

Suche nach Halt und Schutz

Wir trafen die Selbsthilfegruppe für Frauen mit Missbrauchserlebnissen in der Kindheit.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Er kam nachts. Anfangs nur gelegentlich, dann immer häufiger. Er wollte seiner Lust nachgehen, seinem sexuellen Trieb, und er verging sich an seiner Stieftochter. An einem Kind, gerade einmal zehn Jahre alt.

Mal war er lieb zu ihr, mal aufbrausend. Immer aber besitzergreifend. Fünf Jahre ging das, fünf lange Jahre musste die Stieftochter unvorstellbare körperliche und seelische Qualen erleiden. In dieser Zeit verlor sie ihre Unschuld, ihre Unbefangenheit. Und ihr Lachen.

Heute, mehr als 30 Jahre später, kann Christin Block* wieder lachen. Zumindest gelegentlich. „Im Moment habe ich das Gefühl, ganz gut im Leben zu stehen“, sagt die 44-Jährige. Zu unserem Gespräch hat sie das Foto einer lilafarbenen Lilie mitgebracht. „Die Lilie ist für mich sehr symbolträchtig. Ich sehe in ihr Hoffnung und Heilung. Und ich sehe eine Schutzmauer.“

Die Mauer hat sich die Braunschweigerin als Kind aufbauen müssen, um zu überleben. Oft war sie geistesabwesend, vor allem in der Schule driftete sie gedanklich immer wieder weg. Später hat ihre Mutter ihr erzählt, dass sie ein verantwortungsbewusstes, auffallend nüchternes Mädchen gewesen sei.

Anvertraut hat sich Christin Block damals zunächst niemandem. „Er hat mir gedroht, dass ich ins Heim komme und meine Mutter und Geschwister nie mehr wiedersehen würde. Davor hatte ich große Angst.“ Wahrscheinlich, sagt die 44-Jährige heute, hätte ihr wohl ohnehin niemand geglaubt: „In den achtziger Jahren konnte man sich nicht vorstellen, dass Männer ihre sexuelle Lust an Kindern stillen würden.“

Mit 15 Jahren schaffte Christin Block den Absprung. Sie hatte ihren ersten festen Freund, ihm



Christin Block* genießt den Duft der Lilie. Für die 44-Jährige ist die Blume Symbol für Hoffnung und Heilung.

Foto: Iris Antelmann

konnte sie sich anvertrauen, mit 18 Jahren zog sie zu ihm. Endlich raus aus der Hölle.

Doch es dauerte lange, bis sie wieder festen Boden unter den Füßen spürte. Sie gründete eine Familie, und doch ließ sie die Vergangenheit nicht los, zog sie immer wieder runter. Die Braunschweigerin gab sich selbst die Schuld an dem Geschehenen, sie hatte Angst vor sich selbst, sie verleugnete sich. „Bis ich 38 Jahre alt war, habe ich von mir in der dritten Person gesprochen.“

Es waren schließlich die vielen verschiedenen Therapien, die ihr bei der Bewältigung der Vergangenheit geholfen haben. Und die Gründung einer Selbsthilfegruppe. „Ich fühlte mich einsam und allein mit meiner Geschichte. Mit Nicht-Betroffenen konnte ich nicht wirklich über das Erlebte

sprechen.“ Sie wusste – unter Gleichgesinnten musste sie sich nicht verstellen, konnte sie sie selbst sein. „Den anderen in der Selbsthilfegruppe kann ich mich ohne Scham anvertrauen.“

Brigitte Heller* ist eine von den Frauen, denen sie sich öffnen kann. Auch die 39-Jährige wurde in ihrer Kindheit sexuell miss-

„Bis ich 38 Jahre alt war, habe ich von mir in der dritten Person gesprochen.“

Christin Block*, als Zehnjährige vom Stiefvater sexuell missbraucht.

braucht. „Ich will trotz der Erlebnisse ein gutes Leben führen, ich will wieder weinen und vor allem lachen können. Mich nicht eingeln, nicht verkrümmeln.“ Die Treffen in der Gruppe sind für sie wie ein Rettungsanker, in dieser Gemeinschaft fühlt sie sich wohl.

Brigitte Heller wurde zwischen ihrem siebten und 15. Lebensjahr von ihrem eigenen Bruder sexuell missbraucht. Nur vage deutet die 39-Jährige an, was damals passiert ist – die Gefahr vor Flashbacks, also vor dem Wiedererleben früherer Gefühlszustände, ist zu groß.

Die Erinnerungen lassen sie ohnehin nicht los, immer wieder ergreifen sie Besitz von ihr. „Dann entsteht eine große Leere“, sagt Brigitte Heller.

Die Folge: Immer wieder ritzt sie sich, verletzt ihre Arme mit dem Messer. Oberflächlich zwar, aber es blutet. Auch Christin Block ritzt sich gelegentlich. „Manchmal habe ich das Gefühl, tot zu sein. Durch die Selbstverletzung spüre ich, dass ich lebe.“

*Namen von Redaktion geändert

■ DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Bei den Treffen von Lila – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Missbrauchserlebnissen in der Kindheit geht es vor allem darum, aus der Isolation auszubrechen. Nicht das Erlebte in der Kindheit ist Thema, stattdessen werden belastende Alltagssituationen besprochen. Die Betroffenen unterstützen sich gegenseitig und geben sich in Krisenzeiten Mut. Durch den gemeinsamen Austausch versuchen sie, wieder mehr am Leben teilzu-

nehmen und so eine verbesserte Lebensqualität zu erlangen.

Treffen: montags 14-tägig in den geraden Wochen von 18 bis 19.30 Uhr.

Kontakt über KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich):
Telefon: (0531) 4807920,
Mail: kibis@paritaetischer-bs.de,
Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

DREI FRAGEN AN



Dr. Maren Bell (60), psychologische Psychotherapeutin.

Die Gesellschaft schweigt

1 Betroffene erzählen, dass sie ihre Erlebnisse kaum jemandem anvertrauen können, sexuelle Gewalterfahrung ist ein Tabuthema in der Gesellschaft. Warum?

Sexualstraftäter, die häufig aus dem engeren Umfeld der Betroffenen stammen, schüchtern das Kind ein: „Wenn du was sagst, kommst du ins Heim.“ Außerdem wird den Opfern, selbst wenn sie sprechen wollen, oft nicht geglaubt. Die enorme Sprengkraft, die das Bekanntwerden sexualisierter Gewalttaten in sich birgt, lässt ganze (Familien-)Systeme auseinanderbrechen. Das macht Angst – nicht nur Kindern, auch die Gesellschaft schweigt.

2 Kann die Vergangenheit mit den Jahren abgeschüttelt werden, gibt es ein glückliches Leben „danach“?

Kinder geben in der Regel sich selbst die Schuld am Geschehen. Der eigene Anteil am „kindlichen Opfersein“ kann im Erwachsenenleben neu bewertet werden. Das Ausmaß der Schädigung lässt allerdings häufig nur kleine Schritte in Richtung Heilung zu. Zum „glücklichen Leben danach“ führt ein langer, steiniger Weg – manchmal ist der verbunden mit der Notwendigkeit jahrelanger Therapie.

3 Warum der Drang nach Selbstverletzung?

Durch ausgeprägte Abspaltung der „Opferseite“ können sich Betroffene in bestimmten Stresssituationen selbst nicht mehr spüren. Sie verletzen sich, zum Beispiel, um Blut fließen zu sehen – „ich merke dann, dass ich noch lebe“. Auch ein Wille zur Selbstbestrafung kann in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen.

Interview: Iris Antelmann

Selbst-
hilfe