

## Erfahrungsbericht einer Erwachsenen, welche in der Kindheit sexualisierte Gewalt durch Geschwister erfahren hat

Ich bin weiblich und mittlerweile fast 33 Jahre alt. Ich komme aus einer mittelständigen Familie, in welcher beide Elternteile gearbeitet haben. Ich habe zwei ältere Brüder, welche jeweils 2 und 4 Jahre älter als ich sind.

Der sexuelle Missbrauch durch meinen zwei Jahre älteren Bruder fand bei mir in einem Alter von 8 Jahren statt. Wie oft er vorkam, weiß ich nicht genau, jedoch mindestens 2-3 Mal, u.a. als meine Eltern zuhause waren. Die Situationen schlichen sich dadurch ein, dass mein größter Bruder sehr interessiert am Geschlechtsverkehr war und damals an Pornohefte durch Freunde kam (damals war er 12 Jahre). Die Pornohefte haben wir drei Kinder uns gemeinsam angeschaut. Während ich dafür kein sexuell bedingtes Interesse hatte, sondern Neugier, sah dies bei meinem größten Bruder anders aus. Ich bin der festen Überzeugung, dass er sich bei der Weitergabe der Pornohefte an seine jüngeren Geschwister nichts gedacht hat. Er war schließlich auch noch ein Kind, auch wenn sein Interesse dahingehend anders ausgerichtet war als meins. Eines Tages kam mein zwei Jahre älterer Bruder auf die Idee, dass wir in meinem Zimmer eine Höhle bauen. Dies haben wir getan. Im weiteren Verlauf kam es zur Penetration, da Sexstellungen aus den Heften nachgestellt wurden. Mir war zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst, dass dies eigentlich nur Erwachsene machen. Mein Kopf hat dazu immer noch Erinnerungsfetzen, durch eine Trauma Konfrontation im Rahmen der ambulanten Psychotherapie konnte ich für mich jedoch feststellen, dass das "Mitwirken" am sexuellen Missbrauch nicht immer einvernehmlich war, auch wenn ich in der zunehmenden Zeit den Missbrauch bei meinem Bruder aktiv eingefordert habe, da es "unser Geheimnis" war. Dadurch, dass sich das erfahrene Familiensystem rückwirkend als dysfunktional beschreiben lässt, was ich jedoch erst durch die Therapie wahrnehmen konnte, war ich damals froh, dass mein Bruder mir gegenüber Zuwendung und körperliche Nähe gezeigt hat, wo diese häufig seitens meiner Eltern nicht gegeben war. Ich erinnere mich noch sehr gut an den Tag, als ich meinen Eltern von dem Missbrauch berichtete. Ich habe meinen Eltern gesagt "wir haben Sex gemacht" und es kam zur Offenbarung, da mein Bruder das nicht erneut mit mir machen wollte. Er hatte damals immer den Zeitpunkt bestimmt und kam dann auf mich zu. Meine Eltern haben leider nicht so reagiert, wie ich es mir rückblickend gewünscht hätte. Während mein Vater erschrocken und lautstark schrie "was habt ihr gemacht?", war meine Mutter wie in Schockstarre. Ich lief als 8-jähriges Mädchen in mein Zimmer und weinte. Ich verstand die Welt nicht mehr. Was habe ich denn falsch gemacht? Meine Mutter kam nach und versuchte mich zu beruhigen, was jedoch nicht funktionierte. Irgendwann ließ sie mich allein und ich weinte mich in den Schlaf. Der Missbrauch durch meinen Bruder endete ab diesem Tag.

Nach diesem Tag wurde nie wieder über dieses Thema gesprochen und ich wurde damit vollkommen allein gelassen. Ob sie meinen Bruder mal gefragt haben, weiß ich nicht. Vermutlich jedoch nicht. Ich wurde weder bei einer Beratungsstelle, einem Arzt o.ä. vorgestellt. Gerade diese emotionale Ablehnung und mangelnde Aufarbeitung hat bei mir das größte Trauma hinterlassen, als der Missbrauch selbst oder die anderen psychischen und physischen Misshandlungen durch meine Eltern. Im Zuge dessen habe ich mit ca. 12 Jahren versucht die Thematik bei Freundinnen anzusprechen und dahingehend, dass ich über wen anderes gesprochen habe. Daraufhin erfuhr ich eine große Ablehnung und "igitt", so dass mir klar wurde, dass ich weder mit erwachsenen Personen noch mit Gleichaltrigen darüber sprechen kann - schließlich wurde ich von meinen Eltern betreffend meiner Äußerung allein gelassen und von meinen Freundinnen ebenfalls. Die Tabuisierung des Themas war somit perfekt und ich wurde endgültig zur Geheimnisträgerin des dysfunktionalen Systems, nur damit meine Eltern nach Außen bzw. bei dem Rest der Familie "gut" und als "die perfekte Familie" dar stehen. Mit zunehmendem Alter erhöhten sich die Konflikte und Reibereien zuhause. Ich wollte nicht mehr weiter psychische Gewalt durch meinen Vater erfahren und wandte mich mit 14 Jahren an das Jugendamt; die Thematik des Missbrauchs machte ich dort nicht offen, sondern eher die restlichen Umstände innerhalb des Familiensystems. Das Jugendamt lud meine Eltern ein, um die Thematik zu klären. Mein Vater lehnte das freiwillige Gespräch ab, meine Mutter schützte meinen Vater und spielte den Sachverhalt herunter. Somit beschloss das Jugendamt, dass es "ganz normale familiäre Probleme sind". Somit war ich wieder allein. Auch danach wurde über die Thematik beim Jugendamt nicht mehr gesprochen. Ich hätte mir gewünscht, dass ich damals darüber aufgeklärt worden wäre, dies wusste oder gefragt worden wäre, ob ich noch zuhause leben möchte. Dies geschah nicht. Heute weiß ich, dass ich nur hätte sagen müssen, dass ich in Obhut genommen werden möchte. Dann wäre mein Leben für mich und meine psychische Gesundheit vermutlich besser verlaufen. Während meine Mutter mich emotional manipulierte und in meinem Kopf zu diesem Zeitpunkt immer noch meine Bezugsperson war, da mein Vater unberechenbar und ein Choleriker war, versuchte ich die Kontrolle für mich und mein Leben durch Schlägereien etc. außerhalb meines Zuhauses zurückzuerlangen. Ich suchte bewusst und provozierte körperliche Ausschreitungssituationen, u.a. mit der Polizei. Meine Eltern verstanden mein Verhalten nicht, reglementierten mich immer nur und zu dem Zeitpunkt damals konnte ich mein Verhalten auch nicht erklären; jedoch mittlerweile. Ich suchte mir meine Zugehörigkeit und Identifikation in diversen Szenen.

Mit 18 Jahren zog ich schließlich aus, da ich dies nun konnte und musste mich somit der Gewalt meiner Eltern nicht mehr beugen. Das Verhältnis verbesserte sich zunächst, mittlerweile habe ich seit ca. 3 Jahren den Kontakt abgebrochen, da mir viele Dinge durch die Traumatherapie bewusst geworden sind.

Mit zunehmendem Alter, den Flashbacks von den Missbrauchssituationen, die ich nicht in eine Reihenfolge bringen konnte und dem Gefühl von "du bist doch selbst schuld, du hast doch mitgemacht und es aktiv eingefordert", stieg meine innere Suizidalität. Die Depression kehrte einher und ich war vollkommen mit mir selbst überfordert. Ich bemühte mich um einen Therapieplatz, bekam jedoch keinen. Ich stellte mir die Frage, ob ich mir das vielleicht alles nur einbilde. Die Frage hatte ich mir bereits mehrfach gestellt, da meine Eltern mir dies indirekt suggeriert haben. Vielleicht war dies alles auch einfach ein schlechter Traum? Die suizidalen Gedanken stiegen weiterhin bis zu einem Suizidplan. Ich wollte einfach nur, dass diese Gedanken und Bilder in meinem Kopf aufhören. Ich konnte nicht mehr. Nicht nur die Flashbacks aus den Missbrauchssituationen, die Albträume, das Einfrieren in Situationen, die Dissoziationszustände im Alltag, das Gefühl von Scham (du bist ja selbst schuld) und Ekel vor sich selbst (schließlich betreibt man keinen Inzest mit Geschwistern; wer will denn schon so einen Menschen als Partner?) trugen dazu bei. In meinem Privatleben schaffte ich es gegenüber meinem damaligen Freund die perfekte Fassade aufrecht zu halten, bis irgendwann mein Gesamtgerüst nach 18 Jahren perfektem Aufrechterhalten zusammenbrach. Schließlich hatte ich mein bisheriges Leben in Perfektion gelernt so zu tun, als ob alles "in Ordnung" war und wusste quasi, wie ich mich verkaufen muss, bis es nicht mehr ging. Ich rief meine Mutter an in der Hoffnung, ein Wunder, dass ich diese damals noch hatte, dass sie für mich da ist und sagte ihr, dass es mir sehr schlecht geht und ich suizidale Gedanken habe. Den genauen Grund sagte ich ihr nicht. Anstatt, dass meine Mutter für mich da war, kam sie nicht vorbei und sagte nur, ich solle mich nicht so anstellen und ich solle mir gut überlegen, ob ich in Therapie gehe. Schließlich könnte ich dann in gewisse Berufsfelder nicht mehr hereinkommen, da zukünftige Arbeitgeber meine medizinische Akte anfordern dürften (stimmt nicht und war eine glatte Lüge; ich glaube sie hatte in dem Moment einfach Angst, dass die Verdrängung zusammenbricht). Daraufhin war ich das erste Mal selbstwirksam ihr konkret gegenüber und sagte ihr, dass wenn meine Tochter gerade zwischen Suizid und möglicher Einschränkung der Berufsfelder steht, ich die Einschränkung der Berufsfelder wählen und raten würde. Demnach zeigte sich auch hier mal wieder, auf meine Mutter kann ich eigentlich pfeifen. Irgendwann brach ich bei meiner damals besten Freundin zusammen, welche mir half. Dafür bin ich ihr immer noch dankbar, da ich für mich andernfalls den Suizid als Ausweg der Ohnmacht und Hilfslosigkeit gewählt hätte.

Dadurch, dass ich mich dermaßen für meine Eigenanteile am Missbrauch geschämt habe, hatte ich in der Jugend/Pubertät schnell sexuelle Kontakte in Beziehungen, da ich die Hoffnung hatte, dass wenn es irgendwann rauskommt, ich nicht fallengelassen werde. Dadurch, dass ich die Missbrauchsthematik verdrängte und überspielte, nahm ich mich in meiner Selbstwirksamkeit bei Beziehungspersonen zurück. So muss ich gestehen, dass ich ein ziemliches Bindungsproblem habe und in Konflikten eher zurücktrete als meine Position zu beziehen. Mittlerweile bin ich dort auf einem guten

Weg. Durch die Bindungsthematik habe ich große Angst davor eine Ehe einzugehen, mich in einer Beziehung vollkommen authentisch zu zeigen oder aber auch ein Kind zu bekommen. Ich habe mich derzeit aktiv gegen das Eingehen einer Ehe entschieden. Meine 12-jährige Partnerschaft ging in die Brüche, da ich es erst am Ende geschafft habe meinem damaligen Partner von dem Missbrauch, ohne Nennung des Täters, mitzuteilen. Demnach hatte ich meinen Partner eigentlich all die Jahre belogen und ihm eine andere Welt vorgespielt. Er selbst machte sich große Vorwürfe, dass er manche Anzeichen nicht wahrgenommen habe (wie in hoch emotionalen Situationen keinerlei sexuelles Interesse über Jahre, u.a. durch die Trauma Konfrontation). Die Beziehung zerbrach und ich stehe vor der schmerzhaften Frage, aufgrund des hohen Tabuthemas, ob ich jemals überhaupt einen Partner finden kann, der dieses Laster gemeinsam mit mir trägt bzw. die Wahrheit überhaupt "aushält". Ich dachte schließlich, dass mein Expartner dies schafft, der in meinem Kopf immer als "sehr stark" bewertet wurde.

Als Traumafolge habe ich immer wieder stärkere depressive Episoden und bin dadurch weiterhin auf die Einnahme von einem Antidepressivum angewiesen. Mein Cortisol Level im Körper ist permanent zu hoch und es fällt mir grundsätzlich schwer zur Ruhe zu kommen. Ich habe mich derweil bewusst gegen Kinder entschieden, da ich die depressiven Phasen keinem Kind zumuten möchte und selbst zu genüge erfahren habe, was passiert, wenn die eigentliche Bindungsperson nicht zur Verfügung steht.

Bis heute habe ich auf meiner weiteren harten Reise dank meiner Therapeutin und meiner besten Freundin, welche vollumfänglich Bescheid weiß und meinen Gesichtsverlust nicht abgelehnt hat (Danke für die korrigierende Erfahrung!), auf viele korrigierende Erfahrungen zurückgreifen dürfen und ein besseres Bewusstsein für mich selbst entwickelt. Dank des harten therapeutischen Weges weiß ich für mich nun, dass das Gefühl von Schuld, Ohnmacht und Hilflosigkeit, Scham und Ekel bei mir an der falschen Adresse sind. Dies sind eigentlich Gefühle, die meine Eltern empfinden müssten, da sie mich als Kind allein gelassen haben. Mein Bruder, der mich damals missbraucht hat, trägt ebenfalls eigentlich keine Schuld, da er auch ein Kind war. Er ist, wie ich auch, ein Symptomträger dieser dysfunktionalen Familie, der durch den Missbrauch und die Strategien dessen an mir vermutlich ebenfalls versucht hat, die Kontrolle und Macht über sich selbst zurückzuerlangen. Zu meinem missbrauchenden Bruder habe ich seit mehreren Jahren kein Kontakt und mit diesem auch nie darüber gesprochen. Er hat jedoch ebenfalls seine Laster und u.a. eine Suchterkrankung in der Biografie entwickelt. Mittlerweile kann ich dies so sehen, das war nicht immer so. Die Verantwortung für damals, u.a. für die nicht stattgefundene Sexualaufklärung, liegt bei meinen Eltern. Meine Eltern übernehmen auch weiterhin keine Verantwortung dafür; insbesondere meine Mutter nicht. Meine Mutter sucht die Schuld eher bei mir bzw. sucht Ausflüchte und entscheidet sich aktiv für die Vermeidung und Verdrängung der Thematik, was sie denn hätte tun sollen. Ich bin mir darüber bewusst, dass die Offenlegung des Missbrauchs bei meinen Eltern ebenfalls eine überfordernde und

traumatische Situation ausgelöst haben, jedoch waren und sind dies die erwachsenen Personen in der Geschichte. Die erwachsenen Personen haben mich als 8-jähriges Kind ein Leben lang mit der Thematik und all den Symptomen herum allein gelassen. Es haben sich daraus psychische Erkrankungen entwickelt, da die Selbstwirksamkeit u.a. enorm eingeschränkt war. Dies kann ich meinen Eltern dahingehend nicht verzeihen und ziehe für mich selbst und zu meinem persönlichen Schutz, derweil als selbstwirksame und selbstbewusste Erwachsene (in nicht depressiven Phasen), meine Grenze und achte auf mich. Zudem habe ich meine Biografie mittlerweile zu meiner Ressource gemacht, bin Sozialarbeiterin und arbeite mit Kindern und Jugendlichen. Ich bin bei diesen die konstante, präsente und zugewandte Person, die einfach da ist, zuhört, einen ernst nimmt und unterstützt und die Erwachsene, die ich damals als kleines Kind gebraucht hätte. Hierbei reflektierte ich mich fortwährend, möchte jedoch durch mein zugewandtes Verhalten verhindern, dass andere Kinder und Jugendliche den gleichen alleinigen Weg wie ich gehen müssen und die gleichen andauernden Schmerzen durchmachen müssen wie ich. Mittlerweile konnte ich meine Biografie so gut aufarbeiten, dass auch die Konfrontation bei Klient\*innen mit gleicher oder ähnlicher Thematik mich nicht antriggert.

Ich hoffe, dass dieser Erfahrungsbericht weiteren Betroffenen hilft sich zu öffnen und sich Hilfe zu suchen. Der Weg ist steinig und hart, aber es lohnt sich. Ihr seid an dem missbräuchlichen Verhalten durch Geschwister Teile nicht schuld! Auch nicht, wenn ihr nicht "nein" gesagt habt etc. Die innerlichen Schmerzen, die ihr habt, gehören eigentlich an eine andere Adresse und nicht zu euch!

Auch möchte ich mich an dieser Stelle aufrichtig bei Frau Klees bedanken, dass sie das Dunkelfeld des Missbrauchs durch Geschwister beginnt zu enttabuisieren und aufgezeigt wird, dass die Thematik häufiger vorkommt als man eigentlich denkt. Es ist enorm wichtig, dass das Dunkelfeld enttabuisiert wird und die Thematik auch in der Gesellschaft an Präsenz gewinnt. Dies war auch der Hintergrund, warum ich mich bei Frau Klees Studie zur Verfügung gestellt habe. Denn nur so kann sich etwas ändern. Vielen Dank dafür und den Mut, das Schweigen für viele Betroffene zu brechen!