

# An Leib und Seele verletzt

**Die nachfolgende Kurzfassung meines Konzeptes ist das Resultat meiner 10jährigen Auseinandersetzung und Lernerfahrungen mit dem Thema Gewalt und sexuelle Ausbeutung in der Kindheit.**

Wenn wir mit Menschen arbeiten, die sexuell ausgebeutet worden sind, sind dies Opfer einer Straftat<sup>1</sup>. Die meisten Täter büssen nie für ihren Verstoß gegen das Gesetz. Das ist eine Realität und eine fundamentale Ungerechtigkeit! Denn viele Opfer leiden Jahre bis Jahrzehnte unter posttraumatischen Symptomen, während die dafür verantwortlichen Täter unbehelligt bleiben. – Sexuelle Ausbeutung bedeutet immer auch emotionale Ausbeutung. Das Kind wird missachtet und abgewertet, da es nicht geliebt wird um das, was es ist. Es wird dazu angehalten etwas zu tun, was nicht seine Aufgabe ist (Rollenkonflikt) und das es nicht tun würde, hätte es wirklich die Wahl. Die Kinder lernen mit den Tätern zu kooperieren. Sie machen mit und fühlen sich oft noch verantwortlich für das, was ihnen angetan wurde.

Was dem Kind fehlt, ist das ganz legitime, natürliche Bedürfnis jedes Kindes nach bedingungsloser Liebe, Zuwendung und Schutz. Es besteht in jedem Fall eine tiefe Sehnsucht nach gesehen, gehört und respektiert werden und ein riesiges Defizit an emotionaler und körperlicher Nahrung (Strokes). Sexualisierte Berührungen nähren nicht, sondern nehmen dem Kind etwas weg! Das Kind wird angelogen, missbraucht und ist als Kind nicht imstande, die Lügen als solche zu durchschauen.

Die Wahrnehmung und die Bewusstheit des Kindes werden auf drei Ebenen geleugnet:

- Intuition                    Das Kind spürt, dass der Täter etwas „Ungutes“ tut. Er leugnet das.
- Emotion                     Das Kind hat Angst und fühlt sich entsetzt. Er sagt, es sei schön!
- Rationalität                Die Tatsache, dass sexuelle Übergriffe passieren, wird totgeschwiegen, der Täter setzt das Kind oft unter grossen Druck, damit es kooperiert.

Ein Kind, dessen Wahrnehmungen und Gefühle geleugnet werden, muss für sich selbst eine „Lösung“ suchen, um nicht dauernd mit der bedrohlichen Verwirrung in Kontakt zu sein. Denn der Versuch, sich sowohl nach seinem Gefühl als auch nach dessen Leugnung zu richten ist im wahrsten Sinn des Wortes "verrücktmachend". (Daher auch die grosse Ambivalenz im Gefühlsbereich von vielen Geschädigten, die in der Arbeit sehr eindrücklich ersichtlich wird, wenn KlientInnen beginnen, sich an die Taten zu erinnern).

Das Kind steht unter grossem inneren Druck, eine Erklärung zu finden. Oft heisst die „Lösung“ für das Kind, dass es *seine Wahrnehmung, seine Gefühle* völlig ignoriert, sich also sehr weit von sich selbst, seinem Gefühl, seiner inneren Stimme entfernt, dafür dann die angebliche „Realität des Ausbeuters“ übernimmt, sich also mit dem Aggressor identifiziert. Aufgrund solcher Lebensumstände treffen Kinder bereits früh Entscheidungen über sich, die Welt und die anderen Menschen.

Deshalb ist eine der wichtigsten Aufgaben in der Beratung, **die früheren Lügen transparent zu machen!** Die Verdrehung und Leugnung der damaligen Realität muss konsequent thematisiert werden, so dass die Lügen und der Verrat gesehen und dann ins Bewusstsein integriert werden können.

---

<sup>1</sup> StGB Art 189 **Angriffe auf die sexuelle Freiheit und Ehre: Sexuelle Nötigung.** Wer eine Person zur Duldung einer beischlafsähnlichen oder einer anderen sexuellen Handlung nötigt, namentlich indem er sie bedroht, Gewalt anwendet, sie unter psychischen Druck setzt oder zum Widerstand unfähig macht, wird mit Zuchthaus bis zu 10 Jahren oder Gefängnis bestraft.

Art.190 **Vergewaltigung:** Wer eine Person weiblichen Geschlechts zur Duldung des Beischlafes nötigt, namentlich indem er sie bedroht, Gewalt anwendet, sie unter psychischen Druck setzt oder zum Widerstand unfähig macht, wird mit Zuchthaus bis zu 10 Jahren oder mit Gefängnis bestraft.

Art.191 **Schändung:** Wer eine urteilsunfähige oder eine zum Widerstand unfähige Person in Kenntnis ihres Zustandes zum Beischlaf, zu einer beischlafsähnlichen oder einer anderen sexuellen Handlung missbraucht, wird mit Zuchthaus bis zu 10 Jahren bestraft.

Dann kann das Vertrauen in die eigene Intuition und die eigenen Gefühle gestärkt werden! Ein gutes Beispiel dafür ist die Tatsache, dass geschlagene, misshandelte und/oder vergewaltigte Frauen so oft zu den Tätern zurückkehren. Sie glauben den Beteuerungen der Täter immer wieder, schenken dem, was jemand anderer sagt mehr Beachtung als ihrer eigenen Erfahrung und ihrem inneren „Wissen“. Das ist nur möglich, wenn sie die Wahrheit und somit die Realität leugnen. Erst wenn die Lüge aufgedeckt wird, und zwar schonungslos, besteht eine reelle Chance, dass die Opfer aufhören, mit den Tätern zu kooperieren

## ÜBERGRIFFSMODELL

Ich habe das Übergriffsmodell entwickelt, um klar zu machen, in welcher aussichtsloser Position Kinder sind, wenn sie sexuelle Gewalt vom Vater oder der Mutter erleben; auch um aufzuzeigen, dass in solchen Situationen ein bestimmtes Verhalten gelernt und eingeübt wird. Ein Verhalten, das heute, wenn es wiederholt wird in Beziehungen, einschneidende negative Konsequenzen hat.

Erfahrungen des Kindes:

- seine Grenzen werden missachtet und überschritten
- es erlebt sich selbst hilflos, ausgeliefert und handlungsunfähig
- es spürt Angst und Panik
- sein Körper und seine Seele werden verletzt
- es wird mindestens von einem Elternteil verraten, oft von beiden

Da das Kind keine Möglichkeit hat, seinen Eltern zu entfliehen, lebt es in permanentem Stress. Sexuelle Gewalt bewirkt das Ausschütten von Adrenalin im Körper. Adrenalin fördert den Sympathikus (vegetatives Nervensystem), ist auf Leistung ausgerichtet, der Körper ist in höchster Alarmbereitschaft und parat, entweder Energie zu brauchen um zu flüchten oder zu kämpfen. Da beides nicht möglich ist, bleibt die Energie und die Kraft im Körper gebunden. *Die Flucht und der Kampf spielen sich innerlich ab!*

### Fluchtbereitschaft

Flüchten, ein innerlicher Prozess  
Wenig Spannung im Körper  
Denken wenig oder nicht gestört  
Während Sex über anderes nachdenken

### Kampfbereitschaft

Kämpfen heisst, die Energie dazu verwenden, die Situation zu kontrollieren. (Kräfte messen)  
Starker Schutzpanzer, nichts spüren  
Den Körper so kontrollieren, dass es dem Täter nicht gelingt, diesen sexuell zu stimulieren.

sexuelle Gewalt bewirkt das Ausschütten von Adrenalin im Körper

### Erstarrung oder Totstellreflex

Erstarrung, Denken, Fühlen, und Handeln völlig erstarren, massive körperliche Verspannungen und Spannungen, die oft zu starken Schmerzen führen können (bis katatonen Zustände).

### ~~Schutz und Hilfe~~

Das Kind kann das Problem nicht lösen die Übergriffe nicht verhindern, es ist tatsächlich Opfer

## **ÜBERLEBENSSTRATEGIEN: KLIENTINNEN WIEDERHOLEN IN IHREM ALLTAGSLEBEN UND IN DER ARBEIT DIE „ALTEN“ IN DER KINDHEIT ERLERNTEN VERHALTENSMUSTER**

### Fluchtimpuls

Flucht aus dem Körper um die Hilflosigkeit und Ohnmacht nicht zu spüren

Körperliche Symptome:

Müde werden, Schwindelgefühle, ohnmächtig werden, krank werden

Alkohol, Drogen, Medikamente

Beziehungslosigkeit zum eigenen Körper bis Dissoziation (Abspalten von Gefühlen und einzelnen Körperteilen)

Verhalten:

Sich extrem anpassen und keine Grenzen mehr haben, Funktionieren ohne Affekte, roboterhaft

Verleugnen und Bagatellisieren als Abwehr

**Schutz- und Abwehrsystem und Überlebensstrategie heute:** **Sich der Situation entziehen, fliehen, sofort vergessen, was war.**

### Kampfimpuls

Versuch, die Kontrolle wieder zu erlangen, um nicht mit dem Verlust der Autonomie konfrontiert zu werden. Energie und Kraft wird genutzt, um den eigenen Körper zu kontrollieren.

Körperliche Symptome:

Muskelverspannungen mit dem Ziel sich zu schützen, sich innerlich anspannen, Schutzpanzer bilden  
Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magersucht, Bulimie

Sich selbst beschädigen oder verletzen, entweder um sich selbst hässlich und unattraktiv zu machen, oder um den Schmerz zu spüren, das heisst überhaupt noch sich selbst zu spüren, um sich nicht ganz zu verlieren

**Schutz- und Abwehrsystem, sowie heutige Überlebensstrategien:** **Die Situation kontrollieren, grosse innere Bereitschaft, zu kämpfen.**

### Erstarrung, Totstellreflex,

Aktiv und passiv sein wollen, sich aber nicht entscheiden.

Körperliche Symptome:

Viel Spannung im Körper bis zu katatonie-ähnlichen Zuständen, oft Schmerzen im Körper; Zähne zusammenbeissen, Atemrhythmus gestört, grosser Energieverlust

Nichts mehr hören, nichts mehr sehen  
Innerlich und äusserlich total abschalten, nicht mehr ansprechbar, aufhören mit Denken, keine Entscheidungen mehr treffen.  
Situation ertragen und keine Lösungen suchen

**Schutz und Abwehrsystem, sowie heutige Überlebensstrategie:** **grosse Ambivalenz deshalb inneres, manchmal auch äusseres Erstarren.**

## PLANUNG DER EINZELNEN SCHRITTE IN DER ARBEIT

Die Beratung oder Therapie von sexuell traumatisierten Menschen setzt unbedingt eine engagierte moralische Position voraus<sup>2</sup>. Ich betone, dass Nichtstun und Schweigen, nicht-Stellungnehmen angesichts von sexuellen Gewaltverbrechen ein unprofessionelles, schädigendes Verhalten ist. Wer durch Schweigen KlientInnen im Glauben lässt, ihr Vater oder ihre Mutter seien Vorbilder, die richtig handelten, als sie ihren sexuellen Impulsen freien Lauf liessen, wiederholt die traumatische Erfahrung der fundamentalen Ungerechtigkeit. Unterschwellig wird so die Botschaft vermittelt, dass es Erwachsenen erlaubt ist, ihre Triebwünsche an ihren Kinder zu befriedigen<sup>3</sup>. Das ist eine zutiefst schädigende und traumatisierende Haltung! Wenn es schon nicht möglich ist, die Täter gesetzlich zu belangen, dann ist das Mindeste, was passieren muss, eine klare Verurteilung der Tat durch die Therapeuten. Solche Interventionen bewirken, dass die KlientInnen beginnen, sich wertvoll und wichtig zu fühlen. Endlich sieht jemand das Unrecht und hilft. Sie wirken gegen die Demütigung und Resignation, vermitteln Hoffnung und stellen das Gefühl einer gewissen Gerechtigkeit<sup>4</sup> wieder her

- **Anerkennung des Traumas und der früheren auswegslosen Situation.**
- **Bewusstmachen und *Würdigung* der Überlebensstrategien.**
- **Ressourcen und vorhandenes Potential thematisieren.** (Wie hast du es geschafft, zu überleben, gab es Bezugspersonen, denen du vertrauen konntest?)
- **Klären, in welchen Situationen die Klientin weggeht, kämpft oder erstarrt.** (Theorie des Rubberband erklären.)
- **Ich-Zustände benutzen um Kindanteil zu identifizieren.** (Entrübungsarbeit)
- **Das innere Kind der Klientin / des Klienten *aktiv* schützen.** (Die Erfahrung des Geschütztwerdens fehlt. Sie muss nachgeholt werden, damit das innere Kind nicht mehr Angst hat und sich beruhigen kann.)
- **TherapeutInnen müssen die Straftat mit klaren Worten benennen und ihre KlientInnen über ihre Rechte informieren. *Das Kind hat Anrecht auf Schutz vor dem oder der Täterin!***
- **Üben im "Hier und Jetzt" zu bleiben und auf eine „erwachsene Art“ zu reagieren und sich zu schützen. Es ist heute nicht mehr notwendig, sich ohnmächtig, müde oder schwindlig, hilflos und passiv zu machen.** (Damals war es das einzige, das du tun konntest, heute kannst du lernen, für dich einzustehen und dich zu wehren. Du kannst dich heute sprachlich und körperlich abgrenzen.)
- **Körperarbeit / Ausdrucks- und Berührungsarbeit** (Ziel ist die Befreiung des Körpers von gebundener Energie. Erfahrung von nährenden, schützenden Berührung vermitteln.)
- **Nein sagen lernen!** Wer kein inneres, starkes NEIN zur Verfügung hat, ist ausbeutbar.
- **Illusion, unrealistische Hoffnung und magisches Denken des „Kindes“, dass irgendeinmal einfach „alles gut“ wird, thematisieren.** (Kinder überleben Ausbeutungssituationen oft, indem sie sich an die Hoffnung klammern, dass „plötzlich“ alles gut sein wird.)
- **Die Illusion durch realistische Erwartungen ersetzen und einzelne Schritte planen.** (Neues Verhalten muss eingeübt werden!)
- **Vom Überleben zum Leben.** (Klienten helfen, Ziele zu entwickeln, eigenen Weg zu finden)
- **Abschied von der Arbeit** (erfordert eine gute Planung, es ist nicht einfach, nach einer langen Begleitung alleine weiter zu gehen, Wert der bleibenden Verbundenheit, auch nach dem Beziehungsende thematisieren!)

© 1998 Irena Tüscher-Antener, Dipl. Psychiatrieschwester, Dipl. Körpertherapeutin, in fortgeschrittener Ausbildung zur Transaktionsanalytikerin SGTA/EATA

<sup>2</sup> Judith Lewis Herman: Die Narben der Gewalt

<sup>3</sup> Caroline Eliacheff: Das Kind, das eine Katze sein wollte, S. 75

<sup>4</sup> J. L. Herman: Die Narben der Gewalt: „Er (der Therapeut) muss die fundamentale Ungerechtigkeit der traumatischen Erfahrung nachvollziehen können und sich konsequent um eine Lösung bemühen, die das Gefühl einer gewissen Gerechtigkeit wieder herstellt.“ S. 186