

# Missbrauch – das Leben danach

Von den Spuren und Anhaftungen, den Wunden und Brüchen nach Missbrauchserfahrungen

## *Einige Gedankensplitter*

Menschen suchen geistliche Begleitung, um ihre Beziehung mit Gott intensiver in den Blick zu nehmen und zu vertiefen... und können dabei leidvolle Erfahrungen von Gewalt in ihrem Gepäck haben und zu den Gesprächen mitbringen.

### **1. In geistlichen Begleitungsgesprächen kann Missbrauch „mitschwingen“:**

- *indirekt* – indem Gewaltthemen im Leben der Person in Gesprächen durchscheinen, bisweilen als bereits durch- und aufgearbeitet, bisweilen aber auch als etwas Latentes, das ggf. aufzubrechen droht,
- *direkt* – indem Menschen sich konkret „wegen“ der Missbrauchserfahrung in geistliche Begleitung begeben,
- *potentiell* – als realistische Gefahr auch in geistlicher Begleitung.

### **2. „Missbrauch“ als Begriff**

- Definition: *Missbrauch ist der missbräuchliche Gebrauch von Macht. Ob der Missbrauch emotional, verbal, körperlich, sexuell oder geistlich ist, immer geht es um einen falschen Einsatz von Macht und Autorität; die Macht, die ein einzelner gebraucht, um andere zu kontrollieren, zu beherrschen, zu manipulieren und/oder zu benutzen. Für das Opfer ist das Endergebnis eine Schädigung... auf verschiedenen Ebenen.* (Marc Dupont)
- Der Begriff „Missbrauch“ wurzelt im Lateinischen in zwei Worten: in *disperditio* (lat. *Verderbnis, Zugrunderichtung*) und in *abusus* (lat. *Verbrauch, Ausnutzung, uneigentlicher Gebrauch*).
- Solche Handlungen sind nicht immer strafbar, aber im sozialwissenschaftlichen Verständnis als unmoralisch verurteilbar. Unbestreitbar ist, dass sie einen Menschen in der eigenen Integrität verletzen und psychischen Schaden zufügen.
- Es gibt Stimmen, die den Begriff „Missbrauch“ als Terminus ablehnen. Missbrauch ist immer gekennzeichnet und setzt ein Machtgefälle zwischen Täter und Opfer voraus. Nur jemand der Macht hat, kann etwas oder jemanden ge- bzw. „missbrauchen“. Der Begriff Missbrauch ist, so wird argumentiert, somit ein Terminus aus der Täterperspektive. Die Person, die Opfer von Gewalt wurde, wird zum Missbrauchsobjekt. Und ein solcher Objektstatus ent-menschlicht die Betroffenen. Er verhindert, dass Menschen, die Opfer von Gewalt wurden, als Menschen wahrgenommen werden, die Rechte haben, deren Grenzen zu achten sind, und über die niemand einfach so verfügen darf. Der Objektstatus verführt dazu, die Betroffenen weiterhin zu übergehen, das Unrecht, das ihnen geschehen ist, zu verleugnen, ihnen ihr erlittenes Leid abzusprechen und die dringend benötigte

Unterstützung zu verweigern. Als Alternative wird der Begriff der Gewalt bzw. der Gewalterfahrung vorgeschlagen.

### 3. Verschiedene Formen

Im kirchlichen Bereich liegt der Fokus in Sachen „Missbrauch“ auf sexualisierte Gewalt und mittlerweile auch auf geistlichem (Macht) Missbrauch. Aber man sollte nicht vergessen, dass Menschen auch mit Erfahrungen von körperlicher, verbaler, emotionaler, finanzieller, ritueller... Gewalt in die Begleitung kommen.

### 4. „Spuren und Anhaftungen, Wunden und Brüchen“

Es kann nicht vorhergesagt werden,

- **OB** solche Missbrauchserfahrungen in einer Person zerstörerische Auswirkungen haben,
- **WIE** intensiv diese sein werden, *und*
- **WANN** sie sich zeigen.

Es gibt kein einheitliches Bild. Bei manchen kann ein einziges Ereignis (selbst wenn es, von außen betrachtet, insignifikant erscheint) starke Folgen hervorrufen, bei anderen erst das Zusammenkommen mehrerer Missbrauchserfahrungen oder das Erleiden von Gewalt über längere Zeit.

Wie solche Erfahrungen gut bewältigt werden können, hängt von der betroffenen Person ab. Deren Persönlichkeit und Charakter, Ressourcen und Bewältigungsstrategien, aber auch Faktoren wie komorbide Störungen beeinflussen, wie er/sie diese Ereignisse aufgelöst und aufgearbeitet bekommt oder auch nicht.

Solche „Spuren und Anhaftungen, Wunden und Brüchen“ zeigen sich unterschiedlich:

#### 4.1 Zeitlicher Aspekt

- Folgen/Reaktionen können sich *direkt* im Moment des missbräuchlichen Geschehens auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene zeigen, oder sich erst später im Leben manifestieren, oft ausgelöst durch eine Trigger-Erfahrung.
- Es kann zu „kurzfristigen“ Folgen kommen, die aber nach einer gewissen Zeit wieder abflachen (*hier*: akute Belastungsreaktion).
- Bei manchen Menschen zeigen sich längerfristige Auswirkungen, d.h. nach der akuten Reaktion geht der Weg über eine Anpassungsstörung in eine Posttraumatische Belastungsstörung mit den entsprechenden Symptomen.
- Solche Erfahrungen können die Betroffenen in ihren Denk- und/oder Verhaltensmustern prägen, bisweilen zu signifikanten Wesensveränderungen führen, aber auch schwere psychische Probleme verursachen.

## 4.2 Dimensionaler Aspekt

Missbräuchliche Erfahrungen greifen den ganzen Menschen an, d.h. alle Dimensionen des Seins. So berichten Betroffene von Gewalterfahrungen z.B. vom Verlust ihres Selbstwerts/-bildes, einer Unfähigkeit, gut Grenzen zu ziehen bzw. zu wahren, von Depressionen sowie Angst-/Panikattacken, von Schlaf- bzw. Essstörungen, aber auch von intensiven Scham- bzw. Schuldgefühlen. Tendenziell kommt es zur Vermeidung des Erlebten und sogar zu Dissoziationen. Auch ziehen sich Betroffene nicht selten aus ihrem sozialen Umfeld zurück, verfallen ins Schweigen, spüren eine tiefe Sprachlosigkeit, entwickeln Beziehungsprobleme, auch weil ihnen Vertrauen schwerfällt. In extremen Fällen erleben sie sich als lebensunfähig und kämpfen mit suizidalen Gedanken. (P.S.: Diese Beispiele erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

## 5. Betroffene von Missbrauch / Gewalt und Folgen im Geistlichen Make-Up

Wenn Betroffene mit akuten oder anhaltenden „Spuren und Anhaftungen, Wunden und Brüchen“ im Gepäck in geistliche Begleitung kommen, ist daran zu denken, dass sie auch auf der geistlichen Ebene Verletzungen und Brüche davongetragen haben könnten. *Hier nur einige mögliche Szenarien:*

- Ihr Urvertrauen (in Menschen und in Gott) ist existentiell erschüttert, wodurch eine bisher wertvolle Ressource für den Umgang mit Schwierigkeiten verloren gegangen ist. Zum Beispiel ist Gott als der „Gütige und Barmherzige“ nicht vorstellbar, vor allem, weil er sich eben nicht als Schutz und Helfer in den Situationen gezeigt hat.
- Durch das erfahrene Leid zweifeln die Betroffenen am Guten in der Welt und glauben nicht mehr an die Unversehrtheit auch der Menschenwürde. So verzerrt sich das religiöse Weltbild und verstärkt das Gefühl der eigenen Unwürdigkeit. Letztere kann verheerende Folgen für Glaubenspraktiken, vor allem im Umgang mit „Schuld“, haben.
- Die Gewalterfahrungen erwecken nicht selten das Gefühl, nicht mehr zur Menschengemeinschaft dazuzugehören und ein eher „abgesondertes“ Leben fristen zu müssen. Scham- und Schuldgefühle, aber auch Probleme mit Vertrauen erschweren soziale Kontakte, auch innerhalb christlicher Gruppierungen und Gemeinschaften.
- Durch den Missbrauch verlieren sie das Gefühl für ihre eigene Handlungsmacht und ihr Recht auf Selbstbestimmung. Sie erfahren sich als „Objekt“ des Handelns eines anderen und verlieren so den tieferen Sinn ihres Lebens als einzigartiger Mensch, der/die ihren Lebensweg im Sinne Gottes frei gestalten kann.
- Eigene kognitiv-emotionale Reaktionen oder auch direkte Aussagen eines „Täters“ lassen Schuld- und Schamgefühle entstehen, die bisweilen mit der Überzeugung einhergehen, „sündig“ zu sein und der Strafe Gottes nicht entfliehen zu können.

- Bestimmte biblische Texte sind und bleiben unerträglich, können vor allem auch als Trigger heftige Erinnerungen an erlebte Gewalt wachrufen.
- Bestimmte religiöse Ideale wie Freiheit, Hoffnung, Güte, Selbstfürsorge u.v.m. haben ihre Wertigkeit verloren.
- Wenn die Gewalterfahrung in einem christlichen Setting geschehen ist, entstehen oft Zweifel an und eine grundsätzliche Ablehnung der „Frohen Botschaft“.
- Bisweilen erleben Betroffene, dass Gott nicht mehr für sie zugänglich und/oder erfahrbar ist.
- Themen wie Heil, Vergebung und Versöhnung sind nur schwer auszuhalten.
- Da erlebte Missbrauchserfahrungen oft nicht „erklärbar“ sind, spüren die Betroffenen oft eine tiefe Sprachlosigkeit (die sich auch auf das Spirituelle überträgt) sowie eine Orientierungslosigkeit, die nur schwer überwunden werden kann.

## 6. Missbrauch und Geistliche Begleitung

Geistliche Begleiter\*innen werden von den zu Begleitenden auf den „heiligen Boden“ ihrer Begegnung mit Gott eingeladen. Da ist es gut sich zu erinnern...

Dazu einige relevante Schlaglichter:

### 6.1 „Beware of Myths“

Es stimmt NICHT, dass

- Opfer / Betroffene eine Mitschuld an der Gewalttat tragen,
- Opfer / Betroffene übertreiben, wenn sie ihre Erfahrungen ins Wort bringen,
- Opfer / Betroffene nur darauf aus sind, sich an Tätern zu rächen,
- Opfer / Betroffene für den Rest ihres Lebens schwach und psychisch krank sein werden.

### 6.2 Eine achtsame Vergewisserung der eigenen Haltung

Neben der fachlichen Kompetenz als Begleiter\*in ist es wichtig, achtsam und reflektierend nicht nur die Prozesse und Dynamiken der Begleitung anzuschauen, sondern auch die eigene Haltung zu den Themen von Missbrauch und Gewalt zu reflektieren. Diese persönliche Haltung ist ja geprägt von eigenen Erfahrungen und braucht immer wieder Zeit und Raum zur Weiterentwicklung und Schärfung.

### 6.3 Aspekte einer guten Präsenz

- (a) *Die Selbstbestimmung wird reaktiviert* – Betroffene dürfen selbst entscheiden, welche Schritte in Sachen Leben, Aufarbeitung, geistliche Begleitung... anstehen. Ihnen wird zugetraut, dass sie in sich eine ureigene Kraft und Weisheit haben, alles in Sachen Glaube und Ressourcen selbst zu heben und zu gestalten.

- (b) *Die Begegnung ist ohne Rückhalt von Parteilichkeit gekennzeichnet* – Begleiter\*innen stehen auf der Seite des zu Begleitenden (ohne Wenn und Aber). Sie schenken Glauben, ohne Beweise einzufordern und drücken, so angesagt, klar aus: „Nein, nicht Sie, sondern er/sie ist als Täter verantwortlich für...“
- (c) *Es gibt keine schnellen Trostpflaster* – Betroffene dürfen ihre Geschichten erzählen, auch mehrmals, ohne dass Tipps oder Ratschläge sie aus ihrer Trostlosigkeit hinauslotsen wollen. Sie brauchen keine „Macher“ und „Besserwisser“ an ihrer Seite. Trost, so L Reddemann, ist Treue im Zerbrechlichen und das kann teuer werden. Sie macht klar, dass es gilt, den Schmerz der Betroffenen anzuerkennen, ohne so zu tun, als wäre man in der Lage, den Schmerz zu nehmen. Es wird wichtig bleiben, als Begleitende Zeuge/in dieses Leidens und der Wunden zu sein und diese trostlose Situation mit auszuhalten bzw. zu ertragen, bis irgendwann Trost sich einstellt, und vor allem wenn es keinen Trost geben kann.
- (d) *Der/die Begleiter\*in wird NICHT sprachlos* – Für Betroffene ist wichtig, dass ihre Erzählungen das Gegenüber nicht so schockieren, dass es ihnen die Sprache verschlägt. Menschen, die gelitten haben, brauchen keine Begleiter\*innen, die immer nur positiv sind und alles mit „Hoffnung“ und endlosem Optimismus angehen. Sie brauchen Menschen an ihrer Seite, die berührbar bleiben, sich durchaus von dem Erzählten überwältigen und belasten lassen und sehr sensibel und mitfühlend auf den Betroffenen reagieren, indem sie nichts klein- oder wegzureden versuchen. Es gilt, alles echt und authentisch ins Wort zu bringen.
- (f) *In allem braucht es eine traumasensible Sprache* – Sprache kann verletzen und kann aufbauen. So sollten Begleiter\*innen vor Menschen mit Missbrauchserfahrungen mit einer hohen Sensibilität begegnen und nicht durch „unüberlegte“ Worte das innere Leid verschlimmern (*hier*: Gefahr einer Re-Traumatisierung).

Die folgenden Beispiele unsensibler Rede gehen gar NICHT:

- „Da kann man ja doch nichts mehr dran ändern.“
- „Der... wollte das doch gar nicht, oder?“
- „Die... hat sicherlich selbst etwas Schreckliches erlebt!“
- „Du machst mit Deinen Geschichten nur die Familie, die Kirche... kaputt!“
- „Nur wer vergibt, wird gesund!“
- „Warum hast Du nicht mit jemanden geredet – Dich gewehrt?“
- „Reiß Dich doch zusammen!“
- „Opfere es auf! Halte es Jesus hin!“...

Auch sind fromme Plattitüden unsensibel und bestenfalls Öl auf die Flamme der tiefen Verwundung.

Was es aber sehr wohl braucht, sind Worte, die den Betroffenen helfen, das „Unaussprechliche“ auszusprechen. Diese Suchbewegung gilt es zu begleiten.

- (g) *Vergebung ist ein heikles Thema* – Vergebung bleibt für viele Betroffene von Missbrauch und Gewalt ein Tabu-Wort. Es ist fahrlässig, das Thema einzubringen bzw. Vergebung zu erwarten oder zu verlangen. Warum? Oft sind die Folgen von Gewalterfahrungen unwiderruflich in die Seele der Betroffenen „ingeritzt“. Sie können sich psychologisch nicht davon lösen bzw. die Introjektion des Täters entfernen. Selbst wenn sie verzeihen wollten, schaffen sie es nicht. Religiöse Vergebungs-Phrasen haben dann zur Folge, dass sich Betroffene als defizitär und unzulänglich erleben, tiefe Schuldgefühle wach werden und sie sich ggf. aus der christlichen Gemeinschaft ausgeschlossen oder an den Rand gedrängt fühlen.
- (g) *Es braucht neue Bilder für „Heilung und Heil“* – Hilfreich ist erst einmal, Heilung und Heil getrennt zu sehen. Wenn Betroffene sich auch Heilung wünschen, bleibt doch immer die Realität – laut Psychologie – dass es eine solche nicht unbedingt bei Missbrauch und Gewalterfahrungen vollständig geben kann. Es können Techniken und Strategien angewendet werden, es mag auch ein schmerzhafter innerer Prozess absolviert werden, aber nicht alle Wunden und Anhaftungen, Spuren und Brüche lassen sich heilen. Heil dagegen kann in einem Menschen unabhängig entstehen und ihm/ihr ermöglichen, das Leben so auszuhalten und zu ertragen, wie es sich in einem gegebenen Moment zeigt.

All diese Gedanken sind nicht neu. Sie gehören zum Handwerkszeug der geistlichen Wegbegleitung und umreißen den „guten“ Rahmen solcher Begleitungsbegegnungen - auch und vor allem mit Menschen, die Missbrauch und Gewalt in ihrem Leben erfahren bzw. erfahren haben.

Mit Kompetenz und Sensibilität kann ein geistlicher Raum eröffnet werden, in dem Betroffene im Laufe der Zeit die „Spuren und Anhaftungen, Wunden und Brüchen“ ihres Seins anzuschauen wagen und vielleicht auch aufarbeiten können. Und es bleibt zu hoffen, dass sie in Sachen Vertrauen (auf sich hin, auf andere und auf Gott hin) wieder wachsen und so wieder ein Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln können.

*Sr. Ulrike Diekmann cps*