

Christine Striebel

NICHT ALLEIN

Unterstützung von Betroffenen sexueller Gewalt

Engelsdorfer Verlag
2010

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86901-767-9

Copyright (2010) Engelsdorfer Verlag

2. überarbeitete und erweiterte Auflage

Lektorat: Klaus Striebel und Steffen Striebel

Coverbild in Öl: Dr. h. c. Klaus Buchinger-Wohlgemuth

Cover Fotografie: Lichteffekte Aliko Konstantas

Alle Rechte bei der Autorin

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

www.engelsdorfer-verlag.de

14,00 Euro (D)

Widmung

Dieses Buch widme ich meinem Mann Klaus,
der mir immer liebevoll und treu zur Seite steht.
Ich bin glücklich und dankbar, dass es Dich gibt!

Inhaltsverzeichnis

Wie es zu diesem Buch kam	11
1 Einstimmung	15
1.1 Das Thema sexueller Missbrauch.....	15
1.2 Die Opfer-Täter-Situation.....	16
1.3 Definition des sexuellen Missbrauchs	19
1.4 Die Häufigkeit des sexuellen Missbrauchs.....	19
2 Überlebensstrategien	21
2.1 Die Situation des kindlichen Opfers.....	21
2.2 Was sind Überlebensstrategien?	23
2.3 Wie kommt es zu Überlebensstrategien?	24
2.4 Beispiele für Überlebensstrategien.....	26
2.4.1 Verhaltensänderungen	26
2.4.2 Körperliche Erkrankungen	27
2.4.3 Das Trennen der Gefühle vom Körper.....	28
2.4.4 Verdrängung.....	29
2.4.5 Borderline-Störung.....	30
2.4.6 Multiple Persönlichkeitsstörung.....	32
2.5 Überlebensläufe: Auswirkungen sexueller Gewalt	35
3. Die Zeit der Erinnerung	45
3.1 Die Phase vor der Erinnerung.....	45
3.2 Auslöser und das Erwachen aus dem Dornröschenschlaf.....	47
3.3 Erinnerungen kehren zurück	50
4 Die Zeit der Aufarbeitung des Traumas	57
4.1 Diagnose.....	57
4.2 Heilungsschritte.....	59
4.3 Wichtige Heilungselemente.....	61
4.4 Beispiele einzelner Heilungsschritte.....	62
4.4.1 Das innere Kind.....	62
4.4.2 Verarbeitung der Drohungen	63
4.4.3 Umgang mit Veränderungen.....	64
4.4.4 Offenheit üben.....	64
4.5 Ende der Therapie und Heilungserfolg.....	64

4.6	Wie Betroffene die Zeit der Aufarbeitung erleben.....	66
5.	Anregungen von Überlebenden für die Aufarbeitungszeit	83
5.1	Aufmerksamkeit für kleine Schritte	83
5.2	Kleine Schritte aus der Depression.....	85
5.3	Positive Zukunftsplanung	88
5.4	Vertrauen entwickeln	98
5.5	Eigene Bedürfnisse erkennen	104
5.6	Das „NEIN“ neu entdecken	111
5.7	Selbstbewusstsein stärken.....	117
5.8	Zugang zum Körper und den Sinnen finden	126
5.9	Umgang mit Schmerzen	127
5.10	Umgang mit Nähe	131
5.11	Panikattacken und Vermeidungsstrategien.....	134
5.12	Wie kann ich mich im Alltag behaupten?	138
5.13	Konzentrationsschwierigkeiten	139
5.14	Umgang mit Auslösern	141
5.15	Masken	145
5.16	Das Schweigen brechen.....	146
5.17	Sucht	148
5.18	Umgang mit Essstörungen.....	150
5.19	Das innere Kind entdecken	154
5.20	Schuld- und Schamgefühle mildern.....	161
5.21	Ruhe finden	167
5.21.1	Entspannung	167
5.21.2	Einschlafprobleme	171
5.21.3	Das Schlafzimmer	171
5.21.4	Elemente für Einschlafrituale.....	172
5.21.5	Umgang mit Alpträume.....	174
5.22	Selbstverletzung	178
5.23	Tipps für Multiple Persönlichkeiten	182
5.24	Umgang mit dem Täter.....	189
5.25	Auseinandersetzung mit den »blinden Gehilfen«.....	192
5.26	Krisenzeiten überstehen	195
6	Mutgeschichten	199
7	Hilfe und Unterstützung aus dem Umfeld	207

7.1 Freunde und Freundinnen.....	207
7.2 Liebe und Partnerschaft.....	208
7.3 Wie sollen sich Täter und »blinde Gehilfen« verhalten?.....	210
7.4 Die Verantwortung der Gesellschaft.....	212
7.5 Was sich Betroffene von ihrem Umfeld wünschen	213
8 Therapiemöglichkeiten.....	217
8.1 Wie finde ich den geeigneten Psychotherapeuten?.....	218
8.2 Kosten einer Psychotherapie	219
8.3 Dauer einer Psychotherapie	222
8.3.1 Dauer einer Verhaltenstherapie oder einer tiefenpsychologisch fundierte Therapie.....	222
8.3.2 Dauer einer Psychoanalyse.....	223
8.4 Das Opferentschädigungsgesetz (OEG).....	223
8.5 Wie finde ich die geeignete Klinik für mich?.....	224
8.6 Ein Klinik-Erfahrungsbericht.....	226
9 Anhang.....	233
9.1 Quellen	233
9.2 Literatur zum Weiterlesen	234
9.3 Kontaktadressen.....	236
9.3.1 Beratungsstellen	236
9.3.2 Hilfe zum Thema Multiple Persönlichkeitsstörung	237
9.3.3 Hilfe bei Essstörungen.....	237
9.3.4 Homepages	238
9.3.5 Notrufnummern	238

Wie es zu diesem Buch kam

Der 23. Juni 1993 ist für mich ein ganz besonderer Tag. Dieses Datum markiert das Erwachen aus meinem schützenden Dornröschenschlaf. Damals hatte ich bereits zehn Jahre Therapie hinter mir. In diesen Jahren ging es mir zwar immer wieder recht gut, doch es hielt sich das bedrückende Gefühl, dass mit mir irgendetwas nicht stimmte. Deshalb hatte ich auch nach fünf Fehlversuchen erneut eine Therapie begonnen.

In dieser Therapie arbeiteten wir mit Träumen. Ein Traum, in dem mein Auto brannte und ich nur meinen Teddybär retten konnte, schien meiner Therapeutin besonders gut zu gefallen. An jenem Tag, es ging mir sehr gut, stellte sie mir erneut Fragen zu diesem Traum. Da wurde ich wütend und sagte: „Mich nerven diese Fragen. Ich habe das Gefühl, Sie glauben, dass ich in meiner Kindheit irgendein Trauma erlebt habe. Und weil es gerade modern ist, denken Sie womöglich, ich sei als Kind sexuell missbraucht worden!“ Kaum waren mir diese Worte entschlüpft, drückte sich mein Brustkorb zusammen und presste das Wort »Gräbele«¹ heraus. Mir wurde schlecht. „Wo ist das »Gräbele«?“ fragte meine Therapeutin. Und ich antwortete wie in Trance: „Bei meiner Oma.“ Gehorsam legte ich mich dann in dieses »Gräbele« auf den Boden. Das, was dann geschah, war der reinste Horrortrip. Ich spürte brennende Hände auf meinem Körper, mir war speiübel und ich schrie innerlich! Ich war mir sicher, nun wirklich wahnsinnig geworden zu sein. Oma hatte Recht. Ich musste für immer eingesperrt werden. Als ich wieder zu mir kam, lächelte mich meine Therapeutin liebevoll an und sagte: „Sie sind nicht verrückt. Sie haben sich nur endlich daran erinnert, was Ihnen früher einmal passiert ist. Ich habe schon lange darauf gewartet, dass Sie ihr Trauma erinnern können.“ Ich hatte das Gefühl, ihr glauben zu können und gestattete mir selbst fürs erste, meiner Erinnerung zu trauen. All meine „seltsamen“ Verhaltensweisen kamen mir wieder ins Gedächtnis. Und plötzlich ergab das alles einen Sinn, ich konnte mich verstehen.

¹ Gräbele = Betritze zwischen zwei Matratzen, schwäbischer Dialekt

Völlig erschöpft ging ich nach Hause, stellte eine Flasche Sekt kalt und wartete auf meinen Mann. Als er von der Arbeit kam, erzählte ich ihm, was geschehen war, und bat ihn, mit mir auf diesen »Durchbruch« ein Glas Sekt zu trinken. Ich war sicher, dass nun, da ich wusste, weshalb ich solche Probleme hatte, alles gut würde.

Doch leider hielt meine Euphorie nur kurz an. Weitere Erinnerungen folgten. Und ich stürzte, stürzte und stürzte in ein tiefes Loch. Gleichzeitig stellten sich Trotz und Kampfgeist ein und ich beschloss, allen zu zeigen, dass man auch dieses Trauma überleben konnte. Ich wollte ein Buch darüber schreiben, um der ganzen Welt zu vermitteln: Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels. Dieser Vorsatz hielt mich am Leben und sechs Jahre später löste ich mit dem Schreiben dieses Buches mein Versprechen ein.

Der Weg von der ersten Zeile bis zum fertigen Buch war manchmal sehr beschwerlich. Besonders schwierig gestaltete sich die Suche nach geeigneten Interviewpartnerinnen. Doch schließlich gelang es mir, dank der Idee einer Freundin, die unterschiedlichsten Möglichkeiten und Medien zu nutzen, um genügend Interviews zusammen zu bekommen.

Ein Problem während des Schreibens war meine eigene Seele. Oft fragte ich mich, ob ich mein Vorhaben verwerfen sollte, stürzte ich doch selbst durch die Lebensgeschichten meiner Interviewpartnerinnen immer wieder in den Abgrund eigener Erinnerungen. Meine Worte wurden schwer und traurig und mein Vorhaben, mein Augenmerk auf konkrete Hilfestellung für Betroffene und deren Angehörige zu richten, schien mir nicht mehr realisierbar. So gab es Phasen, in denen ich beschloss, dieses Buch nicht zu beenden, da das, was mich so belastete, wohl kaum anderen helfen konnte.

Als ich wieder einmal einen Tiefpunkt erreicht hatte, schenkte mir eine Freundin das Buch *Wahre Kraft kommt von innen* von Louis L. Hay². Beim Lesen erinnerte ich mich wieder daran, mit welcher Leichtigkeit ich trotz eigener Schwere und Betroffenheit mit meinem Buch begonnen hatte. Und

² Hay, Louis L.: *Wahre Kraft kommt von Innen*. München: Heyne 2001

dann ermunterten mich auch meine Interviewpartnerinnen, dieses für sie so wichtige Buch zu schreiben.

Das Buch, das sich aus dem ersten „Nicht allein“ entwickelt hat, hältst du heute in Händen. Es wurde durch neue Erfahrungen, Geschichten und Impulse von Lesern erweitert.

Ein praktischer Ansatz

Da ich selbst erlebt habe, dass mich »Dramenberichte« eher belasten als entlasten, möchte ich mit diesem Buch einen anderen Weg beschreiten. Ich möchte Klarheit in das böse Verwirrspiel des sexuellen Missbrauchs und seiner Folgen bringen. Dabei habe ich Unterstützungsmöglichkeiten gesammelt, die sowohl für Frauen als auch für Männer hilfreich sind. Themen, die speziell Männer betreffen habe ich nur teilweise berücksichtigen können, da ich mich in diesem Bereich für zu wenig kompetent halte.

In der Aufarbeitungsphase meines Traumas spürte ich, wie hilflos mein Mann und ich dieser Situation ausgeliefert waren. Wir wollten sprechen und wagten es nicht. Wir wollten handeln und wussten nicht wie. Viele Betroffene haben mir ähnliche Probleme beschrieben. Deshalb wendet sich dieses Buch sowohl an Menschen, die in der Kindheit sexueller Gewalt ausgesetzt waren, als auch an die Menschen in ihrem familiären Umfeld sowie an ihre Therapeuten und Therapeutinnen. Mein Ziel ist es, Überlebenden³ dabei zu helfen, ihre Situation besser zu verstehen, sie anzunehmen und heilend aktiv werden zu können. Da es für viele Betroffene schwer ist, über ihr Schicksal zu sprechen und sich zu erklären, bieten die Beispiele anderer Betroffener die Möglichkeit, Worte zu finden.

Angehörigen und Therapeuten möchte ich mit diesen Gedanken Tipps und Anregungen geben, damit sie Überlebende besser verstehen und begleiten können. Damit soll die Kommunikation untereinander erleichtert und Handeln möglich werden.

³ Überlebende = Menschen, die den sexuellen Missbrauch in der Kindheit auf ihre individuelle Art überlebt haben

Beim Schreiben habe ich mich darum bemüht, weitestgehend auf Fachbegriffe zu verzichten, damit das Buch auch für Leserinnen und Leser ohne psychologische Vorkenntnisse zugänglich ist. Zur Vereinfachung der Ausdrucksweise wähle ich für »Betroffene«, »Partner«, »Ärzte« und »Therapeuten« die allgemeine Form. Gemeint sind damit sowohl weibliche als auch männliche Personen.

All den Frauen, die mich durch ihre Offenheit bei den Interviews unterstützten, möchte ich an dieser Stelle meinen herzlichen Dank aussprechen. Ihnen verdanke ich, dass ich dieses Buch so vielfältig gestalten konnte. Zu ihrem Schutz sind alle Namen geändert. Mit einigen stehe ich auch heute noch in liebevollem, respektvollem Kontakt. Leider erhielt ich von betroffenen Männern keine Interviews.

Christine Striebel, im November 2009

Danksagung

Dankbar und voller Liebe blicke ich auf die letzten Jahre zurück. Durch wundervolle Wegbegleiter konnte ich mich weiter entwickeln und mein Vertrauen in die Menschen und das Leben zurückgewinnen. Ich danke dem Universum für diese menschlichen Begegnungen im gestern, heute und morgen und ihre Unterstützung an diesem Buchprojekt.

1 Einstimmung

1.1 Das Thema sexueller Missbrauch

Das Thema sexueller Missbrauch gehört heute zu unserem Alltag. Fast täglich wird in irgendeiner Form darüber in den Medien berichtet. Sowohl Berichte über von Fremden missbrauchte Kinder, die dann zum Schweigen gezwungen oder getötet werden, als auch Inzestberichte nehmen ständig zu. Auch wenn spektakuläre Nachrichten den Eindruck vermitteln, dass derartige Straftaten hauptsächlich außerhalb der Familie stattfinden, bestätigen die Interviews und Beratungsgespräche, die ich geführt habe, das Gegenteil. Die wesentlich größere Anzahl von sexuellen Übergriffen findet in der Familie oder im nahen Umfeld der Familie statt. Und dies scheint auch plausibel, denn wo kann ein Täter ungestört agieren als in einem vertrauten Umfeld, in dem er sich auf bestimmte Tagesabläufe verlassen kann und das Opfer ständig unter Kontrolle hat. Auch wenn mich die Art der Berichterstattung in den Medien gelegentlich wütend macht, empfinde ich gleichzeitig Dankbarkeit, dass sexuelle Gewalt inzwischen ein öffentliches Thema ist. Diese Öffentlichkeit bricht mit einem Tabu und bietet Kindern und Jugendlichen eher als zuvor die Möglichkeit, sich bei sexuellen Übergriffen an eine Vertrauensperson zu wenden. Damit besteht die Hoffnung, dass sie das Trauma und die Verletzungen nicht erst verdrängen müssen, sondern gleich bearbeiten können und ihnen so möglicherweise schwerwiegende seelische Krankheiten erspart bleiben.

Die positivste Auswirkung des Medienrummels um sexuelle Gewalt ist, dass heute immer mehr Prävention betrieben wird. Des Weiteren ermöglicht die Konfrontation mit dem Thema Frauen wie mir und Männern, verdrängte Erlebnisse ganz allmählich zu erinnern und schrittweise aufzuarbeiten. Betroffene, die bisher nicht über ihre Erlebnisse sprechen konnten, können durch die Berichterstattung in den Medien eher den Mut finden, ihr Schweigen zu brechen.

Mit entsprechender Unterstützung und genügend Zeit für den Heilungsprozess haben alle Betroffenen die Chance, ihre Zukunft heiler und glücklicher zu erleben als sie erwartet hätten. Für Menschen auf diesem oft

schweren Weg möchte ich Verständnis wecken und allen Beteiligten Hilfestellung anbieten.

Die Art der Thematisierung sexuellen Missbrauchs in den Medien hat leider auch ihre Nachteile. Beispielsweise führen Sensationalismus und Panikmache nicht selten dazu, dass auch Menschen, die behutsam und liebevoll mit Kindern umgehen, als Täter/innen abgestempelt werden. Hetzjagden auf vermeintliche Kinderschänder und Schauprozesse, bei denen schließlich die Täter/innen als Opfer dastehen, machen es den wirklich Betroffenen schwer, glaubhaft zu erscheinen. Gleichzeitig fügen sie den fälschlich Beschuldigten einen schweren seelischen Schaden zu. Und bei allem öffentlichen Rummel um das Thema sexuelle Gewalt sollte nicht vergessen werden, dass bis heute die wenigsten sexuellen Straftaten letztendlich geahndet werden.

1.2 Die Opfer-Täter-Situation

In der Sensationslandschaft wird der Täter bestraft und abgelehnt und das Opfer kurzfristig bedauert. Die verheerenden Auswirkungen, die die Tat auf das ganze Leben der Opfer und ihrer Familien hat, werden jedoch oft totgeschwiegen.

Erst beim Drama der Tochter von Josef Fritzl aus Amstetten (Österreich 2008) wurde bekannt, wie unendlich tief die Verletzungen Betroffener sind. Sonst heißt es meist nur: „Das Opfer ist in therapeutischer Behandlung!“

Bei der Verurteilung des Angeklagten werden die einzelnen Delikte zusammengetragen und zu Haftjahren addiert. Der Täter wird, wenn es gut läuft, für einige Jahre inhaftiert oder in eine Psychiatrie eingewiesen und damit hat das Opfer Genugtuung erhalten. Hiermit scheint das Thema für die Gesellschaft erledigt zu sein.

Doch hat sie hiermit wirklich ihre Schuldigkeit getan? Ich denke nicht. Auch heute noch ist es oft schwierig, den richtigen Arzt, eine geeignete Therapeutin oder eine psychosomatische Einrichtung zu finden, die die Heilung unterstützt. Und wenn diese Hürden endlich genommen sind, kann ein erbitterter Kampf mit der zuständigen Krankenkasse beginnen,

um die notwendigen Therapiestunden bezahlt zu bekommen. Denn mit 25, 50 oder auch 75 Therapiestunden ist Menschen, die ein solches Trauma überlebt haben, nicht genügend geholfen. Es ist gut, dass sich die Versorgungslandschaft hier allmählich zu verändern beginnt. In der Zwischenzeit gibt es immer mehr geeignete Tageskliniken und psychiatrische Einrichtungen, die auf Traumatisierung u. a. durch sexuelle Gewalt spezialisiert sind und neben der »Aufbewahrung« und »Ruhigstellung« auch konkrete therapeutische Hilfen anbieten. So bleibt die Zuversicht, dass es trotz der Einsparungen im Gesundheitswesen immer mehr geeignete Unterstützung für Betroffene und ihre Familien geben wird.

Um das Bild dieser Ausgangssituation abzurunden, bedarf es auch einer kurzen Betrachtung des Täters bzw. der Täterin. Auch sie waren einmal ein Kind, das durch ihr Lebensschicksal zum Täter wurde. Sicher stellen sich jetzt bei einigen von euch die Nackenhaare auf. Ihr werdet wütend, weil ich so dreist bin und den Täter nun auch noch in Schutz nehme. Doch meine heutige Sicht der Dinge, nach der Heilung meiner tiefsten Wunden, lässt mich auch Mitgefühl für die Täter haben. Das ändert nichts daran, dass Traurigkeit, Wut und andere Gefühle von uns Betroffenen berechtigt sind! Viele Täter wurden als Kinder selbst Opfer von Gräueltaten. Vorwiegend weibliche Opfer gehen in die Depression und Selbstzerstörung und suchen sich therapeutische Hilfe. Männer dagegen wandeln ihre Verletzungen eher in gezielte oder ungezielte Aggression um. Therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, fällt ihnen extrem schwer. Sie haben ja oft schon ein Problem damit bei einer Autofahrt nach dem Weg zu fragen. Das liegt vermutlich daran, dass Männer in unserem Kulturkreis stark zu sein haben. Erleben sie in der Kindheit sexuelle Gewalt entstehen bei ihnen neben der Scham auch Angst, wie z.B. schwul zu sein oder SM leben zu müssen. Das führt zu massiven Aggressionen, die sie in Autoaggression oder Selbstaufgabe umwandeln oder in Täterverhalten ausleben.

Können sich Betroffene nicht aus dieser Situation heilend befreien, können sie selbst zu Gewalttätern werden, um zu zeigen, wie viel Macht sie haben. Je jünger die Täter sind um so eher kann davon ausgegangen wer-

den, dass sie selbst sexuellen Übergriffen ausgesetzt waren. Für mich bedeutet dies in letzter Konsequenz, dass auch die Täter und ihre Angehörigen dringend therapeutische Hilfe brauchen. In der Zwischenzeit ist es so, dass für einen verurteilten Sexualtäter eine psychotherapeutische Heilbehandlung ohne Einwilligung des Verurteilten angeordnet werden kann, so lange sie mit keinen körperlichen Eingriffen verbunden ist.⁴ Denn nur so kann auf Dauer die Spirale der sexuellen Gewalt unterbrochen werden.

In der Zwischenzeit gibt es immer mehr Möglichkeiten, Hintergrund-Informationen zum komplexen Thema der sexuellen Gewalt zu erhalten. Dieses Wissen gibt Sicherheit und zeigt Wege aus der Hilflosigkeit auf, die es Überlebenden und ihrem Umfeld im Miteinander leichter machen.

Gleichzeitig setzen sich immer mehr Organisationen für die Aufklärung und Stärkung unserer Kinder ein. Bereits in Kindergärten wird dieses Thema angegangen. Denn Vorsorge ist besser als Schadensbewältigung.

Wie groß die Informationslücken trotz allem noch immer sein können, zeigt das Beispiel eines Arztes, der eine betroffene Frau fragte, warum sie ihre Vergangenheit denn nicht einfach abhaken könne. Als sie ihn dann fragte, wie sie das denn machen solle, blieb er ihr die Antwort schuldig. Wenn das Abhaken so leicht wäre, würden die meisten Betroffenen liebend gern diesen Weg gehen, um endlich ein neues, unbeschwertes Leben zu führen. Aber so leicht ist es eben nicht und wenn sie mit solchen Fragen konfrontiert werden, entsteht bei den Opfern entweder das Gefühl nicht verstanden zu werden oder sie fühlen sich unter Druck gesetzt, mehr an sich zu arbeiten. Ihre innere Verunsicherung steigt und der Selbstwert sinkt weiter.

Mein Anliegen ist es, mit diesem Buch viele der bestehenden Informationslücken zu füllen, sodass missbrauchten Frauen und Männern mit liebevollem Verständnis und mehr Menschlichkeit begegnet werden kann.

Jeder Mensch handelt, denkt, fühlt, sieht und hört so, wie er es in seiner Kindheit gelernt hat. Sein bisheriges Leben prägt seine innere Landkarte,

⁴ Gallwitz, Prof. Dipl.-Psych. Adolf: Gewerkschaft der Polizei: *Das Tabu: Sexuelle Gewalt*. 2009

sein Bild von der Welt. Studieren wir andere Landschaften und Lebensweisen, erweitert sich unser Horizont und unser Verständnis und Selbstverständnis bekommen neue Strukturen.

1.3 Definition des sexuellen Missbrauchs

Es ist sicher jedem klar, dass ein erzwungener Geschlechtsakt ein sexueller Übergriff ist. Doch die Definition sexuellen Missbrauchs ist wesentlich umfassender. Ein sexueller Übergriff liegt bereits vor, wenn ein Erwachsener ein Kind mit sexuellen Hintergedanken ansieht oder berührt. Ein Kind hat feine Antennen und wird bereits hierbei in seinen Gefühlen verunsichert sein. Dies hat Auswirkungen auf sein weiteres Leben. Deshalb sollten wir Kinder dazu anhalten, über ihre Gefühle zu sprechen, auch wenn sie anfangs nur sagen können, dass sie ein »komisches Gefühl« bei etwas hatten. Indem wir unsere Kinder anleiten, die unendlich große Bandbreite ihrer Gefühle zu erkunden und zu benennen, lernen auch wir neue Gefühle kennen, die uns bereichern. Liebevoller und aufmerksamer Umgang mit den uns anvertrauten Kindern und behutsame Aufklärung schützen und stärken sie.

Beachte⁵: Es gibt absolut keine einvernehmlichen, sexuellen Handlungen zwischen Kindern und Erwachsenen. Denn Kinder und Jugendliche sind nicht in der Lage sexuellen Handlungen frei und informiert zuzustimmen oder die Tragweite der Handlungen voll zu erfassen.

1.4 Die Häufigkeit des sexuellen Missbrauchs

Statistiken belegen, dass mindestens jede dritte Frau der Nachkriegsgeneration als Kind gelegentlich oder regelmäßig sexuell missbraucht wurde und dies meist in häuslicher Umgebung. Ich gehöre dazu. Dies bedeutet, dass wir, ohne es zu wissen, täglich Menschen begegnen, die dieses Schicksal erlitten haben. Wir sehen Frauen, die sich in ihrem Erscheinungsbild stark unterscheiden können, starke und schwache Frauen, Frauen, die sich

⁵ Gallwitz, Prof. Dipl.-Psych. Adolf: Gewerkschaft der Polizei: *Das Tabu: Sexuelle Gewalt*. 2009

feminin oder eher androgyn kleiden. Jede dieser Frauen, die sich Strategien angeeignet haben, um zu überleben, könnte ein »Opfer« oder ein ehemaliges Opfer sein.

Wie mir heute bewusst ist, gibt es auch erstaunlich viele Männer, die sexuelle Übergriffe erlebt haben. In der aktuellen Literatur⁶ fand ich die folgenden Zahlen:

„... in Deutschland kann man davon ausgehen, dass jedes 8. Mädchen und jeder 12. Junge mindestens einmal Opfer sexueller Übergriffe mit Körperkontakt wird.“

Ich gehe davon aus, dass die Dunkelziffer besonders bei Männern größer als bei Frauen sein dürfte, da Männer viel seltener therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Sie »müssen« nach gängigem Rollenbild eines Mannes stark sein.

In der oben genannten Literatur fanden sich auch Zahlen zu der Täterverteilung. 5%-20% der sexuellen Übergriffe werden durch Frauen verübt.

Die Polizei in Deutschland sprach 2004 von 20 000 neuen sexuellen Straftaten jährlich und rechnete mit einer um ein Vielfaches höheren Dunkelziffer.

⁶ Gallwitz Prof. Dipl.-Psych. Adolf: Gewerkschaft der Polizei: *Das Tabu: Sexuelle Gewalt*. 2009