden, Masturbation bis zum Wundsein
- Krankheiten und Schmerzen;
Krankheiten und Schmerzen in den Bereichen, in denen der Missbrauch stattgefunden hat; an Genitalien, im Mund, beim Stuhlgang, Infektionen im Mund, Hämorrhoiden, Fettsucht, Magersucht, Bulimie
- Psychische Symptome
Depressionen, Alpträume, beängstigende Phantasien, geringes Erinnerungsvermögen, geringes Selbstvertrauen, Selbstmordphantasien und -versuche, geringes Durchsetzungsvermögen, selbstzerstörerisches Verhalten, Einsamkeit
- Sexuelle Probleme
Probleme mit der eigenen sexuellen Identität sexualisiertes Verhalten, Prostitution, homosexuelle Neigungen, sadomasochistische Phantasien und Verhaltensweisen
- Sucht und Medikamente
Drogen, Alkohol, Medikamente, Sexualität, aber auch Arbeitssucht, übermäßiges Engagement

Verhaltensmuster - Umgang mit dem Missbrauch

Viele haben gelernt die Schmerzen nicht mehr zu fühlen, die Gefühle wurde abgeblockt oder sogar sich vom Körper abgespaltet, um nichts mehr zu spüren.

Verschiedene Verhaltensmuster die eingegangen werden: (aus: Trotz allem)

- Verharmlosung - "Es ist doch nichts passiert" Die Tat wird als nichtig erklärt, aus den verschiedensten Gründen.
- Rationalisieren (Verhaltensgründe suchen) - Die Gewalt wird weg erklärt. Es werden Entschuldigungen für den Täter gesucht.
- Ungeschehen machen - Was geschehen ist war nicht wirklich so. Es ist nichts passiert. Ignorieren ist auch eine Möglichkeit niemand von der Tat erzählen zu müssen.
- Vergessen - Es ist die häufigste und wirkungsvollste Methode. Die Psyche des Menschen besitzt eine ungeheure Verdrängungskraft. So ist vielen Erwachsenen der Missbrauch nicht klar.
- Abspaltung - Eine mangelnde Integration
Es beschreibt den Vorgang das Bewusstsein vom Körper zu trennen. Als Nebenprodukt entsteht das Gefühl in mehr als eine Person gespalten zu sein. Diese notgedrungene Abspaltung hat wohl auch dazu geführt, dass viele Missbrauchte oft jahrelang nicht mehr wissen, dass sie früher mal missbraucht worden sind, sie haben dieses schreckliche Erlebnis einfach abgetrennt von ihrem Leben. Es gehört nicht mehr zu ihnen.
- Abheben - Eine sehr gefährliche Fähigkeit: abzuheben und nicht mehr anwesend zu sein. Da Problem bei dieser Art von Distanzierung ist, dass man sich nicht nur von Schmerzen verschließt, sondern auch dem Reichtum des Lebens und des menschlichen Gefühls.
- Erhöhte Wachsamkeit - Es wird sich im Raum bewusst so hingestellt, dass man den Raum schnell wieder verlassen kann, oder an einer Öffnung des Zimmers sitzt (Fenster oder Tür)
- Rastlosigkeit, die oft nicht so auffällt, da Überlebende die Rastlosigkeit mit Arbeit überlagern (Workaholic)
- Tagträumerei, eine Flucht in eine eigene Welt. Gefahr besteht darin, wenn die Grenzen zwischen Realität und Traumwelt verschwimmen.
- Selbstverletzung - Es ist eine Möglichkeit für Überlebende ihr Schmerzempfinden nicht zu verlieren. Ein Schnitt an der Hand, am Bein oder in extremen Fällen an der Vagina. Leider auch für mich bekannte Dinge. Selbst oft unverständlich, doch es tat gut. Ich konnte spüren. Es lenkt von psychischen Schmerzen ab und ist greifbar. Was man von anderen Dingen nicht sagen kann. So waren auch Rückenschmerzen, die aus gesundheitlichen Gründen auftraten für mich leichter hinzunehmen als eine Erkältung. Schmerz war zu einem vertrauten und angenehmen Partner geworden.
- Selbstmordversuche - Oft scheint dies der einzige Ausweg aus einem Leben, dem man völlig hilflos ausgeliefert ist.
- Essprobleme - Sie gehen leider oft auf den Missbrauch zurück. Es kann eine Art Hilfeschrei sein. Auch kann es für Mädchen furchtbar sein in einen Frauenkörper hineinzuwachsen, da es noch mehr sexuell anziehend macht und sie es doch gerade vermeiden möchten, oder es wird sich ein Mantel (aus Fett) angegessen um an Attraktivität zu verlieren.
- Arbeitssucht - Es ist ein starkes Bedürfnis, etwas zu leisten und somit ein Ausgleich zu schaffen für das Schlechte, das man in sich selbst empfindet. Eine Suche nach Anerkennung.

Es ist schwer solche Schutzverhalten abzulegen. Doch schon das Bewusstwerden der Tat ist ein großer Schritt.

Heil werden

Es ist ein Prozess, der lange dauert und auch Zeiten des Rückfalls beinhaltet. Ein Kampf der viel kostet und einen manchmal zur Verzweiflung bringt, vor allem wenn man den Eindruck hat auf der Stelle zu stehen. Doch es wird eine Veränderung gehen.

Es ist im Kampf sehr hilfreich, wenn man nicht ganz alleine dasteht, sondern Menschen um sich hat die zuhören, auch wenn man darüber schon das hundertste Mal erzählt oder auch schweigt. **Der eigentliche Gegner bei der ganzen Aufarbeitung ist man selber.**

Erinnerungen

Das Ausmaß des Vergessens ist bei jedem anders. Das Auftauchen der Erinnerungen so unterschiedlich. Bei einem tauchen Erinnerungsfetzen auf, die nicht zuordenbar sind. Berührungen, Gerüche oder Geräusche lösen eine Reaktion oder Erinnerungen aus uvm.

Das Aufschreiben der Erinnerungen kann helfen, damit besser umgehen zu können.

Viele Frauen können nicht glauben, dass es Wirklichkeit ist und fragen nur warum. Sie leugnen es, um mit dem Schmerz der seelischen Erschütterung fertig zu werden. Deshalb ist es wichtig, dass die Überlebende die Geschwindigkeit bestimmt, in der sie an die Erinnerung herangeht.

Das Schweigen brechen

Aussprechen der Tat ist wichtig, hier bei kann es geschehen, dass einer nicht mehr darüber schweigen kann und nur noch reden möchte andere müssen sich jedes Wort erkämpfen, weil ein Schweigegebot die Worte zurückhalten möchte. Es bedarf viel Geduld und Zeit beim zuhören. Doch es muss ausgesprochen werden. Wenn Worte nicht möglich sind kommt es auf andere und vielleicht unangenehme Weise an Licht, wie durch Selbstverletzung, Essprobleme u.a. Das Reden bewirkt eine Realisierung und eine Distanzierung von dem Erlebten.

Die Schmerzen und Gefühle beim Reden können sehr unterschiedlich sein. Es ist wichtig diese Empfindungen zu zulassen, nicht wieder zu verdrängen.

Die Überlebende muss das Tempo des Erzählens vorgeben.

Das Ausdrücken der Tat muss nicht immer mit Worten geschehen.

Möglichkeiten es Auszudrücken:

- Geschichten schreiben
- Brief an einen Unbekannten
- Malen
- Schreiben
- Tagebuch schreiben (der Gedanken oder der Gefühle)
- Kneten, Formen der Gefühle und Gedanken.

Die Frage der Schuld

Oft wird die Schuld dem Opfer aufgebürdet. Die Schuldgefühle werden vom Täter oft als Druckmittel verwendet. Besonders schwer wird es für die Überlebende, wenn sie wagen zu reden und es trifft das zu, was der Täter vorhergesagt hat. Oft nehmen die Kinder lieber die Schuld auf sich um die Familie beisammen zu halten.

Das Kind ist nicht schuld, es hat weder das Wissen, die Geschicklichkeit noch die Kraft sich zu verteidigen.

Gefühle zulassen

Gefühle sind normal. Man hat immer Gefühle, ob ich sie bewusst wahrnehme oder sie verdrängt habe.

Doch man ist nicht immer in der Lage die Gefühle zu erkennen und zu verstehen. Sie wirken fremd, unheimlich, auch weil man sie nicht benennen kann. Jeder fühlt auf unterschiedliche Weise und Intensität. Wenn Überlebende es gewohnt sind die Gefühle zu verstecken, werden diese, wenn sie aufkommen schwer zu verstehen sein und weh tun und dadurch schnell wieder verdrängt. Es ist nicht leicht mit den Gefühlen umzugehen. Vielleicht sind sie am Anfang zu aufbrausend, ungehalten und heftig, aber auch so heftige und unkontrollierte Gefühle sollen zugelassen werden. Mit der Zeit und dem Verstehen gelange sie in gute Bahnen.

Wenn intensive Gefühle auf sicherer und sinnvoller Weise ausgedrückt werden sinkt die Wahrscheinlichkeit dass die Gefühle explodieren.

Trauer

Es gibt viel worüber getrauert werden kann, der Verlust der Gefühle, Verletzungen, die Zeit und das Geld das verloren wurde und aufgebraucht wurde um heil zu werden, Trauer über Beziehungen die zerbrochen sind. Es ist wichtig Weinen zu können über das was geschehen ist. Trauer ist nicht einfach. Die Zeit ist wichtig, die ich dafür aufbringen. Es nicht wieder neu zu unterdrücken.

Zorn

Auch das ist eine angemessene Reaktion auf diesen gewalttätigen Übergriff. Unterdrückter Zorn wirkt oft selbstzerstörend auf die Überlebende.

Angst

Die Angst ist da, oft unbegreiflich, doch es hilft, wenn ich anfangs sie mit Namen zu nennen. Diese Angst darf mich nicht aufhalten an die Aufarbeitung zu gehen. Die Angst wird einen immer wieder packen. Ein wirksames Mittel gegen Angst ist die Entspannung.

Vergebung – ein Schritt nach vorn

Vergeben ist das Aufhören einen Missetäter ärgerlich zu sein, den Anspruch auf Entschädigung aufgeben, loslassen, freigeben. Das Geschehen darf mich nicht mehr beherrschen.

Die Überlebende kann die Vergebung überhaupt erst am Ende eines langen Prozesses der Hilfe, Unterstützung und Aufarbeitung angehen. Die Vergebung ist nicht für den Täter, sondern viel mehr für die Überlebende wichtig. Das selber frei werden. Die Vergebung darf nicht auf die leichte Schulter genommen werden, sie kann nur geschehen in der Kraft Gottes. Er kann helfen diese Tat zu vergeben, sich von dem Täter innerlich zu trennen.

Aufarbeitung – ein harter Weg

Es ist nicht gut, die Aufarbeitung ruhen zu lassen, wenn auch in manchen Situationen eine Pause angebracht ist. Ein langer Prozess, es kann Jahre dauern. Eine lange Zeit, was für alle einen langen Atem erfordert.

Die Identifikation mit dem Missbrauch und dessen Folgen wird mit der Zeit schwächer und die Überlebende bekommt die Freiheit, ein neues und befreites Verhältnis zu sich selber und dem anderen zu bekommen und es auch genießen zu können.

Selbstwertgefühl

Dieses ist bei Überlebenden ein wichtiges Thema. Oft wurde sie abgewertet und die Überlebende zweifelt an sich. Durch die Tat wurde sie gebrochen und oft die Bestätigung verweigert, dass man wertvoll ist. Auch durch die Tatsache, dass man missbraucht wurde, wurde gezeigt, wie machtlos, allein, nicht wert geschützt oder geliebt zu werden man ist.

Die Überlebende müssen lernen, dass sie ein wunderbares menschliches Wesen sind, die es wert sind sich selbst zu lieben und die von Gott geliebt und wertvoll sind.

Umgang mit dem Körper

Die Beziehung zum Körper hat durch den Missbrauch gelitten. Das im Körper nicht mehr zu Hause zu sein ist oft der Fall und ihn dann zu lieben ist eine schwere Aufgabe. Deshalb ist es wichtig für die Heilung den Körper kennen und Lieben zu lernen.

Dabei kann der Blick in den Spiegel helfen (was nicht immer leicht ist), die Pflege des Körpers. Wichtig ist, dass man wieder im Körper bleibt. Die Überlebenden haben gelernt sich von ihrem Körper abzuspalten und an einen sicheren Ort zu fliehen um nichts mehr zu spüren.

Um Kontakt mit der Umgebung wieder zu bekommen kann es auch helfen immer wieder bewusst barfuß zu gehen.

Eine große Verletzung ist geschehen, es braucht Zeit, so wie auch äußerliche Wunden Zeit brauchen zu heilen. Doch Heilung ist möglich.

Der Text ist eine Zusammenfassung meiner Ausarbeitung, die ich über dieses Thema gemacht habe. Wer die ganze Ausarbeitung haben möchte kann diese bestellen. Es entstehen für Sie Kosten von 2,50 € für den Druck und die Versandkosten.

[Bestellung per Email](#)