

Brigitte Michels

## Ein langer Weg Traumatherapie nach Missbrauch

**A**ls ich Monika 1999 als Teilnehmerin in einem Ausbildungsgang kennen lerne, erscheint sie mir als eine intelligente und zupackende junge Frau, die sehr aktiv an der Erziehung ihrer kleinen Schwester Andrea, die mit einem Down-Syndrom geboren wurde, beteiligt ist. Daneben fallen immer wieder ambivalente Verhaltensweisen auf. In ihrer Ausbildungsgruppe sucht sie Kontakt, was ihr auch gelingt, wenn es um kognitive Fragestellungen geht. Hier wird ihr Wissen und ihr Einsatz geschätzt. Doch sie lässt keine freundschaftlichen Beziehungen zu und geht nach anfangs gutem Kontakt dann sofort wieder auf Distanz. Zum Ende der Ausbildung hat sie keine Beziehungen aufgebaut, die über eine Aufgabenstellung hinausgehen. Auch hier zeigt sich ihre Ambivalenz. Sie ist gleichzeitig Meinungsführerin und Außenseiterin.

In der biographischen Arbeit nimmt ihre Missbrauchsgeschichte einen breiten Raum ein. Sie benennt das Thema und ist zugleich distanziert. Die Gruppe ist geschockt, ja verletzt und leidet mit der kleinen missbrauchten Monika mit. Sie selber

kommt nicht in Kontakt mit diesen tiefen Gefühlen. Dass sie jedoch tief empfindet, das spüre ich nur, wenn sie über ihre kleine Schwester spricht.

*Sexualisierte Gewalt führt zu einem Bruch zwischen dem Opfer und seiner sozialen Umwelt. Körperwahrnehmung, Gefühle und kognitive Prozesse haben keine Verbindung zueinander, sie sind dissoziiert. Angst, Sprachlosigkeit und Isolation sind die Folge.*

Nach dem Ende ihrer Ausbildung kommt sie zu mir, um an dem Missbrauchsthema zu arbeiten. Monika ist 32 und sehr überge- wichtig. In der Zeit, in der ich sie kenne, schwankt das Gewicht sehr stark, und ihr Erscheinungsbild ist mal das einer molligen Frau und mal das einer geschlechtslosen Person. Sie lebt noch im Elternhaus, hat ihr Studium abgebrochen, weil sie in der Uni Panikattacken erlebt hat und kümmert sich um die 12 Jahre alte behinderte Schwester. Ihre mittlere Schwester Martina, drei Jahre jünger als Monika, ist mit 18 Jahren ausgezogen, ist heute

### Beziehungsaufbau ist lebenswichtig



Brigitte Michels

geb. 7.4.1943 in Hildesheim

Studium der Pädagogik, Weiterbildung zur Ehe-, Familien- und Lebensberaterin.

Supervisorin VDPP, Rational-Emotive-Therapie, Psychoanalytisch-Systemische Führungskräfte – Einzelberatung, Orientierungsanalyse. Kunst- und Gestaltungstherapeutin, DGKT. Heilpraktikerin für Psychotherapie. Counselor grad. BVPPPT, freiberufliche Tätigkeit in Psychotherapie, Beratung und Supervision, Lehrtherapeutin beim IHP, Vorstandsmitglied im BVPPPT, Vorstandsmitglied im DGKT.

Wohnhaft in Mettmann.

verheiratet und hat eine kleine Tochter. Der Vater ist leitender Angestellter, die Mutter ist Hausfrau.

Jetzt erfahre ich die leidvolle Geschichte von Monika, die schon als kleines Mädchen – ebenso wie die jüngere Schwester – über viele Jahre von

## Biographisches Lernen klärt Geschichten des Missbrauchs

gibt es offenbar nur in Bezug auf die kleine Schwester: „Andrea darf das nicht erleben, deshalb bin ich noch zu Hause.“

In dieser Zeit berichtet sie

von einem immer wiederkehrenden Traum, den sie malt. Es entsteht jenes Bild mit „erschreckend großen Händen, die nach mir greifen“, wie Monika das Bild kommentiert. Beim Malen sind Entsetzen und Angst zu spüren. Ich entscheide mich schließlich dafür, gemeinsam mit Monika in die ‚Geschichte‘ hineinzugehen. Sie hat genügend Vertrauen zu mir, diesen schweren Weg zuzulassen. Ich begleite Monika in ihre Kindheit, ich erlebe den Besuch des Vaters am Kinderbett, die Angst, das Entsetzen, den Schmerz, die Scham. Ich fühle mich genau so elend wie Monika damals als das kleine Mädchen. Es gibt keine Zweifel mehr: dieses schreckliche Geschehen ist wahr. Jetzt ist ihre ‚Geschichte‘ in der heutigen Realität angekommen. Dadurch wird es uns möglich, daran zu arbeiten.



Große Hände, die nach mir greifen  
(100 x 70)

ihrem Vater missbraucht wurde. Monika berichtet, dass der Missbrauch bis ins Alter von 12 Jahren regelmäßig stattgefunden hat. Die beiden Mädchen wurden abwechselnd von dem Vater auf Reisen mitgenommen, die Bitten an die Mutter, sie wollten nicht mit, wurden nicht gehört.

Aber diese Geschichte, so wie Monika sie erzählt, ist so widersprüchlich, dass ich immer wieder an meiner Wahrnehmung zweifle. Stimmt das, was ich höre, in der Regel auf der Metaebene berichtet, wenn es keine Gefühle dazu gibt? Gefühle

*Heute weiß ich, dass diese Vorgehensweise genau richtig ist. Monikas distanziertes Verhalten erlebe ich bei vielen Missbrauchsopfern und ich erlebe ebenso viele Kollegen, die diese „sachliche“ Auseinandersetzung ihrer Klienten schätzen. Doch erst, wenn die Geschichte benannt ist, ist damit die Sprachlosigkeit des Opfers aufgehoben.*

Gemeinsam arbeiten wir an den vordringlichen Themen:

- ihre Lebenssituation,
- ihren Scham- und Schuldgefühlen,
- ihrem Zugang zu Gefühlen und zur Körperwahrnehmung,
- ihrer beruflichen Identität.

Ihre Lebenssituation ist bedrückend. Sie lebt im Elternhaus, in andauernder Spannung. Um ihre Mutter zu entlasten, sorgt Monika für die Schwester, und sie hat aus diesem Grunde ihr Studium abgebrochen. Dadurch hat sie keinerlei Berufsausbildung und auch kein eigenes Einkommen. Kleine Jobs für das Jugendamt sorgen für ein Taschengeld, größere Kosten für eine Autoreparatur zum Beispiel führen zu demütigenden Situationen. Wir sprechen über das Thema ‚Auszug‘ und ‚Anzeige‘, doch sie entscheidet sich dagegen, um Andrea zu schützen.

Die Missbrauchsgeschichte wird nach und nach vervollständigt. Monika erinnert jetzt, dass es Missbrauch gab bis zu jenem Zeitpunkt, an dem Andrea geboren wurde. Monika hat sie sofort als hilfsbedürftiges Wesen angenommen, das ihren Schutz brauchte. Seit Andreas Geburt hat der Vater sie nicht mehr angerührt: „eine Mutter ist heilig.“ Dieser Zeitraum von fast 10 Jahren war zuvor – vor dem Malen – nicht erinnerbar. Bei unserer Arbeit an ihren Schuld- und Schamgefühlen wird ihr klar, dass sie sich für jenen Zeitraum, den sie verdrängt hatte, selbst die Schuld am Missbrauch gege-

ben hatte: „Ich hätte nein sagen müssen.“

Sie fühlt sich schuldig, weil sie kurz vor Andreas Geburt mit der Mutter im Urlaub war und Martina musste zu Hause bleiben. „Ich wusste ja, was passieren würde. Martina hat außerdem kräftig gebettelt: ‚Nehmt mich mit‘, hat sie immer wieder gesagt. Ich hätte nicht mitfahren dürfen.“ Auch hier übernimmt sie lange Zeit die Verantwortung. Nur schrittweise kann sie die Verantwortung an den Vater zurückgeben. Damit ändert sich ihr Verhältnis zu Hause, und sie macht sich nicht mehr klein. Als der Vater ihr vorwirft, sie sei früher so ein liebevolles Kind gewesen, antwortet sie ihm: „In diesem Leben fasst du mich nicht mehr an!“ Als er sie darauf hin mit Selbstmorddrohungen und Selbstanzeigeankündigungen unter Druck setzen will, gelingt es ihr, Vater die Verantwortung vollends zurückzugeben. „Das ist deine Sache, ich habe damit nichts zu tun“, ist ihre jetzige Reaktion. Monika hat den Missbrauch damit ‚offiziell‘ beendet, doch die Folgen ihres Traumas sind immer noch deutlich spürbar.

*Wichtig ist die Beendigung des Missbruchs, dabei spielt es keine Rolle, ob das durch Eingreifen von außen, eine Anzeige, ein klares NEIN dem Täter gegenüber oder durch eine Aussage in einer therapeutischen Situation ist.*

## **Sexuelle Gewalt führt zu Kontaktbrüchen allgemeiner Art**



Im Wasser (100 x 70)

## Missbrauchsgeschichten sind oft widersprüchlich

Wir arbeiten sehr intensiv an Monikas Körperwahrnehmung. Ihr Körper existiert für sie nicht. Sie kann sich nicht einmal selbst anschauen oder berühren. Ich gebe ihr die Aufgabe, sich als Person mit Ton zu modellieren, und Monika ist von diesem Material sofort fasziniert. Sie nimmt

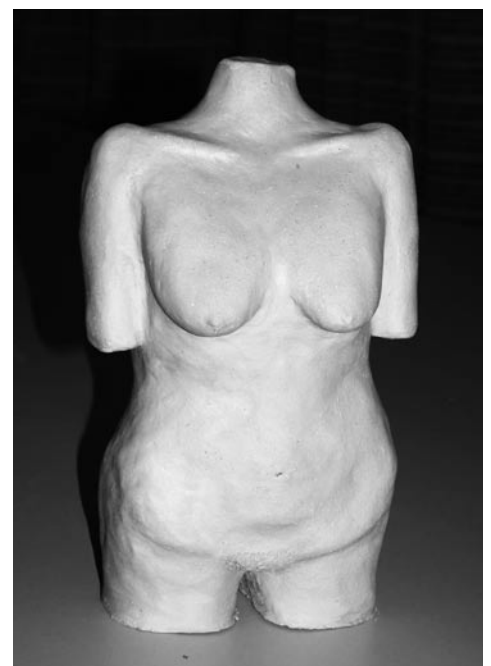
aus meiner Praxis Ton mit nach Hause, um die Figur fertig zu stellen und arbeitet über Wochen daran. Sie hängt sogar einen Spiegel in ihr Zimmer und beginnt damit, sich selbst zu betrachten – wohlwollend. Sie nimmt ihre Körpermaße und modelliert. Dann kommt sie mit dem Objekt wieder zu mir. Monika ist voller Stolz, dass es ihr gelungen ist, sich zu modellieren. Sie bittet mich, die Skulptur bei mir im Raum stehen lassen zu dürfen bis sie eine eigene Wohnung hat. Die Skulptur steht heute immer noch in der Praxis.

Sehr viel später malt sie ein weiteres Bild, als es darum geht, eine Erfahrung zu erinnern, in der es ihr im Körper gut geht. Sie malt sich beim Aqua Training, auf dem Wasser liegend und sich „im Kör-

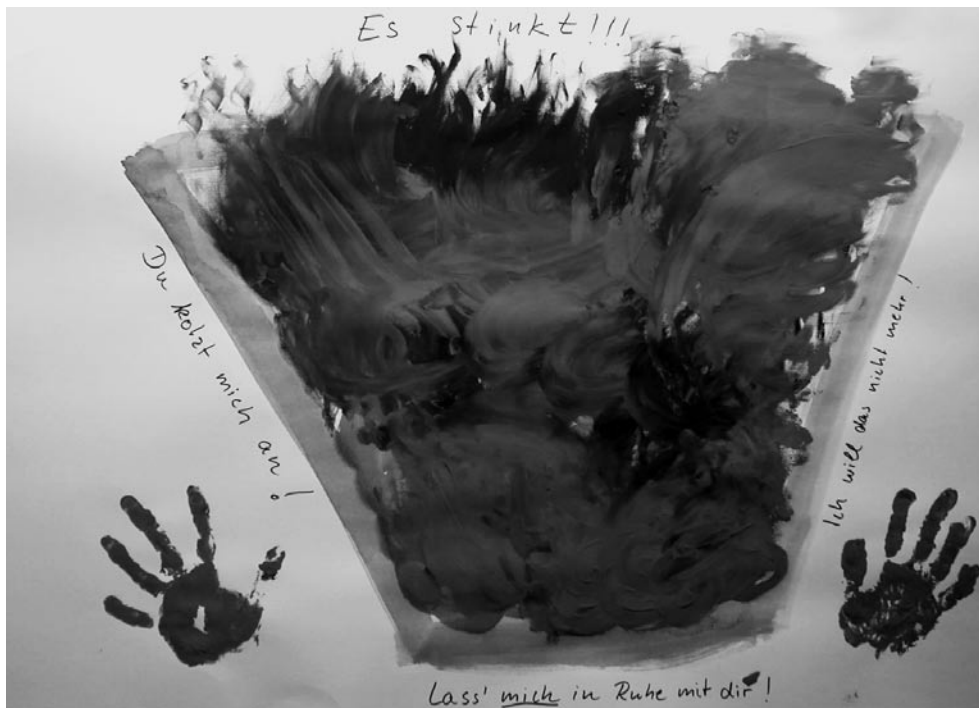
per wohl fühlend“, wie sie es zum Ausdruck bringt.

Ein weiterer wichtiger Schritt betrifft ihre berufliche Zukunft, um wirtschaftlich unabhängig zu werden. Monika entschließt sich zu einem Studium der Sozialpädagogik. Wieder treten Ängste vor allem in Situationen auf, bei denen sie auf andere Menschen stößt. Oft steht sie vor der Uni und traut sich nicht weiter. Dazu schließen wir einen Vertrag: Ehe sie umkehrt, möge sie mich anrufen. Später erklärt sie mir, dass genau dieser Vertrag ihr neue Sicherheit gegeben habe. Heute steht Monika kurz vor ihrem Studienabschluss. Sie ist dabei, ihre Diplomarbeit zu verfassen.

Die Rolle ihrer Mutter in dieser Missbrauchsgeschichte wird von Monika immer noch sehr ambivalent gesehen. Sie erkennt einerseits den (Schuld-)Anteil der Mutter, zugleich hofft sie immer noch auf mehr Mutterliebe. Deshalb hat sie alle Arbeit



Skulptur Monika  
(Höhe 22 cm)



Ich will nicht mehr!  
(100 x 70)

für die kleine Schwester und im Haushalt gemacht. „Sie muss schließlich doch anerkennen, was ich leiste.“ Ich fordere sie auf, ihr momentanes Gefühl zu malen, und Monika malt eine geschlossene Tonne. Dann hält sie inne. „Und weiter?“ frage ich. „Ich habe Angst davor“, gibt Monika mir zur Antwort. Und dann legt sie urplötzlich los, quetscht die Farbflaschen aus, und als der Pinsel nicht reicht, nimmt sie beide Hände. Es entsteht eine brodelnde Masse, ein dicker Farbmatsch, der den Deckel sprengt. Sie ist sehr aufgewühlt, und als wir ihren Malprozess reflektieren, benennt sie drei Phänomene, die sie bei sich erlebt hat. Und zum Schluss schreibt sie in ihr Bild:

- Du kotzt mich an!
- Lass mich in Ruhe mit dir!
- Ich will nicht mehr!

Ihr ist klar geworden, dass sie selbst für Abgrenzung zur Mutter sorgen muss, um unabhängig zu werden. Malen und Reflektieren

sind wichtige Schritte auf ihrem Weg in die erwünschte Unabhängigkeit.

Ein paar Wochen später kommt Monika erneut zu mir. Sie hat ihr Tagebuch mitgebracht und liest mir daraus vor: „Ich habe mich geschieden von meiner Mutter.“ Sie wirkt jetzt viel kraftvoller als zuvor. In Bild & Wort schafft sie es offenbar bereits, sich deutlich abzugrenzen. In der Realität gelingt es noch selten.

*In den zurückliegenden Jahren ist vieles gewachsen. Monika hat Selbstbewusstsein entwickelt und ist beziehungs-fähig geworden. In Gruppen kann sie sich zugehörig fühlen. Das Trauma hat einen Platz in ihrer Biographie gefunden, und damit ist sie frei geworden, ihren eigenen Weg zu gehen, auch wenn es noch eine Weile dauert, bis sie ganz unabhängig ist. ■*