

Beate Kriechel

Für immer traumatisiert?

Leben nach sexuellem Missbrauch
in der Kindheit



Mabuse-Verlag

Für immer traumatisiert?

Für L. und C. und alle anderen.

Beate Kriechel, geb. 1971 in der Nähe von Köln, ein erwachsener Sohn, arbeitet seit 2008 als freiberufliche Autorin und (Presse-)Referentin. Derzeit ist sie auch Geschäftsführerin in einem Verein für Adoptiv- und Pflegefamilien. Seit einigen Jahren meldet sie sich mit Vorträgen, Interviews und in den Sozialen Medien als (Betroffenen-)Expertin für sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen öffentlich zu Wort. Gesellschaftspolitisch engagiert sie sich in unterschiedlichen Gremien und Prozessen, wie etwa an Diskurswerkstätten



der Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) oder durch die Beteiligung an der Novellierung und Umsetzung des hessischen „Landesaktionsplans zum Schutz von Kindern und Jugendlichen gegen sexualisierte Gewalt“. Seit 2022 ist sie Vorstandsmitglied der Kölner Fachberatungsstelle „Zartbitter e.V.“.

Im Mabuse-Verlag erschien außerdem ihr Buch „Missbrauchtes Vertrauen. Wie sich sexualisierter Gewalt in der Kindheit auf Angehörige auswirkt“.

Foto: © Ulla Burghardt

Beate Kriechel

Für immer traumatisiert?

Leben nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autor*innen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: online@mabuse-verlag.de.

3. Auflage 2025

© 2019 Mabuse-Verlag GmbH

Kasseler Str. 1 a

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069 – 70 79 96–22

Fax: 069 – 70 41 52

vertrieb@mabuse-verlag.de

www.mabuse-verlag.de

[instagram.com/mabuseverlag](https://www.instagram.com/mabuseverlag)

[facebook.com/mabuseverlag](https://www.facebook.com/mabuseverlag)

Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt am Main

Umschlagabbildung: © [ipopba/istockphoto](https://www.istockphoto.com/author/ipopba)

Korrektur: Claudia Weingartner, Icking

Satz und Gestaltung: Walburga Fichtner, Köln

ISBN: 978-3-86321-427-2

eISBN: 978-3-86321-703-7

Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Warum dieses Buch?	7
INTERVIEWS	
Jessica	14
„Ich habe mir ein Stück Kontrolle, Stärke und Macht zurückgeholt.“	
Die Kriegerin	21
„Ich bin mit meinen Wunden geworden, was ich bin.“	
Sonja	37
„Es ist wichtig, zu sehen, was ist.“	
Anna	53
„Mit einer gehörigen Portion Stolz und Kraft bin ich weitergegangen.“	
Johannes	62
„Du hast alles, was du brauchst.“	
Steffi Meyer	85
„Don't let the bastards get you down.“	
Charlotte	105
„Diese Erfahrung bestimmt nicht den Rest meines Lebens.“	
Ida	114
„Für mich und mein Leben zu kämpfen, musste ich erst einmal lernen.“	
Zum Schluss	136
Anhang	142

Warum dieses Buch?

Das erste Mal habe ich einer Freundin von meinem Missbrauch mit etwa sieben, acht Jahren erzählt, als ich 16 war. Ich erinnere mich vage, warum ich ausgerechnet an dem Abend mit ihr darüber sprach. Da wir in dem gleichen Stadtteil aufwuchsen, kannten wir uns vom Sehen seit der Grundschulzeit, eng befreundet waren wir aber erst, seit ich nach einem Schulwechsel aufs Gymnasium zu ihr in die 6. Klasse kam. Ich übernachtete oft bei ihr und vorm Einschlafen haben wir natürlich auch stundenlang über alles Mögliche gequasselt. Ich glaube, an dem Abend ging es mal wieder um Jungs. Meine Freundin war sehr gefragt und hatte einen lockeren, natürlichen Umgang mit ihnen. Ich war nach außen eher cool und wirkte allenfalls uninteressiert oder abweisend. Indirekt und unbewusst gab ich mir Mühe, unsichtbar zu sein. Jeder Umgang mit Jungs bereitete mir großen inneren Stress, ich fühlte mich gehemmt und unfähig. War ich mit einem Jungen oder einem Mann allein in einem Raum, geriet ich regelrecht in Panik und hatte sofort Fluchtendenzen. Das traute ich mich aber nicht offen zu zeigen, blieb äußerlich ruhig und suchte nach irgendwelchen Ausflüchten, um der Situation zu entkommen. Ich glaube, es war mir an dem Abend wichtig, ihr zu erklären, warum ich bei ihr nicht mithalten konnte, gar nicht gerne auf Partys ging und „das alles“ einfach nichts für mich war. Zu dem Zeitpunkt war mir der erlebte Missbrauch schon präsent, ich hatte immer Erinnerungen daran. Ich dachte da zwar noch, dass es bei mir alles nicht so schlimm gewesen sei und dass er nicht wirklich Folgen für mich hatte, aber ich ahnte schon, dass es wenigstens einen Zusammenhang mit meiner „Schüchternheit“ und meiner großen inneren Not Jungs gegenüber geben musste.

Woran ich mich noch genau erinnere, war meine Reaktion am nächsten Tag. Natürlich hatte ich meiner Freundin schon am Abend gesagt, dass sie es niemandem weiter erzählen dürfe. In der Schule dann, im Unterricht, kritzelte ich schnell ein paar Sätze auf einen Zettel und schob ihn ihr heimlich hin: „Wegen gestern – ich möchte nicht, dass du jetzt Mitleid mit mir hast. Ich möchte, dass du mich genauso behandelst wie immer.“ Meine Angst, dass ich

in ihren Augen jetzt nicht mehr „die alte Beate“, dass ich jetzt jemand sei, der bemitleidenswert und vor allem nicht mehr ernst zu nehmen sei, weil mir DAS passiert war, war groß.

Seit etwa Mitte der 1980er-Jahre gab es die ersten Berichte über sexuellen Kindesmissbrauch, die ich still, aber sehr aufmerksam verfolgte. Diese Berichte und auch die Bücher, die ich in den nächsten Jahren zum Thema las, waren nicht sehr ermutigend. Alle liefen für mich darauf hinaus, dass man als Betroffene von sexuellem Missbrauch für immer „kaputt“ ist und niemals ein normales Leben führen kann. Und dass man am besten darüber schweigt, wenn man nicht als „Opfer“ stigmatisiert werden möchte. Ich sehe heute, dass es damals natürlich seine Berechtigung hatte und bis heute hat, dass auf die schlimmen und leider allzu oft tatsächlich zerstörerischen Folgen von sexuellem Missbrauch, sexueller Gewalt aufmerksam gemacht wird. Es ist wichtig, dass Betroffene ihr Schweigen brechen (können), von ihren eigenen Geschichten berichten und wir sehen, dass Missbrauch nicht einfach so geschieht.

Missbrauch kommt in großem Umfang vor, überall und jederzeit, in allen gesellschaftlichen Schichten. Er steht immer in einem gesellschaftlichen Kontext und es gibt Täter*innen, die handeln. Meist ist es nicht „der böse Fremde“, der missbraucht. Meist ist es ein naher Verwandter, eine nahe Verwandte oder ein Mensch aus dem nahen familiären Umfeld. Und, wie wir heute wissen, Missbrauch geschieht auch sehr häufig in Sportvereinen, Heimen, Internaten, kirchlichen Kreisen ... Also überall da, wo Kinder und Erwachsene in einem „vertraulicheren“ Umgang miteinander zusammenkommen, wo Abhängigkeitsverhältnisse und Machtgefälle bestehen, aber auch durch Peer-Gewalt, durch Geschwister und zunehmend in und mit Hilfe der Sozialen Medien. Da gibt es nichts abzuwägen oder zu relativieren. Missbrauch in der Kindheit ist ein überwältigendes, traumatisches Erlebnis und strafrechtlich eine kriminelle Handlung. Betroffene kämpfen oft lange darum, dass überhaupt gesehen wird, dass sie Opfer einer Straftat sind. Um Anerkennung des ihnen zugefügten Unrechts zu erfahren und Unterstützung zu erhalten, müssen sie zudem meist beweisen, dass es ihnen tatsächlich schlecht geht. Und in dem Moment, wo sie sich öffnen und „zugeben“, dass sie ein Opfer von Missbrauch sind oder waren, laufen sie Gefahr, dies für immer bleiben zu müssen. Selten wird dieses „Sich-Öffnen“ als wichtiger Schritt zur möglichen Bewältigung des Missbrauchs gese-

hen. Viel häufiger erfolgt eine Pathologisierung ihrer ganzen Person und ihres ganzen weiteren Lebens. Die Gesellschaft, und leider allzu oft auch die Betroffenen selbst, glauben, dass man ausschließlich Opfer ist, wenn man sexuelle Gewalt erlebt hat. Die Festlegung auf die Rolle der Schwachen, der Leidenden, der ewig Traumatisierten und des lebenslangen Opfers scheint für sie unvermeidlich. Viele Betroffene können und wollen sich mit dieser allgemeinen, öffentlichen Meinung jedoch nicht identifizieren. Im Gegenteil – viele entwickeln im Laufe der Zeit ein besonderes Maß an Stärke und wichtigen Überlebensstrategien und schaffen es, jenseits des Opferstigmas, ein aus ihrer Sicht gelungenes Leben zu führen.

Auch ich wollte mich von Anfang an nicht auf die Rolle des Opfers festlegen lassen und ausschließlich über den Missbrauch definiert werden. Ich war zwar in den Situationen des Missbrauchs ein Opfer *von* sexuellem Missbrauch, aber ich *war* (und bin) nicht der Missbrauch. Ich wusste, dass es neben der Traurigkeit, der Einsamkeit, dem Gefühl von „Nicht-richtig-Sein“ und dem ganzen Chaos in mir noch viel mehr Seiten an mir gab. Ich ging zur Schule, war im Schwimmverein, hatte Freundinnen, lachte gerne, zog stundenlang durch die Gegend und sammelte Nüsse und Pflanzen im nahegelegenen Wald. Und was in meiner Auseinandersetzung mit dem Missbrauch schnell genauso wichtig für mich war – ich wollte nicht nachgeben. Ich wollte nicht, dass „sie“, der damalige Freund meiner Mutter und sein damals etwa 17-jähriger Sohn, „gewinnen“. Ich wollte ihnen nicht erlauben, dass sie „für immer“ Macht über mich hatten, so wie sie sie hatten, als ich noch ein Kind war. Sie hatten sich anscheinend keinerlei Gedanken darüber gemacht, was sie mir da antaten und wie ich nun als junge Frau damit zurechtkam. Das machte mich fassungslos und lähmte mich oft, aber ich war auch sehr wütend. Ich wollte nicht, dass sie durch ihre Taten bestimmten, wie ich mein Leben lebe. Ich wollte selbst bestimmen, wer und was ich war und genauso frei und unbeschwert sein können wie andere Mädchen und Frauen um mich herum.

Jahrzehnte später weiß ich, dass der Missbrauch auch für mich weitreichende Folgen hatte, auch wenn ich ihn nicht isoliert von den anderen Lebensumständen in meiner Kindheit betrachten kann. Ich habe viele Gespräche mit betroffenen und nicht betroffenen Freundinnen gebraucht, alle möglichen Bücher nicht nur explizit zum Thema Missbrauch gelesen, eine Zeitlang eine Selbsthilfegruppe besucht und bin lange Jahre in Therapien gewesen, um den

Missbrauch in meiner Kindheit aufzuarbeiten – wenn man ihn denn jemals ganz aufarbeiten kann. Und dass das, was ich mit 13 Jahren mit einem Mann aus dem Bekanntenkreis meiner Mutter erlebt habe, oder besser, aufgedrängt bekam, ebenfalls Missbrauch war, habe ich erst vor wenigen Jahren, in der letzten Psychotherapie verstanden. Vorher habe ich lange ein Mäntelchen der Erstarrung darüber gelegt, es zu einem blinden Flecken gemacht, der trotzdem seine Wirkung fortsetzte, ob ich es sehen wollte oder nicht. Daneben gab es immer wieder lange Phasen der Nicht-aktiven-Auseinandersetzung. Ich habe gearbeitet, einen Sohn bekommen und als alleinerziehende Mutter großgezogen, in Beziehungen gelebt, Freundschaften geschlossen und wieder gelöst, bin gereist und habe Unmengen leckeren und manchmal nicht so leckeren Kaffee in Cafés genossen.

Ob eine Erfahrung wie Missbrauch verarbeitet werden kann, hängt von vielen Faktoren ab. Jede und jeder geht da ganz eigene Wege und entscheidet für sich, was es überhaupt bedeutet, dabei „erfolgreich“ zu sein. Für viele ist es schon ein Erfolg, überhaupt darüber reden zu können. Zu einer gelingenden Verarbeitung trägt ganz sicher bei, wie das Umfeld darauf reagiert. Ob den Betroffenen etwa geglaubt oder überhaupt zugehört wird oder, wie sie wahrgenommen und ihre Geschichten, so wie sie mit allen Fort- und Rückschritten, Umwegen, Phasen der Stagnation nun einmal sind und sein können, akzeptiert werden. Ganz wichtig ist es mir zu betonen – und einige Interviewpartner*innen haben mich darin bestätigt –, dass das Buch keine Patentrezepte bietet und nicht vorgeben möchte, wie es zu gehen hat, „mit dem Missbrauch endlich klarzukommen“. Es gibt keinen Zwang zum Gelingen! Und es bedeutet nicht, dass man den Spieß umdreht und sagt, „wenn die das geschafft haben, dann muss ich, dann musst du das auch schaffen“.

Es ist ein Buch, das durch die Geschichten Betroffener anderen Betroffenen Mut machen will und hier und da hoffentlich Erleichterung, Erkenntnisse, ein Wiedererkennen oder was auch immer gerade gebraucht wird, ermöglicht. Auch Partner*innen, Freund*innen, Angehörigen und alle Menschen, die in irgendeiner Form mit Betroffenen von Missbrauch zu tun haben oder sich für das Thema interessieren, zeigt es bestenfalls auf, dass es DAS Missbrauchsopfer nicht gibt und dass es eher hinderlich ist, wie in allen anderen menschlichen Bereichen auch, beim Thema Missbrauch im Schubladendenken zu verharren. Die Statistiken sprechen für sich – das „Hilfeportal Sexueller Missbrauch“ gibt

auf seiner Internetseite an, dass mehr als jede*r zehnte Deutsche in der Kindheit oder Jugend sexuelle Übergriffe erlebt¹. Und in der „Expertise Häufigkeitsangaben“ des Bundesamtes „Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs“² aus dem Jahr 2016 steht: „Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht in ihren Prävalenzangaben für die europäische Region von Durchschnittswerten um 9 % für sexuellen Missbrauch mit und ohne Körperkontakt aus. Dies würde bei 13 Millionen Kindern in Deutschland über 1 Million betroffene Kinder und Jugendliche bedeuten.“ Jedes Jahr kommen neue hinzu und all diese Kinder werden erwachsen. Wir alle kennen ganz sicher einen Menschen, der von Missbrauch betroffen ist, auch wenn wir es nicht immer von ihm wissen. So wie man niemandem ansieht, ob sie Täter*innen sind, sieht man niemandem an, dass sie Betroffene sind.

Im Laufe der Zeit habe ich mich mit vielen Betroffenen ausgetauscht. Vor allem zu Beginn meines Verarbeitungsprozesses hat es mich von meiner „einsamen Insel“, auf der ich mich lange Jahre befand, befreit. Es war sehr, sehr erleichternd, zu erfahren, dass auch sie mit ähnlichen Gefühlen und Problemen kämpfen. Und es hat mir gezeigt, dass – obwohl alle sagten, dass der Missbrauch gravierende Folgen für sie hatte und bis heute immer noch oft hat – ich nicht die Einzige bin, die sich nicht mit dem gängigen Opferbild identifizieren konnte und wollte. Ich hätte mir gewünscht, früher davon zu erfahren. Ein Buch zu haben, das genau das thematisiert und mir aufzeigt, dass es im ganzen schwierigen Bewältigungsprozess ein Licht am Ende des Tunnels geben kann. Das hätte mir zugleich sicher viele Zweifel erspart, ob ich denn überhaupt ein „richtiges Opfer von Gewalt“ bin, wenn ich daneben auch Lebensfreude verspürte. Ob es mir denn überhaupt zusteht, Anerkennung des Leids und Hilfe zu erfahren.

Die Idee zu dem Buch hatte ich schon zehn Jahre zuvor. Aber da schien die Zeit noch nicht reif, es tatsächlich umzusetzen. Literaturagenturen, zu denen ich damals Kontakt aufnahm, damit sie mich darin unterstützen, einen Verlag zu finden, waren zunächst sehr interessiert, als sie hörten, dass es um das Thema Missbrauch ging. Sie lehnten dann aber ab, als sie merkten, dass nicht die „üblichen, schlimmen Details“, nicht die klassischen Opfergeschichten thematisiert werden sollten. Als Fachfrau für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit verstehe ich sicherlich, dass eben gerade die derzeit gefragt seien und sich

1 www.hilfe-portal-missbrauch.de

2 <https://beauftragte-missbrauch.de>

gut verkaufen ließen. Und ich habe auch noch einmal einen Prozess von zehn Jahren gebraucht, um das Buch unter meinem Namen zu veröffentlichen, ohne das Gefühl zu haben, mir damit zu schaden. Zu Beginn hatte ich ausschließlich an eine anonyme Veröffentlichung gedacht.

Mit all den richtigen und wichtigen Diskussionen, die in den letzten Jahren rund um das Thema sexuelle Gewalt aufgekommen sind, scheint nun endlich ein erweiterter Blick auf die vielen Aspekte sexuellen Missbrauchs möglich. Und es ist hoffentlich möglich, dass über die vielfältigen Stärken, Bewältigungsstrategien, den Mut und die Lebensfreude von Missbrauchsbetroffenen gesprochen werden kann. Wenn sich Menschen, meist nach einer langen Phase der Auseinandersetzung, wieder stabil genug fühlen und sich trauen, sich mit ihren Verletzungen zu zeigen, ist es wichtig, dass sie nicht Gefahr laufen, ignoriert oder lächerlich gemacht zu werden oder in die Opferrolle zurückgedrängt zu werden. Jede*r Betroffene hat ihre*seine ganz eigene Geschichte und Themen, mit der sie, er sich im Laufe des Bewältigungsprozesses auseinandergesetzt hat. Alle, die sich bereit erklärt haben, in diesem Buch ihre Geschichten zu teilen, haben im Vorfeld die gleichen Interviewfragen und eine Stichwortliste möglicher relevanter Themen bekommen (s. Anhang). Es ging aber nicht darum, diese Fragen und die Liste abzuarbeiten, sie dienten als Anregung. Jede*r hat für sich die Aspekte aufgegriffen, die sie*ihn zum Zeitpunkt des Interviews angesprochen haben. Das Buch zeigt Ausschnitte und Momentaufnahmen auf. Hätte ich die Interviews vor fünf Jahren geführt oder würde sie in drei Jahren noch einmal führen, wären wesentliche Themen sicherlich gleich, aber die Art und Weise, wie darüber gesprochen und geschrieben wird, wäre vermutlich anders.

Es gibt noch viel mehr Geschichten, Facetten und Gefühle und es wäre schön, wenn unsere Familien, Freunde, die Gesellschaft es ermöglichen, dass diese ebenfalls zur Sprache kommen dürfen und sich noch viel mehr Menschen trauen können, sich zu öffnen. Denn darin liegt nicht nur eine Chance für die Betroffenen, den Missbrauch zu bewältigen. Darin liegt zugleich eine Chance für uns alle, für uns als Gesellschaft insgesamt, aber auch für jeden Menschen, der sich mit erlebtem Leid auseinandersetzen muss. Wir alle können verletzt werden und werden wahrscheinlich auf irgendeine Art und Weise im Laufe unseres Lebens verletzt. Wir alle verlieren Menschen, die wir lieben, haben physische oder psychische Erkrankungen, Unfälle, scheitern in für uns wichtigen

Bereichen. Wir können von Menschen, die ihre Schicksalsschläge gemeistert haben, eine Menge lernen und wir lassen uns diese Chance entgehen, wenn wir nicht bereit sind, genauer hinzuschauen und hinzuhören. Sexueller Missbrauch ist schlimm, aber er ist kein unentrinnbares Schicksal. Wir haben ihn zwar erfahren müssen, er wurde uns aufgedrängt, aber er ist keine Charaktereigenschaft und keine Identität. Wir sind nicht der Missbrauch. Wir sind Vieles. Es gibt ein sowohl als auch.