



Ellen Spangenberg

# Dem Leben wieder trauen

Traumaheilung nach sexueller Gewalt

Patmos Verlag

**Wichtiger Hinweis:**

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben) Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Überarbeitete und aktualisierte Neuauflage des 2021 in der 6. Auflage erschienen gleichnamigen Titels.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Nella/shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1455-9

# Inhalt

Überlebenskunst. . . . .	9
Einleitung . . . . .	12

## TEIL I

### TRAUMA UND TRAUMATHERAPIE

<b>1. Was ist sexuelle Gewalt?</b> . . . . .	16
Was ist ein Trauma? Hintergründe und Definitionen . . . . .	16
Die üblichste Bewältigungsstrategie ist die Dissoziation. . . . .	17
Angriff auf Körper und Seele – sexualisierte Gewalt gegen Frauen. . . . .	20
»Frauen gemeinsam sind stark« – was die Frauenbewegung erreicht hat . . . . .	27
Frauen vor Gericht – was die Rechtslage für Frauen bedeutet . . . . .	31
<b>2. Wie reagieren Körper und Seele auf sexuelle Gewalt?</b> . . . . .	34
Wenn sich die Gewalt im Kopf eingräbt – hirnphysiologische Folgen . . . . .	34
Der Körper drückt den Schmerz aus – körperliche Folgen . . . . .	41
Wenn die Seele in Not gerät – psychische Folgen . . . . .	44
Wenn Beziehungen und Arbeit mitleiden – soziale Folgen . . . . .	49
Wer ist hier eigentlich gestört? Störungen, Diagnosen und ihre Bedeutung. . . . .	52
<b>3. Traumatherapie – Heilung ist möglich</b> . . . . .	61
Der wichtige Blick auf die Ressourcen . . . . .	62
Phasen der Traumatherapie – eine Übersicht . . . . .	63

Stabilisierung – Boden unter den Füßen gewinnen. . . . .	65
Traumabarbeitung – dem Schrecken begegnen . . . . .	95
Integration – vom Überleben zum Leben . . . . .	101
Sinn und Zweck von Psychotherapie – und ihre Grenzen . . . . .	103
Die richtige Psychotherapie finden. . . . .	107

## **TEIL II**

### **TRAUMA UND SELBSTHILFE**

#### **1. Heilsamer Umgang mit Symptomen – was Sie**

<b>selbst für sich tun können . . . . .</b>	<b>112</b>
Flashbacks und Dissoziation unterbrechen . . . . .	115
Alpträume verringern und den Schlaf verbessern. . . . .	118
Ängste bewältigen und Vermeidungsverhalten überwinden. . . . .	123
Wege aus der Depression finden . . . . .	130
Schuld- und Schamgefühl abbauen . . . . .	135
Die Wut nicht mehr nach innen richten. . . . .	143
Beziehungen verbessern. . . . .	147
Suchtverhalten in den Griff bekommen . . . . .	153
Essstörungen abbauen . . . . .	156
Mit körperlichen Schmerzen umgehen. . . . .	161
»Viele sein« und besser miteinander klarkommen. . . . .	164
Auswege aus selbstverletzendem Verhalten. . . . .	167
Wenn das Leben in Gefahr ist – Suizidalität und Selbstschutz . . . . .	172
Ermutigung am Ende des Kapitels. . . . .	179

#### **2. Was Ihnen sonst noch helfen kann ... . . . . .**

Struktur macht's leichter – im Alltag für sich sorgen. . . . .	181
Anderen geht's ähnlich – Austausch mit Betroffenen. . . . .	184
Beratungsstellen – wie sie Ihnen helfen können . . . . .	188
Ihr Umfeld – Liebe und Freundschaft geben Halt. . . . .	190
Natur und Spiritualität – das Größere, das trägt. . . . .	194

<b>Dank</b> . . . . .	199
<b>Anhang</b> . . . . .	201
Anmerkungen . . . . .	201
Literatur . . . . .	202
Bücher zum Weiterlesen . . . . .	206
Hilfreiche Bilderbücher . . . . .	207
Verzeichnis der Übungen, Fragen zur Selbsteinschätzung und Infos . . . . .	208
Adressen . . . . .	209
Zitat- und Bildnachweis . . . . .	211



## Überlebenskunst

Der Wunsch, wieder heil und lebendig zu werden, die Sehnsucht, in den Fluss des Lebens einzutauchen und die seelische Totenstarre aufzuschmelzen, ist sexuell traumatisierten Frauen aufs Tiefste vertraut. Sie möchten Abgespaltenes integrieren und neu beseelen, möchten wieder beziehungsfähig werden, sich wieder spüren, wieder glauben, lieben und hoffen können.

Verletzte Menschen brauchen die Perspektive, dass dem Leben wieder zu trauen ist, dass etwas Sinn machen und wieder gut werden kann, wie uns die Weisheit der Märchen, Mythen und spirituellen Traditionen verheißt. In »Dem Leben wieder trauen«, von einer ärztlichen Psychotherapeutin geschrieben, haben wir ein Selbsthilfebuch, das diese Weisheit alltagsnah, überzeugend und liebevoll ermutigend vermittelt.

Das Buch handelt von kreativem Bewältigungsverhalten nach traumatischen Erfahrungen und gibt damit viele Beispiele für Überlebenskunst. Überlebenskunst meint Prozesse der Wiederaneignung von Verlorenem, z. B. über alles Schmerzliche hinweg; es geht darum, um die Möglichkeit eines selbstbestimmten Lebens zu kämpfen, dem Schicksal zu trotzen und sich selbst nach Ohnmacht und Willkürerfahrungen wieder neu zu entwerfen. Der Gedanke der »Aneignung« des Lebens, wie er in einer Philosophie der Lebenskunst besonders von Wilhelm Schmid beschrieben worden ist, kann auch zu einem Schlüssel der Traumaheilung werden: als das Ringen um Identität nach der Entsubjektivierung durch sexuelle Gewalt.

Mit großem Respekt vor traumatisierten Frauen und ihrem Heilungspotenzial beschreibt Ellen Spangenberg ressourcenaufbauende Aspekte und wie diese in den Alltag zu integrieren sind, damit der Umgang mit sich selbst und den anderen lebensbefähigender wird. Viele Übungen bestärken Frauen in ihren Sinn-Suchbewegungen, helfen ihnen, zu sich selbst und der Welt wieder in Beziehung zu treten, und geben Unterstützung, sich die Kraftquellen von Spiritualität und Natur zu



erschließen. Sexuell verletzte Frauen erfahren Hilfestellungen, um den Beschädigungen der Seele, dem Seelenverlust entgegenzutreten. Es geht um Wege aus Sucht, Angst, Schuld und Scham. Die plausibel beschriebenen Selbsthilfemöglichkeiten helfen, wieder Macht und Kontrolle über die Symptome zu gewinnen, die Frauen im Würgegriff gehalten haben. So schlägt dieses Buch einen Bogen von der Ohnmacht während des traumatischen Geschehens über die Bemächtigung durch den Täter hin zur Ermächtigung der Frauen. Es unterstützt sie, mit blockierten Lebensprozessen anders umzugehen, hilft, Wachstumsimpulse zu verstärken, und macht Mut, sich dem Leben wieder anzuvertrauen und der Liebe eine Chance zu geben.

Sorgfältig erklärt die Autorin die Dynamik des Traumatisierungsprozesses und hilft so, sich besser zurechtzufinden in einem Körper, mit dem ich nichts mehr zu tun haben möchte, einer Seele, die mir fremd geworden ist, einem Kopf, auf den ich mich nicht mehr verlassen kann, und einer Welt, die ich nicht mehr verstehe. Eine sexuell verwundete Frau muss sich als eine Sich-Wandelnde begreifen, denn nach dem Trauma ist nichts mehr so, wie es vorher war. Sie spürt, dass es so mit ihr nicht mehr weitergehen kann und sie sich darum um- und neu gestalten muss. Eine veränderte Sichtweise auf das, was geschehen ist, ein differenzierteres Verstehen, birgt auch die Möglichkeit zu einer veränderten Seinsweise.

Die Übungen und Visualisierungen machen zu einem Perspektivenwechsel fähig und unterstützen den Prozess, eine bejaehenswerte Existenz zu verwirklichen – trotz allem. Ellen Spangenberg zeigt überzeugend, was Überlebenskunst nach sexueller Gewalt bedeuten kann, nämlich das dauernde Objektsein zu überwinden und wieder ein Subjekt zu werden. Die Autorin verleiht den Frauen eine Sprache, sie hilft beim Benennen und Enttabuisieren, fördert ohne Fachjargon das Verstehen von Traumatisierungen und den Prozess der Traumaverarbeitung. Bescheiden und getragen von einer liebevollen, achtsamen Haltung, spricht sie verletzten Menschen die Zuversicht zu, dass

Heilung möglich ist, und lässt die traumatisierten Frauen an ihrem reichhaltigen Erfahrungswissen teilhaben.

Die zahlreichen Übungen sind eine Schatztruhe, um das Leben wieder anders zu lernen, »leise«, wie Nelly Sachs einst formulierte. Das Buch verweist auf Möglichkeiten, die vom Terror der Einsamkeit zu einem Miteinander in Verbundenheit führen. Die Anregungen, Imaginationen und Reflexionen zeigen Wege auf aus Zerstörung und Verstörung, um zur Selbstgestaltung und Selbstermächtigung fähig zu werden. Von Nietzsche haben wir gelernt, man müsse Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können. Ellen Spangenberg macht Mut, dass tanzende Sterne nach chaotischen, traumatischen Erfahrungen möglich sind.

Ursula Wirtz

## Einleitung

Die Diskussion über Traumatisierungen, ihre Folgen, Behandlungs- und Selbsthilfemöglichkeiten ist inzwischen recht verbreitet. Dies verwundert nicht in einer Gesellschaft, in der die (Bereitschaft zur) Gewalt ständig zunimmt. Auch werden die Folgen der emotional nicht wirklich verarbeiteten Weltkriege immer deutlicher, und die nachfolgenden Generationen drängen zu einer Aufarbeitung,<sup>1</sup> sodass das Thema Trauma »populär« geworden ist.

Besonders sexualisierte Gewalt ist über sehr lange Zeit ein Tabuthema gewesen, und es ist nicht zuletzt der Frauenbewegung zu verdanken, dass hierfür ein öffentliches Interesse geschaffen wurde. Dies hat auch dazu geführt, dass Frauen ihr Schweigen überwinden und sich Hilfe im professionellen System suchen.

Seitdem das Ausmaß von Traumatisierungen und ihren Folgen genauer erfasst wird, besteht ein großes Interesse daran, traumatisierten Menschen zu helfen. So wurden seit den 1990er-Jahren neue Psychotherapiekonzepte entwickelt, in denen es auch um ausführliche Aufklärung und Vermittlung von Selbsthilfestrategien sowie um das Erlernen von Imaginations-, Distanzierungs- und weiteren Stabilisierungsübungen geht – wie auch in diesem Buch.

Der Bedarf nach unterstützender Literatur für den eigenen Heilungsprozess ist enorm groß – so bin ich von Klientinnen immer wieder nach (Selbsthilfe-)Büchern gefragt worden. Trotz des inzwischen recht großen und guten Angebotes in diesem Bereich vermisste ich ein Buch, das sich einerseits feministisch und parteilich auf die Situation betroffener Frauen bezieht, andererseits aber aus der Perspektive und mit dem Abstand einer professionellen Begleiterin geschrieben ist und das keine detaillierten Schilderungen von Traumatisierungen enthält, die die Leserin unnötig belasten.

So war ich sehr dankbar, als ich von Christiane Neuen vom

Patmos Verlag angefragt wurde, ein solches Buch zu schreiben. Ich habe keine neuen Methoden erfunden, sondern das niedergeschrieben, was ich von meinen Lehrer\*innen und Vorbildern gelernt habe, was ich selbst in meiner therapeutischen Arbeit anwende, im Austausch mit Kolleg\*innen begriffen habe, und am allermeisten: was ich von meinen Klient\*innen erfahren und lernen durfte. Beim Schreiben wurde mir noch einmal mehr bewusst, wie groß diese Schätze und Ressourcen tatsächlich sind. Das hat mich – trotz der Schwere des Themas – mit tiefer Freude und Dankbarkeit erfüllt. All diese Schätze möchte ich weitergeben.

Dieses Buch kann und soll eine Psychotherapie nicht ersetzen, was auch kein Ratgeber je leisten könnte. Es kann vielmehr als eine Art Begleitbuch zu einer Psychotherapie genutzt werden und zu einer Psychotherapie motivieren oder hierauf vorbereiten. Es kann helfen, den Alltag leichter zu bewältigen, Erfahrungen aus der Psychotherapie noch besser zu begreifen und Heilsames zu vertiefen. Hiermit wendet es sich in erster Linie an betroffene Frauen. Aber auch Psychotherapeut\*innen können möglicherweise aus dem Buch Anregungen bekommen und neue Ideen in ihre Arbeit einfließen lassen. Dass das Buch nunmehr in der 7. Auflage erscheint, zeigt, dass es Betroffenen von großem Nutzen ist. Aus diesem Grund wurde es nun überarbeitet und aktualisiert.

Nach einer umfassenden Einführung zum Thema »Trauma und Traumatherapie« im ersten Teil des Buches folgen in Teil II »Trauma und Selbsthilfe« vor allem praktische Hinweise. Ich gehe auf den Sinn und die Funktion einzelner Symptome sowie auf geeignete Selbsthilfemöglichkeiten und Übungen ein. Dabei kann das Kapitel »Heilsamer Umgang mit Symptomen« wie eine Art Nachschlagewerk genutzt werden, um rasch in den jeweiligen Unterkapiteln symptombezogene Tipps und Anregungen zu finden. Wenn Übungen zunächst mithilfe der Psychotherapeutin erprobt werden sollten, um sich allein nicht damit zu überfordern, weise ich darauf hin.

Ich habe mich entschieden, fast durchgängig die weibliche Schreibweise zu verwenden, um die weibliche Sicht auf das Thema deutlich zu machen. Das wird sexuell traumatisierten Männern und männlichen Traumatherapeuten womöglich nicht gerecht. Ich finde es auch wichtig, dass zum Thema sexualisierter Gewalt gegenüber Jungen und Männern noch mehr geforscht und veröffentlicht wird. Bei sexualisierter Gewalt gibt es meiner Erfahrung nach erhebliche Unterschiede zwischen Frauen und Männern, was die Erlebens- und Verarbeitungsweise betrifft, sodass ich geschlechtsspezifische Ansätze erforderlich finde. Hierzu soll mein Buch aus weiblicher Sicht einen Beitrag leisten. Zudem nutze ich an Stellen, an denen ich mich auf männlich, weiblich und divers beziehe, die Schreibweise mit \*.

Ich habe mich sehr bemüht herauszufinden, auf wen die beschriebenen Übungen, Anregungen und Ideen ursprünglich zurückgehen, was nicht immer ganz einfach war, weil sehr viele kompetente Menschen Hilfreiches (weiter-)entwickelt haben. Da ich mich mit vielen unterschiedlichen Gedanken und Konzepten anderer Autor\*innen beschäftigt habe, konnte ich nicht immer genau rekonstruieren, welche meiner Gedanken von wem inspiriert worden sind. Ich bitte daher um Verständnis, falls die eine oder andere Quelle nicht genannt wird, und bin dankbar für diesbezügliche Hinweise. Meinen Leserinnen wünsche ich, dass sie beim Lesen dieses Buches in ihrem Heilungsprozess bestärkt werden, dass ihnen neue Ideen zufliegen und dass sie Zuversicht und Leichtigkeit sowie Lebendigkeit und Freude (wieder-)finden können.

**TEIL I**

**TRAUMA UND  
TRAUMATHERAPIE**

# I. Was ist sexuelle Gewalt?

*Die frühen Jahre*

Ausgesetzt

In einer Barke von Nacht

Trieb ich

Und trieb an ein Ufer.

An Wolken lehnte ich gegen den Regen.

An Sandhügel gegen den wütenden Wind.

Auf nichts war Verlaß.

Nur auf Wunder.

Ich aß die grünenden Früchte der Sehnsucht,

Trank von dem Wasser, das dürsten macht.

Ein Fremdling, stumm vor unerschlossenen Zonen,

Fror ich mich durch die finsternen Jahre.

Zur Heimat erkor ich mir die Liebe.

MASCHA KALÉKO<sup>2</sup>

## Was ist ein Trauma? Hintergründe und Definitionen

Alle Welt spricht heute von Trauma und Traumatisierung, woran sich zeigt, dass die Öffentlichkeitsarbeit wirksam war und die Gesellschaft sich auf breiter Ebene mit dem Thema auseinandersetzt. Das ist ein positives Ergebnis der langjährigen Arbeit engagierter Menschen in diesem Bereich. Gleichzeitig hat es dazu geführt, dass der Begriff Trauma unkritisch eingesetzt und hierdurch verwässert wird. So werden heute auch Kränkungen und Verletzungen rasch als Trauma bezeichnet, ohne dass es sich tatsächlich um Traumatisierungen handelt. Das wird meines Erachtens weder der Auseinandersetzung mit dem Thema noch den traumatisierten Menschen gerecht. Mir

ist es daher wichtig, den Begriff Traumatisierung sorgfältig zu definieren und achtsam zu verwenden.

Ein Trauma ist ein gewaltvolles oder überwältigendes Ereignis, durch das die Bewältigungsstrategien eines Menschen überfordert werden. Meist geht dieses Ereignis mit einer (Lebens-)Bedrohung einher. Eine Traumatisierung ist die Reaktion eines Menschen auf dieses Ereignis, die individuell sehr unterschiedlich sein kann. Für eine Traumatisierung typisch ist das ausgeprägte und nahezu unerträgliche Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Die normale Reaktion eines Menschen auf Bedrohung wäre Kampf oder Flucht (*fight or flight*). Genau diese beiden Reaktionswege sind bei einem Trauma jedoch unmöglich; Körper und Seele können sich der Situation nicht entziehen. Daher muss der betroffene Mensch in einer traumatischen Situation auf besondere Notfall- oder Überlebensstrategien zurückgreifen.

## Die üblichste Bewältigungsstrategie ist die Dissoziation

Dissoziation bedeutet Abspaltung, ist also das Gegenteil von Assoziation (= Zusammenführung). Abgespalten werden kann die gesamte Erinnerung an das Ereignis oder an Teilbereiche davon. Es können bestimmte Sinneswahrnehmungen abgespalten oder verzerrt wahrgenommen werden, z. B. Gerüche oder Geräusche. Es können die zugehörigen Gefühle abgespalten sein oder bestimmte Körperempfindungen. Es kann auch umgekehrt sein, dass nur der Körper Erinnerungen speichert, die sich dann in Form von Schmerzen äußern, ohne dass bewusst der Bezug zu einer Traumatisierung hergestellt werden kann. Sinn und Zweck der Dissoziation ist es, das Trauma in Bruchstücke aufzusplitten. Hierdurch wird es erträglicher gemacht, denn in der Gesamtheit – auch in der Erinnerung – wäre es überwältigend und daher nicht zu verarbeiten. Dissozi-



ation ist eine Art »Flucht nach innen«, wenn Flucht in der äußeren Realität nicht mehr gelingt. Sie kann ein Totstell-Reflex sein, der hilft, nichts mehr zu spüren, nichts mehr wahrzunehmen. So können die gesamte Schmerz Wahrnehmung oder auch das Empfinden von Angst ausgeschaltet sein. Die Dissoziation ist damit ein sehr wirksamer Schutz vor Überflutung, sie kann jedoch viele »unerwünschte Nebenwirkungen« haben und später die Alltagsbewältigung erschweren.

Es gibt verschiedene Formen der Traumatisierung. Ich möchte diese hier nicht im Detail ausführen, um keine Erinnerungsbilder, sogenannte Flashbacks, bei Leserinnen auszulösen, aber doch kurz auf Unterschiede eingehen.

Einerseits gibt es Traumata, die durch »höhere Gewalt« oder äußere Umstände verursacht werden, wie z. B. Unfälle, Naturkatastrophen, Schicksalsschläge oder schwere Erkrankungen. Deutlich häufiger sind andererseits sogenannte »man made« Traumata, also überwältigende Erfahrungen, die von Menschen verursacht werden, wie Angriffe, Überfälle, sexualisierte und häusliche Gewalt. Hier wird nicht nur das Leben an sich erschüttert, sondern auch das Vertrauen in andere Menschen, was den Heilungsprozess deutlich erschweren kann.

Es gibt kollektive Formen der Traumatisierung, z. B. durch Kriege. Auch die Verfolgung von einzelnen Menschen oder ganzen Volksgruppen aufgrund ethnischer oder religiöser Zugehörigkeit, aufgrund sexueller Orientierung oder politischen Engagements kann hierzu gezählt werden.

Besonders schwerwiegende Folgen hat es, wenn traumatische Verletzungen in der Kindheit erlebt werden, wenn dies häufiger geschieht und wenn dies durch Menschen verursacht wird, von denen das Kind abhängig ist – wie z. B. von den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen –, da sich das Kind dann nicht wehren oder in Sicherheit bringen kann.

Es macht auch einen Unterschied, ob ein Trauma einmalig geschieht (Mono-Trauma) und danach wieder Sicherheit hergestellt werden kann, oder ob es wiederholt zu Traumatisierung

gen kommt – vielleicht sogar über Jahre hinweg (komplexe Traumatisierungen). Es ist naheliegend, dass in der zuletzt beschriebenen Situation die Folgen meist sehr viel schwerwiegender und weitreichender sind als nach einem einmaligen Ereignis.

Häufig sind die in der Kindheit erlebten Übergriffe oder Gewalterfahrungen nicht mehr erinnerbar. Durch eine erneute Traumatisierung im späteren Lebensalter, aber auch durch andere Belastungen, die das Leben bereithält, können diese früheren »ruhenden« Gewalterfahrungen wiederbelebt werden und sich dann in Form von Erinnerungen oder Symptomen bemerkbar machen. Dann hat die betroffene Frau mit zwei schweren Belastungen zurechtzukommen: den aktuellen (auslösenden) und den darunter verborgenen früheren Traumatisierungen.

Eine Klientin berichtete, dass sie sich nur wenig an ihre Kindheit erinnern könne, aber immer den Eindruck hätte, es sei alles in Ordnung gewesen. Nachdem sie als Verkäuferin in einer Drogerie von einem Jugendlichen bedroht worden war, konnte sie sich von diesem Ereignis nicht erholen und hatte hierfür keine rechte Erklärung. Der Vorfall sei doch relativ harmlos und nicht ernsthaft gefährlich gewesen. Allmählich tauchten im Lauf der Psychotherapie dann Erinnerungen an die in der Kindheit erlebten Misshandlungen durch ihren älteren Bruder auf. Dadurch wurde ihr verständlicher, warum sie vor dem Hintergrund der früheren Gewalterfahrungen so stark auf den Jugendlichen reagiert hatte.

Wie stark sich Traumatisierungen auf Seele und Körper auswirken, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wobei es Umstände gibt, die die Bewältigung und Heilung fördern, und andere, die sie erschweren. Von Bedeutung ist hierbei die Art der Traumatisierung, wie oben beschrieben. Je früher in der Lebensgeschichte bzw. in der Kindheit eine Traumatisierung stattfindet, desto gravierender sind die Folgen. Noch schwerwiegender sind diese, wenn sich die Traumatisierungen wiederholen und der/die Täter

aus dem nahen sozialen Umfeld stammen. Schon die Gefahr einer Wiederholung, ohne dass diese tatsächlich stattfindet, hat starke negative Auswirkungen. Die Fähigkeiten des betroffenen Menschen, ein Trauma zu bewältigen, sind sehr unterschiedlich ausgebildet und hängen von verschiedenen Faktoren ab, etwa von der äußeren Unterstützung, der Sicherheit der eigenen Lebensumstände und davon, ob ein späteres Trauma vor dem Hintergrund früherer Traumatisierungen passiert. Bleibende körperliche Folgeerkrankungen oder Behinderungen erschweren in der Regel die Verarbeitung, ein unterstützendes verständnisvolles Umfeld und angemessene professionelle Unterstützung können den Heilungsprozess hingegen erleichtern.

## **Angriff auf Körper und Seele – sexualisierte Gewalt gegen Frauen**

Sexualisierte Gewalt gegenüber Frauen gibt es in sehr vielen verschiedenen Formen. Sie beginnt bei frauenfeindlicher Sprache, anzüglichen Blicken oder verbalen Belästigungen und umfasst auch Diskriminierungen aufgrund des weiblichen Geschlechts. Mit sexueller Gewalt im engeren Sinne sind ungewollte sexuelle Berührungen bis hin zum erzwungenen Geschlechtsverkehr gemeint.

Sexualisierte Gewalt verletzt auf besonders schwere Weise die körperlichen und seelischen Grenzen eines Menschen, da auch die Scham- und Intimgrenzen massiv überschritten werden. Eine betroffene Frau verliert die Kontrolle über sich und ihren Körper – und das in den sensibelsten und intimsten körperlichen Bereichen. Das kann schwerwiegende und anhaltende Folgen für Körper und Seele nach sich ziehen.

Bereits die einmalige Erfahrung eines Übergriffs kann das gesamte Leben erschüttern und verändern. Sehr häufig erleben Frauen, die bereits in der Kindheit traumatisiert wurden, im Lauf ihrer Lebensgeschichte jedoch weitere Gewalt und Über-

griffe. Das liegt mit daran, dass sie nur wenig lernen konnten, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu verteidigen. Auch nehmen Menschen, die längere Zeit traumatischem Stress ausgesetzt waren, aufgrund der fortwährenden Dissoziation Warnsignale oft nicht mehr wahr oder haben verlernt, ihrer eigenen Wahrnehmung zu trauen und danach zu handeln. Häufig ist ein Leben ohne Gewalt gar nicht vorstellbar, weil sie es nie erlebt haben. So bleiben traumatisierte Frauen oft in gewalttätigen Partnerschaften und erleben hier erneut Missachtung und Grenzverletzungen.

Zur Häufigkeit von sexualisierter Gewalt gibt es zahlreiche verschiedene Angaben, die je nach Aufbau und Zielsetzung der Studien sowie Hintergrund und Motiv der Wissenschaftler\*innen deutlich variieren. Genaue Zahlen zu erhalten, ist schon deshalb schwierig, weil es eine sehr hohe Dunkelziffer gibt, über die sich natürlich nur spekulieren lässt. Auch erinnern sich viele Frauen an sexuelle Gewalterfahrungen in ihrer Kindheit gar nicht oder nur vage. Anderen fällt es ausgesprochen schwer, darüber zu sprechen. Zudem sind Redeverbote häufig noch wirksam. Durch diese Hindernisse ist es schwer, zuverlässige Zahlen zu bekommen.

Studienergebnisse<sup>3</sup>, auf die ich mich hier beziehe, zeigen, dass sexuelle Übergriffe in unserer Gesellschaft bei 20–30 Prozent der Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren vorkommen. Von den betroffenen Kindern und Jugendlichen sind 70–80 Prozent Mädchen. Meist kommt es neben sexuellen Grenzverletzungen auch zu anderen Formen von Gewalt wie körperlichen Misshandlungen oder psychischer Gewalt. Mehr als 90 Prozent der Täter\* sind männlich, 70–90 Prozent der Täter kommen aus dem engeren Umfeld eines Kindes, 30–70 Prozent der Täter sind Familienmitglieder. Wenn sich Kinder einem anderen Menschen anvertrauen und über die Gewalt berichten, werden sie nur in 27 Prozent der Fälle ernst genom-

\* Da über 90 Prozent männliche Täter sind, habe ich mich entschieden, die männliche Sprachform beizubehalten.

men. Sexuelle Übergriffe durch Frauen machen immerhin fast 10 Prozent aus; Gewalt durch Frauen wird jedoch meist stärker tabuisiert und weniger ernst genommen. Das sind sehr erschütternde Zahlen für eine Gesellschaft, die sich gerne als aufgeklärt, modern und gleichberechtigt versteht.

Im Erwachsenenalter sehen die Zahlen<sup>4</sup> nicht viel besser aus: 40 Prozent der Frauen erleben mindestens einmal in ihrem Erwachsenenleben (ab 16 Jahren) körperliche oder sexuelle Gewalt, sexuelle Belästigungen erleben 58 Prozent der Frauen, 42 Prozent erleben psychische Gewalt, die von Einschüchterung, aggressivem Anschreien, Verleumdungen, Drohungen, Demütigungen bis hin zu Psychoterror reicht. 25 Prozent der in Deutschland lebenden Frauen erleben Gewalt durch aktuelle oder frühere Beziehungspartner.

Ich möchte mit diesen Zahlen nicht schockieren, auch wenn die Zahlen schockierend sind, sondern darauf aufmerksam machen, dass sexualisierte Gewalt ein riesiges ungelöstes gesellschaftliches Problem ist. Hier zeigt sich nach wie vor die Frauenverachtung einer patriarchalen Gesellschaft, in der trotz einiger hart erkämpfter Veränderungen die Menschenrechte von Frauen noch immer nicht ernst genug genommen werden. Und ich möchte auch verdeutlichen, dass traumatisierte Frauen keine »Einzelfälle« sind, sondern dass diese Form der Gewalt System hat und dass es weiterhin erforderlich ist, engagiert dagegen vorzugehen.

Im Folgenden möchte ich Gewalt im Erwachsenenalter und Übergriffe in der Kindheit und Jugendzeit getrennt betrachten, da es jeweils Besonderheiten gibt. Dabei beziehe ich mich auch auf die Informationsmaterialien und Stellungnahmen des Bundesverbands der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe.<sup>5</sup>

### **Sexuelle Gewalt im Erwachsenenalter**

Jede sexuelle Handlung, die gegen den Willen einer Frau durchgeführt wird oder zu deren Durchführung sie gezwungen wird, ist Gewalt.

Schon bei dem Begriff *sexuelle* Gewalt wird es schwierig: Er legt nahe, dass es sich um Sexualität handeln könnte. Es zeigt sich jedoch, dass es den Tätern in der Regel nicht um sexuelle Bedürfnisbefriedigung geht, sondern darum, Macht auszuüben und hierfür das Mittel körperlicher/sexueller Grenzverletzungen einzusetzen. Von daher ist der Begriff der »sexualisierten« Gewalt zutreffender, da hierdurch deutlicher wird, dass nicht Sexualität das Ziel ist, sondern eine sexuelle Handlung dazu benutzt wird, über einen anderen Menschen Macht auszuüben, diesen zu demütigen und zu unterwerfen.

Es gibt weitere Vorurteile über sexualisierte Gewalt: So sind Täter nur in den selteneren Fällen wirklich die »perversen Triebtäter«, die an dunklen Ecken und hinter Büschen lauern und vor denen Mädchen und Frauen immer wieder gewarnt werden. Dies ist ein Mythos, durch den lange Zeit das Ausmaß von Gewalt innerhalb sozialer Beziehungen verschleiert wurde. In den allermeisten Fällen stammen die Täter aus dem sozialen Nahbereich der Frau oder des Mädchens. In der Kindheit sind es meistens Väter, Stiefväter, Großväter, Brüder, Cousins, Onkel, Nachbarn, Lehrer, Pfarrer, Erzieher, Trainer usw. Und im Erwachsenenalter sind die Täter meistens (frühere) Partner, Freunde, Bekannte, Kollegen, Vorgesetzte.

Ein weiterer Mythos ist, dass vor allem junge, attraktive, leichtsinnige und »aufreizend« gekleidete Frauen sexuelle Übergriffe erleben. Dabei schwingt dann auch mit, dass sie selbst schuld seien und dass sie den Täter provoziert hätten. Statistiken zeigen, dass alle Frauen, unabhängig von Alter, Aussehen, körperlicher Verfassung oder sozialem Status, Opfer eines sexualisierten Angriffs werden können. Frauen mit Behinderungen, Migrantinnen oder lesbische Frauen erleben oft zusätzliche Angriffe oder Diskriminierungen aufgrund ihres »Andersseins«. Trotz aller Aufklärung hält sich noch immer der Mythos von der Schuld der Frau, die – womit auch immer – zu der Gewalt beigetragen habe. Das erschwert auf fatale Weise den Heilungsprozess, in dem betroffene Frauen ohnehin mit quälenden Schuld-

gefühlen konfrontiert sind. Dieser Schuldvorwurf dient einzig und allein dem Schutz und der Entschuldigung der Täter und geht auf Kosten der betroffenen Frauen. Auch wird immer noch oft mit zweierlei Maß gemessen: Wenn ein Mann unter Alkoholeinfluss die Grenzen einer Frau verletzt, kann ihm die Trunkenheit vor Gericht als strafmildernd ausgelegt werden, da er sich nicht mehr unter Kontrolle hatte. War hingegen die traumatisierte Frau alkoholisiert, so kann auch das dem Täter als strafmildernd ausgelegt werden, weil die Frau nicht mehr genug Kontrolle über sich selbst und die Situation hatte – und ihr somit quasi eine Teilschuld an dem Übergriff zugewiesen wird.

Frauen wird öfters vorgeworfen, dass sie sich nicht genug zur Wehr gesetzt hätten und deswegen für den Täter nicht erkennbar gewesen sei, dass er ihre Grenze verletzt habe. Diese Sichtweise unterstellt Männern eine erhebliche Unsensibilität, indem sie nur dann zu begreifen scheinen, dass sie gerade eine Grenze verletzen, wenn sie massive körperliche Gegenwehr auslösen. Das wird sicherlich vielen Männern nicht gerecht, die sich um einen achtsamen Umgang mit Frauen bemühen. Anderen Männern hingegen liefert es eine perfekte Ausrede für grenzenloses Verhalten. Sie meinen, sich alles erlauben zu dürfen, solange sie nicht massiv gestoppt werden. Und vor allem lässt diese Sichtweise die Lebensrealität von Frauen völlig außer Acht. Viele Frauen hatten in ihrem Leben nicht die Gelegenheit, ihre eigenen Grenzen wahrnehmen und verteidigen zu lernen. Viele Frauen haben große Angst vor (körperlichen) Auseinandersetzungen. Sie haben nicht gelernt, körperlich zu kämpfen, weil dies dem klassischen Frauenbild widerspricht. Viele fühlen sich oder sind einem Mann physisch zu unterlegen, um sich zur Wehr zu setzen. Die meisten Frauen haben keine Selbstverteidigungskurse besucht, in denen sie gelernt hätten, wie sie sich gut schützen und körperlich verteidigen können. Selbst wenn eine Frau sich körperlich wehren könnte, hat sie vielleicht große Hemmungen, einem anderen Menschen wehzutun, selbst wenn dies auf Kosten eigener körperlicher und seelischer Unversehr-

heit geht. Noch größer ist diese Hemmung, wenn sie den Täter persönlich kennt und ihm bisher vertraut hat. Sie muss dann innerlich erst umschalten und realisieren, dass dieser Mann gerade ihre Grenze verletzt, was sie ebenfalls lähmen kann. Nicht zuletzt ist ein Trauma ja genau dadurch gekennzeichnet, dass die Überwältigung zu einer Erstarrung und Lähmung führen kann. *Auch eine Frau, die sich körperlich nicht wehrt, hat damit nicht ihre Zustimmung signalisiert und hat niemals Schuld an der ihr zugefügten Verletzung und Gewalt!*

### **Sexuelle Gewalt in der Kindheit und Jugendzeit**

Jede sexuelle Handlung, die an einem Kind durchgeführt wird oder zu deren Durchführung es gezwungen wird, ist eine Grenzverletzung. Auch erzwungene Handlungen an Dritten oder sexualisierte Situationen ohne direkten Körperkontakt, z. B. das Betrachten von Bildern oder realen Szenen, fotografiert oder gefilmt zu werden, sind sexuelle Übergriffe.

Den juristisch korrekten Begriff des sexuellen Missbrauchs finde ich sehr heikel und möchte mich Ingrid Olbricht anschließen, die ihn kritisch hinterfragt hat.<sup>6</sup> Denn das Wort Missbrauch legt nahe, dass es auch einen Gebrauch geben könnte. Frauen und Mädchen werden hierdurch zu Gegenständen gemacht, die benutzt werden können. In diesem Wortgebrauch spiegeln sich also eine frauenverachtende Haltung und die Verharmlosung eines Verbrechens. Das Wort Missbrauch wurde außerdem immer wieder reißerisch von den Medien aufgegriffen. Von täterloyalen Bewegungen wie der False-Memory-Bewegung wird der »Missbrauch mit dem Missbrauch«<sup>7</sup> zum Schlagwort erhoben: Opfer von sexualisierter Gewalt werden angegriffen, diffamiert und der Lüge bezichtigt, Täter hierdurch geschützt.

Da der Begriff sexueller Missbrauch also von der Not der betroffenen Kinder und Frauen ablenkt, spreche ich von sexueller Ausbeutung, sexualisierter Gewalt oder sexueller Traumatisierung in der Kindheit oder Jugendzeit.