



## Sexueller Missbrauch und lebenslanges Trauma

Von Kurt Bangert

Es geschieht an einem Nachmittag im Spätsommer in Liberias Hauptstadt Monrovia. Ausgelassen spielt die zehnjährige Estella mit den Nachbarskindern vor ihrem Elternhaus. Sie lachen und toben wie an jedem Tag. Doch wenige Stunden später ist nichts mehr, wie es einmal war. Der Tag, der so unbeschwert begann, wird für Estella zum Alptraum, aus dem sie lange Zeit nicht erwacht: Sie wird vergewaltigt. Im Haus ihrer Eltern. Der Täter: ihr eigener Onkel. Sie möchte schreien, ihren Hass und ihren Schmerz herausbrüllen. Doch sie schweigt. Fühlt sich ohnmächtig. Beschmutzt. Nicht einmal ihren eigenen Eltern erzählt Estella, was passiert ist. „Ich habe es niemandem gesagt. Nicht meinen Eltern, nicht meiner Freundin und auch nicht meiner Oma“, erinnert sich die junge Frau. „Mein Onkel drohte mir: ‚Wenn du plauderst, wird dich dein Vater verprügeln.‘ Und ich habe ihm geglaubt.“ Von diesem Tag an fühlt sich das Mädchen wie eine Außenseiterin im eigenen Haus. Sie ist nicht länger die Estella, die sie war. Die Unbeschwertheit ist dahin. „Etwas in mir ist an diesem Nachmittag gestorben“, sagt sie heute, 19 Jahre später.

Das Erschreckende an diesem Schicksal ist: Es ist kein Einzelfall. Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist weit verbreitet. Nicht nur in Liberia, sondern in vielen Teilen der Welt, besonders aber in Krisen- und Kriegsgebieten. „Es herrscht eine Kultur des Schweigens“, so Estella. „Die meisten Mädchen behalten so etwas aus Scham oder Angst vor Sanktionen für sich. Wenn es dennoch ans Licht kommt, wird ein solches Problem meist innerhalb der Dorfgemeinschaft erledigt, zum Beispiel indem der Übeltäter das vergewaltigte Mädchen heiratet.“ Dann ist das missbrauchte Opfer auch noch gezwungen, mit dem Täter das Leben zu teilen.

Estella wollte nicht länger schweigen. Nach dem Rücktritt von Präsident Taylor im August 2003 gründete die junge Journalistin das Liberia Women's Media Action Committee (LIWOMAC). Gemeinsam mit 17 anderen Liberianerinnen kämpft die heute 29-Jährige gegen Unterdrückung und für die Rechte der Frauen in ihrer Heimat Liberia. „Viele Frauen meinen, sie müssten den Männern als Sexobjekte dienen, um überleben zu können“, sagt Estella. „Wir wollen durch unsere Arbeit ein Bewusstsein dafür schaffen, dass dem nicht so ist.“

Nirgendwo sind Frauen den Männern schutzloser ausgeliefert als im Krieg. Und davon haben Liberias Frauen in den letzten beiden Jahrzehnten mehr erlebt, als ein einzelner Mensch eigentlich ertragen dürfte. 14 Jahre Bürgerkrieg haben das Land zerstört und die Menschen gebrochen. Eine Viertel Million Liberianer haben im Krieg ihr Leben verloren. Tausende junger Frauen wurden von den Kämpfern als Sklavinnen für sexuelle oder häusliche Dienstleistungen missbraucht, unzählige Frauen vergewaltigt. „Grund für diese Gewaltkultur ist, dass die Täter nicht



strafrechtlich verfolgt werden. Schlimmer noch. Die Gesellschaft hat sexuelle Gewalt akzeptiert“, so Dr. Doris Knöchel, Entwicklungsexpertin für Frauenfragen in bewaffneten Konflikten. Sexuelle Gewalt als Kriegswaffe – nicht nur in Liberia traurige Wahrheit. Im Osten des Kongo wurden erst in jüngster Zeit ungezählte Frauen durch Milizen vergewaltigt. Doch die meisten Frauen schweigen dort noch. Aus Angst verstoßen zu werden.

Leider geschehen die meisten Fälle von sexuellem Missbrauch nicht durch Fremde oder Feinde und unter Anwendung von Gewalt, sondern durch nahestehende Verwandte, die die Kinder gewaltlos verführen und unter dem Siegel der Verschwiegenheit missbrauchen. Auch Estella wurde nicht von einem ihr fremden Soldaten, sondern vom eigenen Onkel vergewaltigt. Um den sexuellen Missbrauch durch Verwandte wird auch in den Industriestaaten immer noch eine Mauer des Schweigens gebaut, die nur schwer zu durchbrechen ist, weil die Täter die Opfer bedrohen und die Opfer die Tat verdrängen. Diese Probleme existieren also keineswegs nur in Afrika, sondern auch im zivilisierten Europa. Im ehemaligen Jugoslawien gab es während der Konflikte auf dem Balkan zahlreiche sexuelle Übergriffe und systematische Vergewaltigungen, und auch in Deutschland ist sexueller Missbrauch immer noch ein viel zu wenig verstandenes Phänomen.

Ilona B., 23 Jahre alt und Studentin aus Norddeutschland, wuchs in einer wohlhabenden Familie auf und wohnte bis vor kurzem noch bei ihren Eltern, von denen sie rührend umsorgt wurde. Es schien, als könne sie es nicht besser haben. Im Laufe der letzten Monate hatte sie jedoch Depressionen, deren Ursachen sie sich nicht erklären konnte und die zunehmend häufiger auftraten. Hinzu kamen schließlich merkwürdige Gedanken- oder Erinnerungsblitze, die eine sexuelle Beziehung zu ihrem Großvater mütterlicherseits nahelegten. Ilona fürchtete, nicht ganz normal zu sein oder gar verrückt zu werden. Sie fragte ihre Eltern, ob da eventuell etwas mit ihrem Opa gewesen sein könnte, doch beide wiesen dies als völlig abwegig zurück. Ilonas Depressionen verstärkten sich jedoch, und nach einem Selbstmordversuch verbrachte sie mehrere Wochen im Krankenhaus. Die Ärzte rieten ihr, nicht nach Hause zurückzukehren, sondern in eine Rehabilitationsklinik zu gehen, wo sie in monatelanger Therapie an der Aufarbeitung ihres Suizidversuches und ihrer Erinnerungsblitze arbeitete. Per Telefon befragte Ilona schließlich ihre Oma väterlicherseits, ob etwas dran sei an ihren Vermutungen, und die Oma gestand unter Tränen, dass sie tatsächlich von sexuellen Übergriffen wisse, die der inzwischen verstorbene Großvater begangen habe, als Ilona etwa sechs Jahre alt war. Mit dieser Information konfrontierte sie ihre Eltern ein zweites Mal. Wiederum leugneten die Eltern alles ab, worauf Ilona jeden weiteren Kontakt zu ihnen abbrach. Doch die Katze war aus dem Sack. Kurz darauf wurde Ilonas Mutter mit einem Nervenzusammenbruch ins Krankenhaus eingeliefert, weil sie sich nun ihrerseits daran erinnerte, von ihrem Vater – Ilonas Großvater – ebenfalls als Kind missbraucht worden zu sein. Auch sie wurde durch die Erinnerungen schwer retraumatisiert und war zunächst nicht mehr in der Lage, ihrem geregelten Alltag nachzugehen. Für Ilona war dies einerseits eine Bestätigung ihrer eigenen



Vermutungen, andererseits aber kein Trost angesichts der eigenen schweren Traumatisierung.

Mit der Kindheit verbinden viele von uns das Bild von Unschuld, Unbeschwertheit und Unbekümmertheit: Ein Kind liegt geborgen in den Armen seiner Mutter oder seines Vaters und weiß sich in Sicherheit. So sollte es sein.

Doch die Wirklichkeit sieht oft ganz anders aus. Weltweit sind Kinder die Opfer von Gewalt, Vergewaltigung, Missbrauch und Misshandlung, oft durch eigene Verwandte, die sie doch eigentlich schützen sollten. Viele dieser Kinder tragen ein lebenslanges Trauma mit schwerwiegenden psychischen Folgen davon. Kinder, die geschlagen, emotional oder körperlich misshandelt, von Verwandten sexuell missbraucht oder von Fremden brutal vergewaltigt werden, leiden ihr ganzes Leben daran.

Kinder werden oft wie Freiwild behandelt. Weil sie klein und schwach sind, vergreifen sich Erwachsene an ihnen, ohne Rücksicht auf die tiefgreifenden Folgen für Leib und Leben. Fast die Hälfte aller Vergewaltigungen weltweit trifft Mädchen im Alter von 15 Jahren oder jünger. In einer Studie in Uganda gaben 15 Prozent der Jungen und 31 Prozent der Mädchen zu, schon einmal sexuell missbraucht worden zu sein, manchmal durch den eigenen Lehrer. Ein Drittel der Teenager, die für einen Schwangerschaftsabbruch in ein tansanisches Krankenhaus kamen, waren von Männern über 45 Jahren vergewaltigt worden. In Simbabwe kann ein dieses Verbrechen überführter Mann straffrei ausgehen, wenn er den Vater des Opfers bezahlt oder das Opfer heiratet.

Obwohl das traurige Phänomen des Kindesmissbrauchs in unseren Breitengraden in den letzten Jahren gut erforscht worden ist, stehen wir, was unsere diesbezüglichen Kenntnisse in weniger entwickelten Ländern angeht, noch ganz am Anfang. Erste Forschungsergebnisse lassen aber erkennen, dass Kindesmissbrauch in den Entwicklungsländern häufiger vorkommt, als die Menschen dort gemeinhin vermuten. Wie es bei uns lange der Fall war, wird der Missbrauch von Kindern in den armen Ländern in den meisten Fällen stillschweigend hingenommen, unbewusst geleugnet oder bewusst vertuscht. Auch mir persönlich sind eine ganze Reihe von Fällen bekannt, in denen afrikanische Mädchen schon im Alter von sieben oder acht Jahren missbraucht oder schlichtweg vergewaltigt wurden.

Beim Kindesmissbrauch unterscheiden wir grundsätzlich zwischen emotionalem und körperlichem Missbrauch. Emotionaler Missbrauch sollte nicht verharmlost werden, kann er doch unter Umständen ebenso negative Auswirkungen haben wie körperlicher Missbrauch. Das hängt jeweils von der Häufigkeit und Intensität solchen Missbrauchs ab. Hört ein Kind nichts anderes als „Das kannst du nicht; du bist dumm, ungeschickt und zu nichts zu gebrauchen“, kann sich kein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln oder reiches Leben entfalten.

Beim körperlichen Missbrauch kann man wiederum den nicht-sexuellen (Misshandlung) vom sexuellen unterscheiden. Körperliche Züchtigung halten viele Eltern, gerade auch in der Dritten Welt, immer noch für eine legitime Form der Erziehung. Studien haben gezeigt, dass das Schlagen der Kinder umso häufiger



vorkommt, je ärmer die Verhältnisse sind, auch wenn das vermutlich weniger mit der Armut an sich als mit der mangelnden Bildung zu tun hat. Je mehr ein Mensch in seiner Kindheit geschlagen oder körperlich misshandelt wurde, desto gewaltbereiter ist er. In El Salvador sagten 80 Prozent der Jungen und Mädchen bei einer Befragung aus, dass sie von Eltern oder Verwandten geschlagen würden. In Nicaragua zeigte eine Studie, dass Kinder, die zu Hause geschlagen werden, etwa drei Jahre früher die Schule verlassen als andere Kinder.

Sexueller Missbrauch umfasst im weitesten Sinn sexuelle Handlungen mit, an oder vor Kindern. Dazu gehören also auch Exhibitionismus und Voyeurismus, die Forderung, masturbiert oder gestreichelt zu werden, sowie die anale, orale und vaginale Penetration. Die anale Vergewaltigung ist gerade in Afrika sehr beliebt, weil man auf diese Weise einer drohenden Schwangerschaft entgeht, die möglicherweise zu einer Zwangsheirat führt. Ob der Missbrauch durch körperliche Gewalt geschieht oder durch sanfte Verführung, ist insofern unerheblich, als in beiden Fällen die Integrität und Entscheidungsfreiheit des Kindes verletzt wird und in beiden Fällen ein lebenslanges Trauma die Folge sein kann. Viele Kinder können aufgrund ihres Alters und ihrer Entwicklung zum Zeitpunkt des Missbrauchs die Bedeutung dieser an und mit ihnen durchgeführten Handlungen nicht begreifen. Sie verstehen beispielsweise nicht, dass damit soziale, moralische und ethische Tabus verletzt werden und lebenslange Schäden zurückbleiben können.

Sexueller Missbrauch kommt bei Mädchen wie Jungen vor, ist bei Mädchen aber etwa dreimal so häufig. In Deutschland wird jede siebte Frau einmal in ihrem Leben Opfer einer Vergewaltigung. Schätzungsweise 90 Prozent der Fälle von sexuellem Kindesmissbrauch geschehen innerhalb des sozialen Umfeldes und werden von nahen Verwandten begangen: vom Vater, Stiefvater, Bruder, Onkel, Schwager oder Großvater, aber auch von Müttern und Großmüttern. Sexueller Missbrauch kann als einmalige, gewalttätige Handlung erfolgen oder als eine sich über viele Jahre hinziehende inzestöse Beziehung, bei der der Täter das Opfer durch Geheimniskrämerei oder Bedrohungen zum Schweigen animiert.

Gerade der sexuelle Missbrauch innerhalb der Familie ist von einem Tabu umgeben, „weil nicht sein kann, was nicht sein darf“. Dass der Täter seine Tat leugnet, liegt auf der Hand: Es drohen neben familiärer und gesellschaftlicher Ächtung auch Strafverfolgung und Verurteilung. Die meisten Täter bestreiten daher die Tat bis zum Beweis des Gegenteils – einem Beweis, der nur schwer zu führen ist, wenn nicht zu den Erinnerungen des Opfers neutrale Beobachter hinzukommen, die zu einer Zeugenaussage bereit sind; Beobachter, die es meist nicht gibt.

Auch die Mitwisser leugnen häufig den Missbrauch. Die Ehefrau, selbst wenn sie ihren Mann beim Missbrauch an der Tochter erwischen sollte, neigt dazu, den Sachverhalt lieber zu vertuschen, als ihn öffentlich anzuprangern. Vielleicht hat sie Angst vor einer Trennung oder vor einem alkoholisierten und gewaltbereiten Ehemann. Vielleicht beschuldigt sie ihre eigene Tochter auch, den Vater verführt zu haben, so dass zwischen Mutter und Tochter eine Rivalität um die Gunst des Familienoberhauptes entsteht. Eine öffentliche Anprangerung des väterlichen Täters



würde oft auch die Mutter bloßstellen. Und deshalb scheuen sich so viele Ehefrauen, den Missbrauch in ihrer Familie publik zu machen – sofern sie überhaupt etwas ahnen.

Bleibt das Opfer. Auch das Kind geht mit seiner Leidensgeschichte selten an die Öffentlichkeit. Oft ist es zu jung, um zu verstehen, was mit ihm geschieht. Ein drei- oder vierjähriges Mädchen, das vergewaltigt oder missbraucht wird, kann das Geschehene nicht verstehen, einordnen oder beschreiben. Täter und Opfer hegen oft ein exklusives „liebes Geheimnis“, das „niemand sonst“ wissen darf, wobei dem Kind notfalls auch ernsthafte Konsequenzen für den Fall einer Preisgabe dieses Geheimnisses angedroht werden. Missbrauchte Kinder fühlen sich schmutzig, schuldig und schweigen in der Regel schon deshalb. Viele Kinder verdrängen das Ereignis aus ihrem Gedächtnis oft so gründlich und radikal, dass es zu einer personellen Abspaltung (Dissoziation) kommt. Erst mit zunehmendem Alter und bei unvorhersehbaren Anlässen kommen dann die Erinnerungen wieder hoch – nach 5, 10, 20 oder mehr Jahren.

Die erstaunliche Fähigkeit des Kindes, das traumatische Erlebnis zu vergessen, also durch einen unbewussten Akt des Verdrängens aus dem Bewusstsein zu verbannen, erlaubt es ihm oft überhaupt erst, das Unerträgliche zu ertragen. Da die betroffenen Kinder keine Gelegenheit haben, über das Geschehnis zu reden, es zu verstehen, sich trösten zu lassen, es zu verarbeiten und im Schlaf zu „verträumen“, bleibt ihnen angesichts der unverarbeiteten qualvollen Schreckensbilder nur die Möglichkeit des Verdrängens und Abspaltens. Nur so können sie überleben. Irgendwann aber werden sie von den in ihrem Innern eingeschlossenen Bildern und Emotionen wieder eingeholt. Da diese Bilder, Eindrücke, Geräusche und Gerüche des Missbrauchs oft in gänzlich unverarbeiteter Weise abgespeichert wurden, entfalten sie bei späteren Erinnerungen ihren ursprünglichen Schrecken, weshalb die Betroffenen die Tendenz haben, sich gegen diese Erinnerungen zu wehren und sie zu unterdrücken. Doch eine Verarbeitung kann nur erfolgen, wenn die Erinnerung zugelassen wird.

Für den Täter ist der sexuelle Missbrauch jeweils nur eine kurze Befriedigung. Für die „Überlebenden“ – wie die Opfer genannt werden – bedeutet er jedoch ein sich meist über Jahre hinziehendes, manchmal lebenslanges Trauma. Mehrere Ereignisse verstärken das Trauma und seine Folgen.

Ein Trauma entsteht vor allem dann, wenn das Opfer dem, was ihm selbst geschieht, völlig wehr- und hilflos ausgeliefert ist. Traumatisierung bedeutet, dass das Opfer über viele Jahre hinweg durch äußere oder innere Anregungen jederzeit in den Zustand des Schreckens und der Hilflosigkeit, der Verwirrung oder Angst zurückversetzt werden kann, in dem es sich beim ursächlichen Ereignis befand. Traumatisierte Opfer werden somit tausendfach zum erneuten Durchleben ihres Traumas „getriggert“ – meist ohne zu erkennen, was sich da abspielt. Ohne zu wissen, dass ihre Dünnhäutigkeit und Empfindsamkeit auf das traumatisierende Ereignis zurückzuführen ist, durchleben sie viele Retraumatisierungen, wenn sie nur an der richtigen Stelle „getriggert“ werden.



Es ergeben sich, je nach Intensität des Erlebens und dem Grad der Nicht-Verarbeitung, eine Vielzahl von Symptomen, die wir unter dem Begriff „Posttraumatische Belastungsstörungen“ zusammenfassen. Die Intensität und Vielzahl dieser Störungen ist ein diagnostischer Gradmesser für die Intensität der Traumatisierung. Um von einer Traumatisierung zu sprechen, sollten etwa drei oder vier Symptome erkennbar sein. Zu den Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) gehören beispielsweise:

- das Wiedererleben des traumatischen Ereignisses in Form von Alpträumen,
- die Wiederinszenierung der traumatischen Situation durch aggressives, gewalttätiges oder selbstschädigendes Verhalten (darunter auch Suizidverhalten),
- die Weigerung, über das Geschehnis oder auch andere belastende Erlebnisse zu sprechen, was zu einer Abtötung von Gefühlen (Gefühlsleere) führen kann,
- die Unfähigkeit, Nähe zu empfinden, Liebe zu empfangen oder zu geben,
- der emotionale und soziale Rückzug von der Außenwelt, der Verlust eines Grundvertrauens,
- übermäßige Reizbarkeit und Wutausbrüche,
- Hypervigilismus, also ein nahezu permanenter Erregungs- und Wachsamkeitszustand, ein dauerhafter Alarmzustand des Körpers, der dafür sorgt, dass das traumatische, Angst einflößende Ereignis zeitweilig wieder in die Gegenwart geholt wird,
- Depressionen, Somatisierungen (psychosomatische und somapsychische Wechselwirkungen),
- Dissoziation: die Aufhebung der Einheit von Person, Bewusstsein und Gedächtnis, d. h. die personale Abspaltung,
- Regression: Rückfall in kindliches Verhalten (als Erwachsener).
- In schweren Fällen können auch Psychosen, Paranoia oder Schizophrenie die Folge sein.

Auch wenn die Überlebende sich das Geschehnis nicht ins Bewusstsein zurückholen kann, ist es wahrscheinlich, dass Körper und Seele sich daran „erinnern“. Dann hat die Frau leibliche Beschwerden, die keine erkennbare organische Ursache haben. Häufiger noch erinnert sich die Psyche, wenn Gefühle der Angst, der Hilflosigkeit und des Verlassenseins hochkommen. Das Opfer kann diese Emotionen nicht verstehen und sucht in ihrer Umgebung, in ihren Lebensumständen oder Beziehungen nach Ursachen. Kleine Enttäuschungen und Frustrationen verursachen dann unproportional heftige Emotionen. Solche Personen tun sich schwer mit Beziehungen, sofern sie nicht unter psychotherapeutischer Anleitung lernen, mit diesen „getriggerten“ Gefühlsausbrüchen umzugehen. Wer die Ursachen dieser emotionalen Explosionen nicht erkennt, gerät leicht in Versuchung, solche Frauen vorschnell als „hysterisch“ zu charakterisieren.



In vielen Fällen kommt es mit zunehmender Distanz zum Geschehen und fortschreitendem Alter zu den so genannten „Flashbacks“, also Erinnerungsblitzen, die immer häufiger auftreten, bis die Erinnerung wieder ganz hergestellt ist. Flashbacks können verschiedene Ursachen haben: Der Tod der Mutter kann ein Auslöser sein, da man sie nun nicht mehr schonen muss. Auch ein neues sexuelles Ereignis kann die Erinnerung an das ursprüngliche Trauma auslösen. Ein weiterer Auslöser könnte die Konfrontation oder Beschäftigung mit einem Gewaltverbrechen sein, über das man in der Zeitung liest oder im Fernsehen erfährt. Es ist auch möglich, dass die Überlebende erst in einer Atmosphäre des Angenommenseins (etwa in einer Einzel- oder Gruppentherapie) den Mut findet, das verschüttete Geschehen aufzudecken.

Eine solche Erinnerung löst bei den Betroffenen unter Umständen eine heftige Retraumatisierung aus. Sie stürzen in einen Zustand des Schocks und des Chaos, der Verwirrung und der Identitätskrise. Frauen, bei denen sich das verschüttete Ereignis in die Erinnerung drängt, sind oft monatelang nicht in der Lage, ihr Leben zu bewältigen und mit ihren Gefühlen zurechtzukommen. Viele zweifeln an ihrem geistigen Gesundheitszustand, bis sie sich in psychotherapeutische Behandlung begeben oder etwaige Mitwisser den Missbrauch bestätigen.

Für viele Überlebende stellt die Erinnerung aber auch eine große Erleichterung dar. Es fällt ihnen wie Schuppen von den Augen, wenn sie plötzlich wissen, warum sie unter Depressionen, Ängsten oder anderen Belastungsstörungen gelitten haben. Eine Zentnerlast fällt von ihnen ab, weil sie nicht länger nach einer äußeren Ursache ihrer Verzweiflung fahnden oder nach einer angstbesetzten Bedrohung in ihrer Umgebung suchen müssen, die es nicht gibt.

Freilich, es gibt Frauen, die durch langjährigen psychischen und sexuellen Missbrauch und durch dessen über die Jahre sich tief festsetzende Folgen nur schwer von ihren Störungen und Psychosen geheilt werden können. Andere Frauen verweigern sich aus Angst vor den starken, hochkommenden Gefühlen einem möglichen Heilungsprozess, doch diese Verweigerung führt nur dazu, dass die Ängste und die Vermeidungsmuster bleiben. Aber in vielen Fällen ist Heilung möglich, wenngleich nicht ohne harte Arbeit. Heilung von den Folgen von Kindesmissbrauch ist ein schwieriger, langwieriger Prozess. Dazu bedarf es einer guten psychotherapeutischen Anleitung, möglichst durch Traumaspezialisten. Der Heilungsprozess erfolgt im Wesentlichen in drei Stufen:

1. *Stabilisierung*: lernen, mit dem eigenen Körper und den eigenen Emotionen umzugehen.
2. *Traumakonfrontation*: dem Schrecken begegnen, damit die schmerzhaften Bilder verarbeitet werden und als unbedrohliche Erinnerung abgespeichert werden können.
3. *Integration*: das Geschehnis und seine Folgen annehmen, um es ins reale Leben zu integrieren und zu transformieren.



Eine der nachweislich wirksamsten Heilmethoden für traumatisierte Personen ist die so genannte EMDR-Behandlung<sup>1</sup>, bei der die Patientin sich an das traumatisierende Ereignis erinnert, während der Therapeut sie dazu anregt, ihre Augen zu bewegen und nach außen zu konzentrieren. Auf diese Weise wird die Patientin angeregt, beide Gehirnhälften zu aktivieren, was ihr wiederum hilft, das traumatische Ereignis rational zu verarbeiten und schließlich als bloße Erinnerung zu begreifen, ohne dass durch diese Erinnerung weiterhin angstbesetzte Emotionen hervorgerufen werden.

Angeregt durch die Forschung mit traumatisierten Vietnamveteranen und Holocaust-Überlebenden gibt es im englischen und deutschen Sprachraum mittlerweile hervorragende wissenschaftliche und populäre Literatur über das Phänomen der Traumatisierung und ihre Heilung. Für viele Entwicklungsländer steht aber nicht nur die Psychotherapie im Allgemeinen noch ziemlich am Anfang, sondern erst recht die Traumatherapie. Die meisten Opfer in den weniger entwickelten Ländern werden mit sich und ihren Problemen zeit ihres Lebens allein bleiben und auf absehbare Zeit keine fachkundige Hilfe erhalten. Dennoch hat man auch in Entwicklungsländern mit Hilfe von Gesprächstherapie und Maltherapie erstaunliche Erfolge erzielen können, zumal es ja vor allem auch darum geht, dass die Betroffenen ihr Leben einigermaßen in den Griff bekommen.

Leider werden in vielen Krisenregionen viele Männer, Frauen und Kinder durch bewaffnete Konflikte, ethnische Säuberungen und gezielte Vergewaltigungen immer wieder traumatisiert. Die Folgen von Kriegen und Bürgerkriegen für Erwachsene ebenso wie für Kinder sind verheerend genug, aber niemand kann das Leid von Millionen von Mädchen und Frauen abschätzen, die Opfer sexueller Gewalt wurden und immer noch der willkürlichen Gewalt von Männern ausgesetzt sind. Neben einem lebenslangen Trauma kommt in jüngster Zeit auch noch die HIV/AIDS-Gefährdung hinzu. Für weibliche Teenager im Alter von 14 bis 19 Jahren ist im südlichen Afrika das Risiko, sich mit HIV anzustecken, etwa fünfmal so groß wie bei gleichaltrigen Jungen. Eine Ursache dafür mag die frühe sexuelle Aktivität dieser Mädchen sein, wichtige Gründe sind aber auch die zwangsweise Frühverheiratung und die sexuelle Gewalt. Die Angst der Männer vor HIV/AIDS ist auch Ursache dafür, dass sie sich gezielt junge und jungfräuliche Mädchen aussuchen.

Weil man über dieses Thema nicht genug aufklären kann, mag es hilfreich sein, hier einige Grundregeln aufzulisten, die es zu beachten gilt, um den Missbrauch von Jungen und Mädchen zu verhindern:

Für (potentielle) Täter:

- Die Verantwortung für den Missbrauch liegt ausschließlich beim Täter, nie beim Opfer.

---

<sup>1</sup> EMDR steht für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ und wurde im Jahr 1987 von der amerikanischen Psychologin Francine Shapiro erfunden.



- Nestwärme, über den Kopf streichen und Küsse auf die Wange sind erlaubt und erwünscht; dagegen stellen das Berühren der Genitalien (durch den Erwachsenen am Kind bzw. umgekehrt), der Sexualverkehr oder der orale Verkehr kriminelle Handlungen mit weitreichenden psychischen Folgen dar und gelten deshalb als absolut tabu.
- Wer bereits Kinder missbraucht hat oder sich in der Gefahr sieht, dies zu tun, sollte sich sofort in psychotherapeutische Behandlung begeben.

Für die Opfer von Kindesmissbrauch (Überlebende):

- Schuldgefühle sind fehl am Platz; die Verantwortung trägt allein der Täter.
- Fand Missbrauch statt oder geschieht er immer noch regelmäßig, so sollte die/der Betroffene dem Täter Einhalt gebieten, dessen eventuelle Drohungen missachten und unbedingt mit einer neutralen Person sprechen und um Hilfe bitten.
- Die eigene Mutter kann eine solche vertraute Person sein, aber das Opfer muss auch damit rechnen, dass die Mutter dem Opfer keinen Glauben schenkt, den Vorfall bagatellisiert oder dem Kind sogar Vorwürfe macht; daher ist es wichtig, mit einer neutralen Person zu sprechen.
- Das Opfer sollte sich unbedingt einer psychotherapeutischen Behandlung unterziehen.

Für Familienangehörige:

- Jede Andeutung des Kindes über Missbrauch ist ernst zu nehmen; dem Kind sollte grundsätzlich geglaubt werden.
- Steht der Missbrauch zweifelsfrei fest, sollte er nicht verharmlost, sondern als etwas Schlimmes, Verbotenes, Strafbares angeprangert werden; das Opfer sollte ausreichend Trost, Verständnis, Zuwendung erfahren.
- Der Täter sollte mit seiner strafbaren Handlung konfrontiert werden, notfalls mit Hilfe von Außenstehenden. Er sollte unbedingt eine Therapie beginnen, und gemeinsam mit Fachleuten sollte ausgelotet werden, ob der Täter angezeigt und das Verbrechen öffentlich gemacht werden sollte, um Wiederholungen zu vermeiden.

Für Partner/Verbündete der Opfer/Überlebenden:

- Partner/Verbündete sollten Verständnis zeigen, Fachliteratur lesen und sich aktiv am Heilungsprozess der Überlebenden beteiligen.
- Sie sollten notfalls andere Verbündete suchen, um über ihre eigenen Erfahrungen der Bewältigung zu sprechen und von anderen zu lernen.
- Sie sollten selbst eine Therapie nicht scheuen, weil die Beziehung zu einer „Überlebenden“ auch eigene Verhaltensprobleme zutage fördert. (Stand 2006)