Interview mit Anke Lesner, Leiterin der Beratungsstelle Wildwasser Bielefeld e.V.

„Oft fühlen sich Frauen mitschuldig an der sexualisierten Gewalt. Sie schweigen, weil sie sich schämen“

Wildwasser Bielefeld e.V. setzt auf den direkten persönlichen Kontakt und Austausch in der Beratung, mit therapeutischen Gruppen und Erzählcafés

An welche Frauen richtet sich das Angebot von Wildwasser Bielefeld e.V. im Rahmen des Projektes „Alter und Trauma“?

Je älter die Frauen sind, desto mehr spielen sexualisierte Kriegserfahrungen auch eine Rolle. Aber wir haben hier auch ganz viel mit Frauen zu tun, die im häuslichen, im familiären Umfeld, im nahen sozialen Umfeld sexuelle Übergriffe erlebt haben und über viele Jahre hinweg nicht darüber gesprochen haben. Sie werden im Alter mit diesem Thema noch mal durch bestimmte Auslösefaktoren konfrontiert. Das kann sein, durch eine anstehende Pflegebedürftigkeit, durch den Tod des Partners oder durch Verrentung. Also durch einen Wechsel in der Biografie oder der Lebensumstände können alte Erfahrungen von sexualisierter Gewalt wieder nach vorne kommen können.

Warum braucht es Auslöser für das traumatische Erinnern der sexualisierten Gewalt, die im Krieg oder in der häuslichen Umgebung erlitten wurde? Wie kann es sein, dass man solche Gewalt über Jahre hinweg vergessen kann?

Wir Menschen haben, wenn wir in bedrohlichen Situationen sind, drei Optionen um zu überleben: fliehen, sich zur Wehr zusetzen oder, wenn diese beiden nicht greifen, so was wie einen Totstell-Reflex, ein Erstarrt-Sein und Einfrieren.
Das ganz Spezifische an einem traumatischen Ereignis ist, dass manchmal bestimmte Situationen und Ereignisse wie abgespalten sind und sich auf einer reflexiven Ebene nicht oder nur fragmentarisch rekonstruieren lassen. Vielleicht sind es eher Erinnerungsfetzen oder man kann die Geschichte nicht chronologisch erzählen - im Sinne von: „Dann hat es angefangen und dann hörte es wieder auf.“, sondern es sind nur kurze Sequenzen oder Erinnerungsfetzen, die plötzlich auftauchen können.
Was aber sehr wohl möglich ist, ist, dass auf einer körperlichen Ebene diese ganzen Reaktionen, die auch unter Stress auftreten: Herzrasen oder akute Atemnot. Es gibt also so etwas wie ein Körpergedächtnis, in dem sehr wohl diese traumatischen Ereignisse abgespeichert werden. Und dann kann es sein, dass durch bestimmte Auslösereize die Erinnerungsfetzen aufgeweckt werden: Wenn Sylvester ein Feuerwerk gezündet wird oder wenn das Knallen und der Geruch, der in der Luft liegt, beispielsweise Erinnerungen an Bombenangriffe auslösen kann. Es kann aber auch ein bestimmter Tonfall oder ein Gesichtsausdruck sein. Wenn in der übergriffigen Situation im häuslichen Kontext, angenommen der Vater war der Gewalttäter, dieser immer in einem ganz bestimmten Tonfall gesprochen hat: sei es mit einer sehr rigiden Stimme oder auch mit einem säuselnden Tonfall - und wenn dann etwas kommt, was sich ähnlich anhört, kann es sein, dass diese lang zurück liegenden Erfahrungen reaktiviert werden.
Das Schwierige für die Betroffenen ist es, dass sie selber oft diese Zuordnung nicht mehr vornehmen können. Die Situation fühlt sich an wie „früher“. Aber dieses „früher“ kann nicht erinnert werden. Dennoch sind jetzt diese ganzen Reaktionen da: Angst- und Panikattacken, die man sich selbst und den Menschen in der Nähe nicht erklären kann. Die sagen vielleicht sogar: „Was ist denn los, hier ist überhaupt nichts gefährlich.“ Man wird nicht verstanden, weil man es nicht in Worte fassen kann, was man gerade erlebt.

Welche zusätzlichen Hemmnisse gibt es? Es ist die Rede von Schuld und Scham angesichts dessen, was man als Kind oder junge Frau erlebt hat. Welche Rolle spielt das, wenn es um das Vergessen und Verdrängen geht?

Die Themen Scham und Schuld begleiten uns hier in der konkreten Arbeit in jedem Beratungsgespräch. Das hat natürlich etwas mit den Täterstrategien zu tun. Viele Täter setzen die Opfer massiv unter Druck: „Wenn du darüber sprichst, passiert etwas ganz Schlimmes!" Es kann sein, dass gesagt wird „Du bist schuld, wenn die Familie auseinander bricht." Es gibt Situationen, wo gesagt wurde:„Wenn du etwas erzählst, bringen wir den Hund um." Oder es wird subtil eine ganz besondere Beziehung in den Vordergrund gestellt: „Ich hab dich doch so lieb, deswegen gehört das dazu. Und ich mach das nur, weil ich so besonders zugewandt bin." Es wird also massiv an der Wahrnehmung des Opfers manipuliert. Das führt dazu, dass die Opfer sich z. T. selbst verantwortlich fühlen dafür. Das Fatale ist, dass durch diese Schuldgefühle, eine ganz massive Scham da ist. Fast alle Frauen berichten, dass sie das Gefühl haben, die Schande oder der Makel bleibt bei ihnen.

Gibt es einen Unterschied zwischen dem Trauma der Kriegsgewalt, das ja ein Gruppenschicksal ist, und dem Trauma, das Frauen in so genannten zivilen Zeiten erlebt haben und von dem sie berichten?

Dieses Gefühl, dass der Körper enteignet wurde, beschreiben alle Frauen gleichermaßen und auch das Gefühl von Scham und Schuld. Der Unterschied ist jedoch, dass es bei einer sexualisierten Kriegsgewalt fremde Täter sind. Es ist ein Unterschied, ob der aus meinem nahen sozialen Umfeld kommt, wo es qua Elternschaft eine Fürsorgepflicht gibt und ein geschützter liebevoller Raum sein sollte. Der Täter aus dem nahe Umfeld ist vielleicht sogar eine Person, die man eigentlich auch mag - und bei der trotzdem diese Übergriffe stattfinden. Aus dieser Ambivalenz rauszukommen, ist um einiges schwieriger.

Wie können diese älteren Frauen wieder Vertrauen fassen? Welches Angebot macht Wildwasser Bielefeld e.V.?

Bei den älteren Frauen ist es unserer Erfahrung nach wichtig, dass man bei öffentlichen Veranstaltungen über den direkten persönlichen Kontakt ins Gespräch kommt. Die Generation der heute alten Frauen hat keine große Erfahrung, sich eine professionelle Unterstützung zu organisieren oder in Anspruch zu nehmen. Irgendwo anzurufen und man weiß nicht, wer sitzt da und mit welcher Haltung übt diejenige ihre Arbeit aus? Das ist ein Schritt, der viel Vorarbeit erfordert. Da ist es gut, wenn wir vor Ort sind, wo ältere Frauen sind. Es ist gut, als Personen präsent zu sein, mit unseren Angeboten präsent zu sein und dadurch den Kontakt direkt anzubahnen und herzustellen.
Der Weg des Projektes ist es dabei „Unerhörtem" Raum zu geben, das Thema aus dieser Tabuzone rauszuholen. Wir wollen den Frauen auch die Möglichkeit geben, das, was als individuelles Schicksal erlebt wird, in einen gesellschaftlichen Kontext einzuordnen. Auch familiäre Gewalt ist natürlich ein gesellschaftliches Thema, viele erleben es aber als persönliches Einzelschicksal. Deshalb ist es ganz wichtig, von dem Alleinsein zu einem Miteinander zu kommen. Und unsere Idee ist es, neben individuellen Beratungsangeboten „Erzählräume" im weitesten Sinne anzubieten, in denen man seine Erfahrungen anderen zur Verfügung stellen und von den Erfahrungen der anderen profitieren kann. Es geht um erzählte Lebensgeschichte und die Erfahrung: „Das, was mir passiert ist, hat eine Relevanz. Es gibt Leute, die möchten das hören, die sind interessiert an mir und an meiner Geschichte. Die sind vielleicht neugierig darauf zu wissen, wie habe ich mein Leben gemeistert und gleichzeitig von den anderen zu profitieren - um dann zu überlegen: Möchte ich im Anschluss an das Erzählcafe einmal persönliche Beratung in Anspruch nehmen? Möchte ich in einem geschützten therapeutischen Rahmen mich mit

anderen betroffenen Frauen noch mal auseinander setzen? Denn einen Raum zu öffnen, ohne Schutz zu bieten, wäre nicht hilfreich und nicht sinnvoll.
Für das erste öffentliche Erzählcafé haben wir eine Erzählerin[1] gefunden, die weibliche Biografie in den Vordergrund stellt. Es wird darum gehen, zu gucken, wie ist es eigentlich als Frau gewesen, wenn ich Jahrgang 1925, 1930 bin? Mit welchen Bildern von Weiblichkeit, Frau-Sein bin ich aufgewachsen? Welche Rechte hatte ich? Welche vermeintlichen Pflichten hatte ich und wo stehe ich jetzt?

Das Projekt Alter und Trauma wird durchgeführt in Kooperation von:

DER PARITÄTISCHE
PARISOZIAL MINDEN-LÜBBECKE / HERFORD

Institut ISI
für soziale Innovationen e.V.

wildwasser Bielefeld e.V.

dip
Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung e.V.

Fördergeber:

gefördert vom:
Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

Stiftung Wohlfahrtspflege NRW

[1] Sigrid Kippenberger, geb. 1923, lebt in Bielefeld, schreibt Geschichten und Gedichte