

Nach einem sexualisierten Übergriff

Jede Art sexualisierter Gewalt kann einen schweren Schock auslösen.

Es gibt keine Standardreaktion auf einen sexualisierten Übergriff: Jede Reaktion ist angemessen und normal nach dem, was eine Frau durchgemacht hat.

Einige Frauen reagieren mit äußerlich relativ ruhigem, gefasstem Verhalten. Andere brechen zusammen, weinen, sind völlig aufgelöst. Wieder andere wirken nach außen erstarrt, verstört, leer und unlebendig.

Gerade wenn Übergriffe in Beziehungen, in Arbeitsverhältnissen oder auch in einer Therapie stattfinden und über längere Zeiträume fortauern, wird einer Frau häufig erst nach langer Zeit bewusst, dass ihre Grenzen ständig überschritten worden sind. Sie hat zwar gespürt, dass "irgendwas nicht stimmt", sie sich unwohl, hilflos, ängstlich, leer oder verwirrt gefühlt hat. Sie konnte dies aber nicht mit den alltäglich gewordenen Übergriffen des Partners/ des Therapeuten/ des Kollegen oder Chefs in Verbindung bringen. Besonders schwer kann es sein, die Verdrängung zu überwinden und sexualisierte Gewalt als Ursache vieler vermeintlich "eigener" Probleme zu erkennen, wenn die Übergriffe schleichend begonnen haben und nicht mit direkter körperlicher Gewalt verbunden waren. Psychischer Druck kann genauso schwere Folgen haben wie körperliche Gewalt, wird aber oft weniger deutlich **wahr** - genommen.

Die Folgen der Gewalt verschwinden nicht einfach "mit der Zeit". Auch Jahre nach sexualisierter Gewalt können die Erinnerung und der Schmerz lebendig sein wie am ersten Tag oder sich in Zeiten von Krisen und Stress sogar noch verstärken. Viele Frauen versuchen mit großer Kraftanstrengung eine Fassade der "Normalität" aufrechtzuerhalten. Das Umfeld fordert von den Frauen, "das" jetzt endlich "wegzustecken" und mit allem alleine - und möglichst schnell – fertig zu werden.

Frauen versuchen sich zu schützen, indem sie eine ähnliche Situation wie die, in der der sexualisierte Übergriff stattgefunden hat, vermeiden - so das möglich ist. Ein grundsätzliches Misstrauen gegenüber Männern, unbekanntem, nicht einschätzbaren Situationen, aber auch ein Fremdwerden der vertrauten Umgebung und vertrauter Menschen, ein Erstarren der Sexualität, der Verlust des Körper- und Selbstbewusstseins, Essstörungen uvm., dies alles sind mögliche Reaktionen einer Frau auf die Gewalt.

Verschlimmert werden Ängste und Ohnmachtsgefühle von Frauen, wenn sie von ihrer Umgebung allein gelassen werden. Familie, FreundInnen und Bekannte verstärken oft noch Schuld- und Schamgefühle durch Unverständnis, durch schuldzuschreibende Fragen nach dem **Warum** - wie z. B. "Warum bist Du aber auch zu ihm ins Auto gestiegen?", "Warum hast Du Dich denn immer noch nicht von ihm getrennt?" usw. Häufig kommt es vor, dass die Umgebung zwar unterstützen will, FreundInnen oder Familienangehörige sich aber hilflos oder überfordert fühlen. Viele betroffene Frauen und Mädchen haben selbst mit Schuldgefühlen und Scham zu kämpfen. Sie fürchten, sich doch irgendwie falsch verhalten zu haben. Sie glauben, sich rechtfertigen zu müssen, warum gerade sie Opfer sexualisierter Gewalt geworden sind.

Es erfordert deshalb viel Mut, sich mit der eigenen Geschichte und den eigenen Ängsten an Andere zu wenden, ob es nun FreundInnen oder Angehörige sind oder eine Beratungsstelle. Vor allem, wenn eine Frau weiter dem Gewaltverhältnis ausgesetzt ist, die sexualisierte Gewalt - wie sehr häufig - in der Ehe, Beziehung oder Familie stattfindet, kann der Druck, schweigen zu müssen, noch größer sein.

Und trotzdem ist es gerade dieser Mut, das Schweigen zu brechen und der Wunsch, dass es so nicht mehr weitergehen soll, die weiterhelfen und die vielen Frauen weitergeholfen haben - auf dem eigenen Weg und mit der Unterstützung anderer die Erfahrung sexualisierter Gewalt zu verarbeiten.

Und: Natürlich sind Frauen, die direkt und konkret von sexualisierten Übergriffen betroffen sind oder waren, nicht anders als Frauen mit anderen Erlebnissen. Dadurch, dass sie Opfer eines Übergriffes geworden sind, sind sie nicht einfach ganz und für immer "Opfer". Wir haben hier vor allem die schmerzhaften Erfahrungen herausgegriffen, die Frauen im Umgang mit der Gewalt, die ihnen angetan worden ist, machen können. Genauso sind ihre Stärke, ihre Überlebenskraft, ihre Phantasie, ihr Wille und alle anderen verschiedensten Eigenschaften und Eigenheiten zu betonen.