

Sprechen hilft? – Rückblick auf die Kampagne der ersten UBSKM nach 10 Jahren

Abschlusstagung des Auswertungsprojekts „Briefe“

Die Leistung zu leben – Qualitative Ergebnisse der Studie und eine Kommentierung aus der Betroffenenperspektive

Prof. Dr. Cornelia Helfferich, Adrian Etzel, MariaAndrea Winter

09. März 2021

DIE LEISTUNG ZU LEBEN

**Qualitative Ergebnisse der Studie
und eine Kommentierung aus der Betroffenenperspektive**

Erarbeitet von: Cornelia Helfferich, Adrian Etzel, Barbara Kavemann, SoFFI F. Freiburg - und einer Forschungsgruppe von Betroffenen

DIE LEISTUNG ZU LEBEN

- (1) **Den Rahmen Verstehen:** Die Welt des Missbrauchs und die andere Welt/ein gutes Leben, der Kampf, aus der Welt des Missbrauchs zu entkommen
- (2) **Ein Fallbeispiel**
- (3) **Zusammentragen:** Was führt weg von der Vergangenheit?
- (4) **Schlussfolgerungen für Unterstützung**

Einführend:

Unsere Aufgabe = wir sind ein Ohr, das in besonderer Weise dem vielstimmigen Chor der Briefe zuhört und das Verstandene weitergibt

Welche Stimmen und Akkorde geben uns welchen Auftrag?

Die Stimme der Erschwernis, der lebenslangen Auswirkungen und des dauerhaften Kampfes gibt uns den Auftrag, **verständlich zu machen**

- wie umfassend und lange sexueller Missbrauch nachwirken kann,
- dass immer wieder (neu) ums Leben, um Lebensqualität gekämpft werden muss,
- dass dies eine besondere **Leistung** ist, die Anerkennung verdient.

Einführung

In „besonderer Weise zuhören“ heißt: beachten...

- ...„was“ geschrieben wurde (Inhalte)
- ...„wie“ es ausgedrückt wurde: Metaphern, sprachliche Formen von Zusammenhängen, Gegensätzen, Verhältnissen, Dynamiken, Ordnungen/Strukturen, zeitliche Perspektiven - manchmal festgemacht an kleinen Worten wie „trotzdem“, „aber“ oder „immer wieder“
- 107 Briefe mit kurzen oder längeren Berichten über Belastungen und biografische Entwicklungen

(1) Verstehen: Wir arbeiten gegen ein Unverständnis, wir zeigen, was Leben mit dem Missbrauch den Betroffenen abverlangt - lebenslang

- *„Aber nach ein paar Jahren hört man nichts mehr von den armen Opfern, sondern nur: Stell dich nicht so an, ist schon so lange her, du bist zu faul zum arbeiten.“*
- *„Es ist viele Jahre her, aber trotzdem bestimmen die Folgen mein Leben.“*
- *„Lebenslänglich.“*

(1) Verstehen: Die Welt des Missbrauchs, wie wir sie in den verwendeten Bildern finden

- Der sexuelle Missbrauch: Sumpf, schwarzes Loch
Wunde, Narbe, eingefressen, Ballast, Fluch
unten, innen, abgetrennt, Gegensatz: außen, oben sein, normal
- Der Sumpf verschlingt, Wunden brechen auf, frisst sich in den Körper, zieht runter, **Erinnerungen** kommen hoch, überfallen, verfolgen, holen ein
- kämpfen, strampeln, frei kommen, abwerfen, hinter sich lassen, abschließen, wegdrängen, unter Kontrolle bekommen – gegen: Abrutschen, ertrinken, hängen bleiben, feststecken

(1) Verstehen: Das Leben als eine Pendelbewegung von Kampf und Abrutschen

Die Biografie als ein „Hin und Her“, mal mehr mit dem einen, mal mehr mit dem anderen Akzent:

- Ein Wegkommen von der Welt und Macht des Missbrauchs/ der Täter*innen, Bewältigung, positive Entwicklung
- ABER – TROTZDEM – IMMER WIEDER: eingeholt werden vom Missbrauch: z.B. Erinnerungen brechen auf, Konfrontationen, Retraumatisierungen
- ABER TROTZDEM – IMMER WIEDER: Anstrengungen, die Folgen wieder einzufangen, gefolgt von einem neuen Einbruch...

(1) Verstehen: es ist ein dauerhafter Kampf (viel verwendeter Begriff)

- Kampf ums (Über)leben
- Kampf gegen die anhaltende Macht der Täter und Täterinnen
- Kampf um angemessene Unterstützung und Therapie
- Kampf gegen Institutionen, die Anerkennung und Unterstützung bzw. Entschädigung verweigern
- Kampf gegen Stigmatisierung und Ignoranz

Und:

- Kampf für ein gutes Leben – **um Lebensqualität!**

(1) Verstehen: Es gibt keine einfachen Erfolge

- Die Fremdheit bleibt: Funktionieren als eine „äußere Anpassung“: *„Ich lebte/fühlte zwei Leben gleichzeitig....das äußere Funktionieren/das innere Wünschen und Fühlen....“*
- Der Preis ist hoch, um „normal“ leben zu können: *„Wo andere 100% geben, muss ich 200% geben“*. Und das ist anstrengend.
- Die latente Gefahr, das Risiko eines erneuten Einbruchs bleibt.

(1) Verstehen: die Bedrohung und Anstrengung ist dauerhaft

- Erinnerungen können nach einer Phase des „normalen“ Funktionierens plötzlich wieder (oder erstmals) aufbrechen – mit allen entsprechenden Belastungen wie Angst, Erstarren, Scham etc.
- Die Bearbeitung der emotionalen und psychischen Folgen ist für das Überleben notwendig. **Sie kostet Kraft und führt zu einer Erschöpfung**, so dass wenig Kraft für anderes – für Leistungen im gesellschaftlichen Sinn – bleibt..
- Vielfach: **Ein Aufschaukeln**: Die direkten Folgen des Missbrauchs und die indirekten Folgen - z.B. Folgen von Folgen – greifen ineinander, verstärken sich; Teufelskreise

(1) Verstehen: mit dem Alter wird es nicht besser

- Chronifizierung von Problemen
 - Nachlassende Kraft
 - Bittere Bilanz im Rückblick: Kohorte, die wenig Unterstützung bei der Verarbeitung in jungen Jahren hatte
- Besonderer Bedarf der heute älteren Opfer von sexuellem Missbrauch in der Kindheit

(2) Fallbeispiel

Ich habe überlebt...

Ich wurde Opfer sexueller Gewalt.

allerdings mit einer PTBS.

Ich versuchte, mein Leben einzurichten...

aber mit Abstrichen.

Doch irgendwie ging es.

Jedoch überschwämmt mich die Erinnerungen.

Ich begann eine Therapie.

(2) Fallbeispiel

Doch mir wurde nicht geglaubt.

Ich suchte vergebens nach einer geeigneten
Therapie und hangelte mich von Hilfe zu Hilfe.

Immer wieder Einbrüche.

Zum Glück fand ich einen Therapeuten, der mich annahm.

Ich arbeite mich **nach und nach** aus dem Sumpf heraus.

(3) Was führt weg von der Welt des Missbrauchs

- **Veränderte Ausgangsbedingungen und Eskalation**

Bisherige Strategien tragen nicht mehr: *„Ich stieg aus allem aus, beendete mein Studium und arbeitete als ... in einem normalen Leben.“*

„Aber jetzt konnte und durfte ich nicht mehr weglaufen – da waren Menschen, die mich brauchten.“

- **Internale Ressourcen**

- **Fähigkeiten:** *„Ich habe das Glück, mancherlei Fähigkeiten und Begabungen zu besitzen, mit denen ich Negatives kompensieren kann.“*

- **Mut:** *„Ich war nur noch verzweifelt – niemand verstand mich, niemand nahm mich mal in den Arm und in meiner Verzweiflung habe ich meinen ganzen Mut zusammengenommen und bin zum Jugendamt und habe dort gesagt, ich will weg zu Hause.“*

(3) Was führt weg von der Welt des Missbrauchs

- **Stärkung durch veränderte Erkenntnis**

- *„Nachdem alles bergab ging (...), gibt mir Ihre Arbeit und die Ergebnisse des Berichts die Klarheit, dass ich nicht ‚schuld‘ daran bin, nicht ich zu schwach war, um mein Leben ‚in den Griff‘ zu bekommen, sondern dass es die Auswirkungen früherer Ereignisse sind.“*
- *„Außerdem habe ich das Gefühl, dass ich nur so diesen Teil meines Lebens in meine Persönlichkeit integrieren kann, um komplett zu genesen.“*

- **Lebensziele definieren und Erfolge sehen können**

„Ich bin dabei mir ... eine eigene Identität aufzubauen, unabhängig von meiner Familie, um dann später, sobald ich mich dazu in der Lage fühle, eine eigene, gesunde Familie zu gründen.“

„Ich kämpfe und arbeite mich immer wieder heraus aus den schwarzen Löchern – und wenn ich mich umschaue, kann ich auch sehen, was ich erreicht habe, dass im Laufe der Jahre eine positive Entwicklung stattgefunden hat und ich nach einer Krise nicht mehr bei Null anfangen.“

(3) Was führt weg von der Welt des Missbrauchs

- **Unterstützung durch Partnerschaft, Familie und Freundschaft**

„Erst im Alter von ... Jahren lernte ich meinen jetzigen Mann kennen, den ich lieben konnte und wir gingen gemeinsam in ein neues Leben.“

- **Sprechen**

Mit der Hilfe einer Therapeutin „wagte ich den ersten Schritt zu sprechen, es war schwer, qualvoll, belastend und gleichzeitig befreiend.“

- **„Selbsttherapie“**

kreative Ausdrucks- und Verarbeitungsweisen, Therapieersatz

- **Ablösung und (räumliche) Distanz von Tätern, Täterinnen und Mitwissenden**

„Ich habe seit dem Bruch mit meinen Eltern (fast) meinen inneren Frieden gefunden und das tut mir so gut.“

(3) Was führt weg von der Welt des Missbrauchs

- **Anerkennung**
- **Glück**
- **Therapie**
 - **Vertiefung im Programmpunkt zu Unterstützung**

Schlussfolgerungen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!