

## TRAUMA

## „All die Jahre habe ich mich geschämt“

Von Heike Nickel, 28.05.10, 17:43h

**Vier Frauen berichten von den weitreichenden Folgen sexuellen Missbrauchs. Kein Vertrauen fassen zu können und entsprechend auch nicht in der Lage zu sein, Nähe zuzulassen, kennen sie alle. Selbst die eigenen Kinder in den Arm zu nehmen sei bisweilen unmöglich.**



Die Scham der Opfer ist enorm (Bild: Schlierf)

KREIS EUSKIRCHEN „Warum um Himmels Willen hast du denn nichts gesagt? Wie hätte ich dir denn helfen sollen, wenn du die ganze Zeit geschwiegen hast?“ Das - da sind sich alle einig - sei die schlimmste Reaktion auf das Bekenntnis, sexuell missbraucht worden zu sein. Und eine häufige leider dazu. „Das ist wie verurteilt werden - selber schuld.“

Vier Frauen, die als Kinder oder Jugendliche im nahen familiären Umfeld missbraucht worden sind, haben sich bereit erklärt, mit mir zu reden. Über ihre Schwierigkeiten, mit dem Erlebten umzugehen, über die Probleme, angemessene Hilfe zu bekommen. Über mühsam erkämpften Lebensmut und immer wieder auftauchende Krisen. Gemeinsam versuchen sie seit einiger Zeit, ihr Trauma zu verarbeiten, in der Gruppe „Hilende Schritte gehen“, die die Frauenberatungsstelle Euskirchen anbietet.

### Keine Kraft mehr

Alle haben jahrelange Therapieerfahrungen hinter sich, einige waren in psychiatrischen Kliniken. „Nach außen hin funktioniert man vielleicht, aber das ist kein Maßstab dafür, wie es innen drin aussieht“, sagt Doris (alle Namen geändert). Ihre seelische Verletztheit findet bis heute Ausdruck in massiven Essstörungen. „Zeitweise bin ich bis zu 100 Kilometer am Tag gejoggt. Hauptsache in Bewegung, nur nicht zur Ruhe kommen“, schildert sie. Auch Anja hat „jahrelang gekotzt, weil ich mein Leben schlichtweg zum Kotzen fand“. Manchmal habe sie einfach keine Kraft mehr, könne sich kaum auf den Beinen halten, liege einfach nur im Bett. „Sexueller Missbrauch zerstört das Urvertrauen eines Menschen - und das braucht man für zwischenmenschliche Beziehungen genauso wie im Job.“ Kein Vertrauen fassen zu können und entsprechend auch nicht in der Lage zu sein, Nähe zuzulassen, kennen sie alle. Selbst die eigenen Kinder in den Arm zu nehmen sei bisweilen unmöglich. „Man sehnt sich nach Nähe, hat aber gleichzeitig Panik davor.“

Corinna ist jetzt 37 Jahre alt. Erst vor drei Jahren sei „alles hochgekommen“, bis dahin habe sie gearbeitet wie ein Workaholic, manchmal 60 Stunden am Stück. „Ich hatte Angst vor dem Einschlafen, denn dann kamen die Alpträume.“ Außerdem habe sie sich viele Jahre selbst verletzt - so sehr, dass es am Ende für sie gefährlich wurde. „All die Jahre habe ich mich geschämt und für unnorm gehalten. Erst jetzt begreife ich allmählich, warum ich so bin, wie ich bin.“

### Beziehungsprobleme

Beate ist die älteste in der Runde. 20 Jahre lang hat sie Therapien gemacht. Seit ihrer Kindheit plagen sie Schuldgefühle, schildert sie. „Ich habe mich immer so unsauber gefühlt.“ Sexualität sei für sie lange Zeit etwas Böses gewesen, etwas, dass ihr Angst einjagte. Probleme in der Partnerschaft oder aber die komplette

Unfähigkeit, eine Beziehung einzugehen - alle vier Frauen nicken wissend. Sich nicht fallen lassen zu können oder bei liebevoll gemeinter Berührung in eine Art Kaninchenstarre zu verfallen und nur noch „auszuhalten“, ist Sprengstoff für eine jede Partnerschaft. Corinna: „Ich habe mir immer Kinder gewünscht, aber dazu gehört nun mal Sexualität. Jetzt ist es wahrscheinlich zu spät für mich.“

Die Stimmung in der Runde wird hitzig, als das Thema auf die Behandlung von Missbrauchsoffern durch das Gesundheitssystem kommt. „Hilfe zu bekommen ist ausgesprochen schwierig“, versichert Beate. Überall gebe es lange Wartelisten. „Und nach 80 bis 100 Therapiestunden ist Schluss - egal wie die Lebenssituation ist“, ärgert sich Doris. „Ich habe allein 60 Stunden gebraucht, um an das Thema überhaupt ranzukommen“, erzählt Corinna. Ein gebrochenes Bein würde so lange behandelt, bis die Knochen wieder geheilt seien. Ein Missbrauchsoffer hingegen habe innerhalb einer vorgegebenen Zeit wieder „heil“ zu werden. Das setze die Betroffenen enorm unter Druck.

### **Verjährungsfristen aufheben?**

„Eine Traumatherapie müsste zumindest so viele Stunden umfassen dürfen wie eine Psychoanalyse, nämlich 160 Stunden.“ Hinzu käme, dass Therapie noch immer den Beigeschmack von Seelenklempnerei habe. Man traue sich kaum, offen darüber zu reden. „Und wenn man es doch mal erzählt, gucken die Leute oft betreten zu Boden und schweigen“, weiß Corinna. Auch unter Fachleuten würde manchmal der Tenor vorherrschen, irgendwann müsse man die „alten Geschichten“ doch mal ruhen lassen. „Dabei sind es die alten Geschichten, die uns nicht ruhen lassen“, sagt Corinna bitter.

Was sich die Frauen wünschen würden, wenn sie gesellschaftlich etwas verändern könnten? „Wir würden die Verjährungsfristen für sexuellen Missbrauch aufheben!“ Fünf bis zehn Jahre nach Vollendung des 18. Lebensjahr, abhängig von der Schwere der Tat - das sei für Opfer ein weiterer Seelenmord. „Es dauert einfach unglaublich lange, bis man den Mut aufbringt, zu reden“, fügt Beate an. Denn auch wenn die Tat lange zurück liegt, das Trauma ist da. Und manchmal reicht ein winziger Auslöser, um die ganze Machtlosigkeit, die Panik und den Schmerz wieder heraufzubeschwören. Aktuell und überwältigend wie eh und je.

<http://www.ksta.de/jks/artikel.jsp?id=1273823355179>

Copyright 2010 Kölner Stadt-Anzeiger. Alle Rechte vorbehalten.

## AUFKLÄRUNG

## Deutlich mehr Beratungsbedarf

Von Heike Nickel, 28.05.10, 17:43h

**Im Vergleich zum Vorjahreszeitraum haben die Anfragen in der Frauenberatungsstelle mit ihrer Fachstelle „Sexualisierte Gewalt“ um 25 bis 30 Prozent zugenommen, berichtet Sozialpädagogin Ute Schreckenberger.**



Halten den Ausbau der Hilfsangebote für Opfer für dringend erforderlich: Ute Schreckenberger (links) und Karla Götze. (Bild: Nickel)

Seit Monaten bestimmen Berichte über sexuelle Übergriffe und Misshandlungen an Institutionen aller Art die Medien. Die Auswirkungen dieser Aufdeckungs- und Offenbarungswelle sind auch im Kreis Euskirchen zu spüren, vor allem in den Beratungsstellen des Vereins „Frauen helfen Frauen“.

Im Vergleich zum Vorjahreszeitraum haben die Anfragen in der Frauenberatungsstelle mit ihrer Fachstelle „Sexualisierte Gewalt“ um 25 bis 30 Prozent zugenommen, berichtet Sozialpädagogin Ute Schreckenberger. Ihre Kollegin Karla Götze von der

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte und Familienplanung, die jährlich mit ihren Kolleginnen 60 bis 70 Veranstaltungen an Schulen im Kreis Euskirchen zu Sexualaufklärung abhält, bekräftigt: „Bei der Auswertung anonymer Fragebögen, die wir vorab in den Klassen verteilen, um Themenschwerpunkte zu Liebe, Sexualität, Beziehung und Verhütung festlegen zu können, tauchen deutlich mehr Fragen auf zu sexueller Gewalt: Wie kann ich mich schützen? Wie kann ich helfen? Und bei manch einer Schülerin lässt sich dabei erkennen, dass sie schon Schlimmes erlebt hat.“

### Empörendes Prozedere

Bei den Aufklärungseinheiten in den Schulen würden sie auch auf Lehrer aufmerksam gemacht, die von den Schülerinnen als übergriffig erlebt werden. „Bei Handlungsbedarf suchen wir dann das Gespräch mit den Schulleitern, die das Thema immer ernst nehmen und schulintern nach einer Lösung suchen. In der Regel werden solche Lehrer aber nur an andere Schulen versetzt.“ Ein empörendes Verfahren, dass bundesweit üblich sei, so die Fachfrau.

Fachstellen wie „Zartbitter“ in Köln, die seit vielen Jahren im Bereich sexualisierte Gewalt tätig sind, sprechen davon, dass jedes vierte bis fünfte Mädchen und jeder neunte bis zwölfte Junge vor dem 18. Lebensjahr mindestens einmal Opfer von sexuellen Belästigungen bis hin zu Vergewaltigungen wurde. „Diese Zahlen decken sich mit den Erfahrungen aus der täglichen Arbeit der Frauenberatungsstelle“, sagt Ute Schreckenberger. „Wir erfahren von sexuellen Übergriffen durch Verwandte, Bekannte, in Sportvereinen, Jugendgruppen, Schulen und Heimen.“ In 80 bis 90 Prozent der Fälle seien die Täter männlich.

Die öffentliche Diskussion des Themas habe auf Betroffene unterschiedliche Auswirkungen, wie die Fachfrauen betonen. Während sich die einen ermutigt fühlen, das oftmals jahrzehntelange Schweigen zu brechen und darauf zu vertrauen, dass ihnen nun geglaubt wird und sie nicht verurteilt werden, gibt es andere, die in tiefe Krisen geraten. „Betroffene leiden erneut, wenn die Täter ihre Verantwortung nicht oder nur zum Teil einräumen, die Taten werden dadurch erneut bagatellisiert“, weiß Schreckenberger. Wenn eine der ersten Reaktionen der Verantwortlichen ist, das Opfer möge bitte verzeihen, wäre dies für Betroffene

verheerend. „Sie fühlen sich erneut im Stich gelassen, ihre Not bleibt einmal mehr ungesehen. Die Folgen von traumatischen Übergriffen und Gewalt sind nicht mit einer Entschuldigung wiedergutzumachen.“

### **Langes Warten auf Therapie**

Dass die Opfer oft ein Leben lang an den Folgen des Missbrauchs leiden, steht außer Frage. Umso wichtiger sei die fachliche Betreuung: „Im Kreis Euskirchen gibt es viel zu wenig ambulante psychotherapeutische Therapieplätze - die Wartezeit kann ein bis zwei Jahre betragen. Das ist in einem Krisenzustand völlig unzumutbar“, unterstreichen Schreckenberg und Götze. Die Frauenberatungsstelle, die beispielsweise eine traumatherapeutische Gruppe anbietet, ist ebenfalls an ihren Kapazitätsgrenzen angelangt: „Wir versuchen, so schnell es geht einen Ersttermin anzubieten, für die Gruppe haben wir aber mittlerweile auch Wartelisten.“

Alle seien sich zurzeit einig, dass Opfer von Gewalt und Missbrauch dringend geholfen werden muss. „Aber darüber, dass dies fachliche Kompetenz und damit auch Geld kostet, wird nicht gesprochen.“ Für die Frauenberatungsstelle wäre es nötig, die bislang nur 20 Stunden umfassende Fachstelle auszuweiten oder eine weitere Honorarkraft mit ins Boot zu holen: „Wir könnten sofort eine zweite Traumtherapiegruppe anbieten und den großen Beratungsbedarf etwas abfangen.“

<http://www.ksta.de/jks/artikel.jsp?id=1273823355167>

Copyright 2010 Kölner Stadt-Anzeiger. Alle Rechte vorbehalten.

## Keine Woche ohne Anzeige

Von Heike Nickel, 28.05.10, 17:43h

**An die 80 Zuhörer waren gekommen, um sich über Prävention, Verhaltensweisen bei Verdachtsmomenten, Opferschutz, Therapiemöglichkeiten für Betroffene und rechtliche Belange zu informieren.**



Rund 80 Zuhörer kamen ins Familienzentrum, um die Beiträge der Fachleute anzuhören und Fragen zu stellen. (Bild: Nickel)

**BAD MÜNSTEREIFEL** Es vergeht keine Woche, in der bei der Kreispolizeibehörde Euskirchen kein Fall von sexuellem Missbrauch angezeigt wird. „Bundesweit sind es jährlich rund 20 000, die Dunkelziffer ist wesentlich höher, das Bundeskriminalamt geht von 15 bis 20 Mal mehr Fällen aus“, erklärte Kriminalhauptkommissarin Sigrid Arabin-Möhrer, die am Donnerstagabend auf Einladung des Familienzentrums Bad Münstereifel mit fünf weiteren Fachleuten auf dem Podium eines Gesprächsforums zum Thema „Sexueller Missbrauch an Kindern“ saß.

An die 80 Zuhörer waren gekommen, um sich über Prävention, Verhaltensweisen bei Verdachtsmomenten, Opferschutz, Therapiemöglichkeiten für Betroffene und rechtliche Belange zu informieren. Birgit Eible war als Fachberaterin des Vereins „MumM - gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen“ dabei. Im vergangenen Jahr habe sie 128 Beratungsgespräche geführt. „Durch die Medienpräsenz des Themas sind die Anfragen in diesem Jahr angestiegen“, so die Diplom-Pädagogin, die großen Wert darauf legt, niemals direktiv und vor allem vertraulich zu beraten.

Wie sich das Psychotrauma des Missbrauchs auf die Opfer auswirkt und wie man betroffenen Kindern und Jugendlichen therapeutisch helfen kann, wieder Stabilität zu gewinnen, erklärte Susanne Heiter. Die Psycho- und Traumatherapeutin aus Euskirchen mahnte einen achtsamen Blick von außen auf die Kinder an, da diese nur selten in der Lage seien, sich von alleine mitzuteilen. Teilweise gehe der Missbrauch über Jahre hinweg, so dass er zur normalen Lebensrealität des Kindes gehöre. „Nicht alle Wunden können heilen, es gibt solche, die ein betroffenes Kind den Rest seines Lebens begleiten“, so Heiter.

### Opferentschädigungsgesetz

Über Aufgaben und Ziele einer Opferanwältin sprach Ute Hess, seit 15 Jahren in Euskirchen tätig. Arno Bölts-Thunecke, Jugendrichter a.D., warf einen Blick auf die veränderte Wahrnehmung der Justiz: Vor 20 Jahren habe man im kindlichen Opfer nur den Zeugen gesehen, heute gehe man sensibel mit Betroffenen um. Rudi Esch vom Weißen Ring stellte die Hilfsangebote des Vereins für Opfer vor, die von „menschlichem Beistand“ bis zu Anträgen auf Wiedergutmachung durch das Opferentschädigungsgesetz reichen.

<http://www.ksta.de/jks/artikel.jsp?id=1273823355174>

Copyright 2010 Kölner Stadt-Anzeiger. Alle Rechte vorbehalten.

IM MISSBRAUCHSFALL

## Hilfe und Beratung

Erstellt 28.05.10, 17:43h

Betroffene und Kontaktpersonen finden hier Rat und Unterstützung:

**Frauenberatungsstelle** Euskirchen, 0 22 51 / 75 140; „ **MumM** “, Verein gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen, 0 22 51 / 92 17 17 oder 01 70 / 31 58 157; **Opfer-Netzwerk** Kreis Euskirchen, 07 00 / 67 33 77 83; **Jugendamt** des Kreises Euskirchen, 0 22 51 / 15 660; **Kriminalitätsvorbeugung / Opferschutz der Polizei** , 0 22 51 / 799 541 oder 799 542. Kinder und Jugendliche können auch die „ **Nummer gegen Kummer** “ wählen, 08 00 / 11 10 333. Auch die **Telefonseelsorge** hilft weiter: 08 00 / 11 10 111 oder 11 10 222. (hn)

<http://www.ksta.de/jks/artikel.jsp?id=1273823355183>

Copyright 2010 Kölner Stadt-Anzeiger. Alle Rechte vorbehalten.