Der Kampf um die Erinnerung

Für eine Frau, die als Kind sexuell mißbraucht wurde, ist das Allerwichtigste, daß sie fest daran glaubt, daß sie die Folgen des Mißbrauchs überwinden kann. Daß sie sich sagt: "Es ist möglich, wieder ein ganzer, heiler Mensch zu werden, es ist sogar möglich, glücklich zu werden, d.h. mehr als nur die Symptome zu mildern, mehr als nur angemessen zu funktionieren. Es ist möglich, wieder das Gefühl zu haben, ganz zu sein, Befriedigung im Leben und in der Arbeit zu finden, echte Liebe und Vertrauen in meinen Beziehungen, Spaß an meinem Körper."

Für diesen Heilungsprozeß muß die Frau sich bewußt entscheiden: Die Erinnerung ist oft der erste Schritt zur Heilung. Das klingt einfacher, als es ist. Manche Frauen geben sich eine ungeheure Mühe, vor sich selbst und allen anderen abzuleugnen, daß sie als Kind sexuell mißbraucht wurden. Das hat Gründe: **Leugnen** kann eine notwendige Phase sein, um mit dem traumatischen, unerträglichen Schmerz fertig zu werden. Leugnen gewährt der Frau Aufschub, wenn sie es nicht ertragen kann, sich mit dem kleinen, verletzten Kind zu identifizieren. Manchen scheint Leugnen die einzige Möglichkeit, weiterzuleben, zu funktionieren, zur Arbeit zu gehen, ihren Kindern das Frühstück zu bereiten. Die Entscheidung, sich zu erinnern, bedeutet oft eine ungeheure Belastung für Ehen und Beziehungen, den Umgang mit Eltern, anderen Verwandten, manchmal sogar für die eigenen Kinder. Es kann schwer sein, zur Arbeit zu gehen, zu studieren, zu denken, zu lächeln, Leistung zu bringen, zu funktionieren. Es kann sogar schwer sein, zu schlafen, zu essen oder einfach mit dem

Weinen aufzuhören. Auch wenn diese Zeit voller Krisen ist, so ist sie doch der Anfang des Heilungsprozesses. Es ist normal, daß die **Entscheidung für die Erinnerung** Angst und Schrecken erzeugt, denn Erinnerung bedeutet die Bereitschaft zur Hoffnung. Viele Frauen, die als Kind sexuell mißbraucht wurden, verbinden den Gedanken an Hoffnung immer mit der Angst vor Enttäuschung. Aber trotz der riesengroßen Angst bringt die Erinnerung doch eine ungeheure Erleichterung. Die Frau sagt endlich ja zu sich selber, tritt ihren eigenen bösen Geistern gegenüber und macht weder sich noch den anderen mehr etwas vor.

"Ich weiß jetzt: jedesmal, wenn ich meine Vergangenheit akzeptiere und meinen Platz in der Gegenwart respektiere, gebe ich mir selbst eine Zukunft."(*)

Der erste Schritt besteht darin, zu glauben, daß der sexuelle Mißbrauch tatsächlich geschehen ist. Manche haben da keine Schwierigkeiten: die Schwester, der Bruder, die Mutter, eine Nachbarin erinnern sich, es existieren ein ärztliches Attest, Zeugenaussagen vor Gericht oder ein Täter, der zu seiner Tat steht. Die meisten Frauen haben jedoch keinerlei Zugang zu Beweisen, und nur wenige erfahren Unterstützung oder Bestätigung von ihrer Familie. Wenn sie ihr Leben damit verbracht haben, die Realität ihres Mißbrauchs zu verleugnen, wenn sie gar nicht wollen, daß es stimmt, oder wenn die Familie ihnen immer wieder erzählt, sie seien verrückt oder eine Lügnerin, dann kann es schwierig sein, unbeirrbar an dem Wissen um den sexuellen Mißbrauch festzuhalten.

Die Erinnerung ist oft der erste Schritt zur Heilung. Das klingt einfacher, als es ist. Manche Frauen geben sich eine ungeheure Mühe, vor sich selbst und allen anderen abzuleugnen, daß sie als Kind sexuell mißbraucht wurden.

Als erstes muß also manche Frau sich überhaupt daran erinnern, daß sie mißbraucht wurde; als zweites kommen genauere Details, und die dritte Stufe des Erinnerns ist das Wiederfinden der Gefühle, die sie während des Mißbrauchs hatte.

Das **Ausmaß des Vergessens** ist bei jeder anders. Manche Frauen (besonders solche, die den Täter angezeigt oder eventuell ein Kind vom Täter bekommen haben) erinnern sich lebhaft aller Einzelheiten. Andere haben ein selektives Gedächtnis, erinnern sich an bestimmte Vorfälle, an andere nicht, obwohl sie das vage Gefühl haben, "da war mehr". Jahre des Mißbrauchs werden manchmal zusammengeschoben in eine einzige Erinnerung. Manchmal überkommt die Erinnerung die Frau in Schüben, sie erinnert sich auf einen Schlag an sehr vieles, dann wieder monatelang an nichts. Es gibt Frauen mit Mißbrauchssymptomen, die sich an überhaupt nichts Konkretes errinnern, nur eine dumpfe Ahnung haben oder beispielsweise die Beziehung zu ihrem Vater als "emotional inzestuös" beschreiben, ohne den Grund dafür angeben zu können.

Wichtig ist in jedem Fall: es gibt kein richtig oder falsch, wenn es ums Erinnern geht. Das Erinnern funktioniert nicht nach den Regeln der Alltagslogik. Unsere linke Gehirnhälfte speichert logische, sprachorientierte Erfahrungen in ihrer natürlichen Folge; die rechte Gehirnhälfte speichert Erfahrungen, die auf unserer Wahrnehmung beruhen und eher räumlichen Bezug haben. Wenn wir versuchen, mit Techniken der linken Gehirnhälfte, wie Logik, Sprache usw., an die Informationen der rechten Gehirhälfte heranzukommen, klappt das oft nicht. Es gibt Erfahrungen, an die wir uns nicht einfach exakt und der Reihe nach erinnern können.

Eine Frau, die als Kind mißbraucht wurde, bevor sie sprechen konnte oder als sie gerade anfing es zu lernen, hatte keine Möglichkeit zu begreifen, was da mit ihr geschah.

Allgemein ist es schwer, sich an etwas lange Zurückliegendes zu erinnern, umso mehr, wenn es sich um verletzende Dinge handelt. Auch wenn der sexuelle Mißbrauch nicht in konkreten Geschehnissen bestand, sondern in unterschwelligen Stimmungen, ist die Erinnerung schwer in den Griff zu kriegen. Weggepackte Erinnerungen wiederzufinden ist anders als bewußtes Zurückdenken. Die Erinnerungen sind oft unklar und werden eher wie Träume erlebt, oder wie Erlebnisse, die einer anderen Frau zugestoßen sind. Fetzenweise tauchen sie auf und lassen sich zeitlich nur schwer einordnen. Diese Bruchstücke nach und nach zusammenzubringen, ähnelt oft der Beschäftigung mit einem Puzzle, einer Detektivinnenarbeit.

Manchen Frauen hilft es, zwanghafte Verhaltensweisen, die sie jetzt als Erwachsene zeigen, zu untersuchen. So berichtet eine von Ellen Bass' Patientinnen(*):
"Ich schlaf mit jemand und denke: Jede andere würde das jetzt genießen. Bloß ich muß immer auf das Licht starren. Ich kann mich an jede einzelne Lampe in jedem einzelnen Haus erinnern, in dem wir jemals gewohnt haben! Warum habe ich diesen Tick mit dem Lichtschein unter der Tür und mit dem Stromausfall? Für eine erwachsene Frau ist es verrückt, sich so anzustellen. Warum sollte jemand herumlaufen und den Strom abschalten? Woher kommt das?" Es kam daher, daß sie abends immer aufgepaßt hatte, ob die Schritte ihres Vaters vor ihrer Tür haltmachen würden oder nicht. Wenn er stehenblieb, würde er auch hereinkommen und sie belästigen. Als diese Frau einmal angefangen hatte, auf solche Einzelheiten zu achten, paßten die Erinnerungen langsam zusammen und ergaben einen Sinn.

Dann gibt es auch noch die visuellen oder akustischen Erinnerungsblitze, in denen die Frau den ganzen Mißbrauch noch einmal erlebt, entweder mit lebhaften Gefühlen oder aber unbeteiligt, starr, als würde sie sich einen Film über das Leben einer andern Frau ansehen.

Manchmal erinnern die Sinne sich: eine bestimmte Berührung, ein Geruch, ein Geräusch lösen eine Erinnerung aus.

Manche erinnern sich nur an die mit dem Mißbrauch verbundenen Gefühle. In unserem Körper sind Erinnerungen gespeichert, und es ist möglich, das Entsetzen im Augenblick der Tat körperlich noch einmal zu erleben. Vielleicht verkrampft sich in diesem Fall der Körper der Frau, oder sie fühlt Schreie, die sie als Kind nicht schreien konnte. Manche meinen zu ersticken:
"Ich hatte immer Körpererinnerungen völlig ohne Bilder. Ich fing an zu schreien und fühlte, wie etwas aus meinem Körper herauskam, über das ich keine Kontrolle hatte. Meistens kamen diese Erinnerungen sofort, nachdem ich mit jemand geschlafen hatte, oder mittendrin, oder nach einem Streit."(*)

Bei der Erinnerung an die Gefühle können Hilflosigkeit, Angst, Schrecken, körperlicher Schmerz so echt sein wie bei einem aktuellen Anlaß.

Doch sind Ekel und Entsetzen nicht immer die einzigen Gefühle, die hochkommen. Manche Frauen erinnern sich zu ihrem eigenen größten Schrecken auch an sexuelle Erregung oder an ein befriedigendes Gefühl von körperlicher Nähe. Wichtig ist hier: Es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen. Jedes Kind braucht Liebe, Aufmerksamkeit, Nähe. Kinder probieren vieles aus. Sie probieren Grenzen aus. Es ist **immer** Aufgabe und in der Verantwortlichkeit der Erwachsenen, Kindern mit Respekt zu begegnen. Gefühle können nicht in "richtige" und "falsche" unterteilt werden. Eine Frau, die sich erinnert, muß die damit verbundenen Gefühle hochkommen lassen, auch wenn sie Angst hat, dabei ins Schleudern zu geraten.

Manche äußerlichen Umstände fördern das Aufkommen der Erinnerungen: positive Erlebnisse wie eine sichere Beziehung oder eigene Kinder, aber auch negative wie eine Scheidung, ein Gewalterlebnis im Leben der erwachsenen Frau, der Tod des Täters. Seit die Medien sexuellen Mißbrauch zunehmend als Thema ernster nehmen, kommt bei immer mehr Frauen die Erinnerung plötzlich wieder an die Oberfläche.

Es ist wichtig, daß das Erinnern an einem sicheren Ort stattfindet. Das bedeutet, daß die Frau bei diesem Erinnerungsprozess die Unterstützung wenigstens eines anderen Menschen haben sollte, an den sie sich um Hilfe wenden kann, den sie notfalls auch noch spät abends anrufen kann. Wichtige Hilfe kann von Frauen kommen, die ebenfalls als Kind sexuell mißbraucht wurden, und/oder von einer guten Therapeutin. So allein, wie sie als Kind gelitten hat, braucht und sollte keine Frau bei der Aufarbeitung der Erinnerung sein. Erinnerungen sollten auch nicht mit Alkohol oder Medikamenten "unschädlich gemacht" werden. Schließlich sind sie ein Teil des Heilungsprozesses und nicht die Fortsetzung des Mißbrauchs. Daß sie dennoch schmerzhaft sind, sollte von vorneherein einberechnet werden. Und schließlich: diese Erinnerungen sind anstrengende Arbeit. Die Frau sollte sich also Zeit dafür nehmen, dazwischen und danach Erholung einplanen, gut zu sich selbst sein, sich selbst verwöhnen.

Es ist wichtig, daß das Erinnern an einem sicheren Ort stattfindet.

Durchhalten ist alles. Jede Frau, die diese schwierige Zeit durchmacht, sich oft überfordert fühlt, sollte bedenken, daß sie das Schlimmste, den Mißbrauch selbst, überlebt hat, obwohl ihre Chancen schlecht und ihre Situation furchtbar waren. Eine Eigenschaft, über die sie also ganz sicher verfügt, ist Stärke, und darauf kann sie stolz sein.

Der Heilungsprozeß ist eine kontinuierliche Entwicklung, die mit dem Bewußtwerden der Tatsache des Mißbrauchs beginnt und zu einem endlich zufriedenen Leben führt.

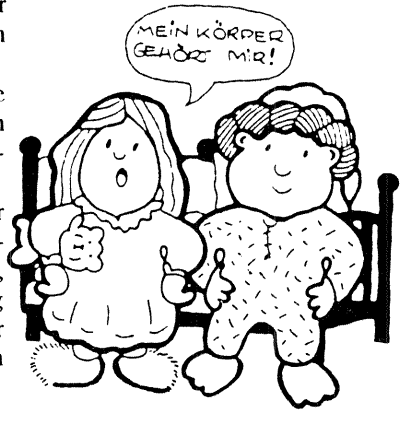
Gaby Fusenig, Danny Gaasch

(*) Unsere Informationen zu diesem Artikel haben wir aus folgendem Buch bezogen: Ellen Bass, Laura Davis, Trotz allem, Orlanda Frauenverlag. Ellen Bass arbeitet seit mehr als 10 Jahren therapeutisch mit Gruppen von Frauen, die in ihrer Kindheit sexuell mißbraucht worden sind, und Laura Davis ist eine Schriftstellerin, die sich persönlich mit den Folgen sexuellen Mißbrauchs auseinandersetzen mußte.

P.S.: Das Thema "Sexueller Mißbrauch in der Kindheit" haben wir in "RadAU Lëtzebuerg" in einer dreiteiligen Radiosendung behandelt, die wir Interessierten auf Wunsch gern in Form von Cassetten zur Verfügung stellen.

Projekt "Kannersuergentelefon"

Ab Anfang nächsten Jahres wird es in Luxemburg ein "Kannersuergentelefon" (vorläufiger Name) geben. Kindern und Jugendlichen, aber auch deren Bezugspersonen soll damit die Möglichkeit geboten werden, auf direktem und kurzem Weg einem Menschen, der ihnen zuhört ihre Betroffenheit, ihr Anliegen und ihre Sorgen mitzuteilen.
Wesentliche Grundlage der Arbeit des "Kannersuergentelefon" sind die Anonymität des Anrufers und die Schweigepflicht des Beraters. Im Gespräch wird der Berater versuchen, den Anrufer zu befähigen, eigene Lösungswege aus seiner Situation zu finden oder er wird ihn gegebenenfalls möglichst gezielt an andere Hilfseinrichtungen weiterverweisen. Das "Kannersuergentelefon" wird also bemüht sein, möglichst eng mit anderen Stellen und Organisationen zusammenzuarbeiten.
Der Telefondienst wird zum größten Teil von ehrenamtlichen Mitarbeitern versehen werden, denen eine entsprechende Ausbildung sowie begleitende Fortbildungen und Supervision angeboten werden.
Neben der beraterischen Tätigkeit im engeren Sinn wird es auch Aufgabe und Verpflichtung des "Kannersuergentelefon" sein, die Öffentlichkeit über seine Tätigkeit zu informieren, auf immer wiederkehrende Notsituationen und deren Ursachen hinzuweisen und auf diese Weise an der Verbesserung der Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen mitzuwirken.
Träger des "Kannersuergentelefon" ist die Caritas in Zusammenarbeit mit der Fondation Kannerschlass Suessem und der Ligue Medico-Sociale.
Für die erste Ausbildungsgruppe, die im Januar 92 anfangen soll, sucht das "Kannersuergentelefon" noch Männer und Frauen, die bereit sind, wenigsten zweimal im Monat einen Nachmittag für den ehrenamtlichen Dienst am Telefon zur Verfügung zu stehen. Nähere Informationen hierzu gibt es unter der Telefonnummer: 40 21 310 (Caritas).



Aufkleber von RotCAPPchen