

## PSYCHISCHE ASPEKTE BEI FRAUEN MIT GEWALTERFAHRUNGEN

**Die FRAU TRÄGT, ZUMINDEST IN MANCHEN FÄLLEN SEXUELLER GEWALT, EINE MITSCHULD...**

**HÄTTE SIE SICH DOCH NICHT SO AUFREIZEND GEKLEIDET; HÄTTE SIE IHN DOCH NICHT PROVOZIERT; HÄTTE SIE SICH DOCH NICHT SO SPÄT ALLEINE AUF DIE STRASSE GEWAGT...HÄTTE SIE SICH HALT GEWEHRT...es gibt nach wie vor diese Meinung, die erklären soll, dass sexuelle Gewalt durch die Frau verhindert werden hätte können...es gibt nach wie vor den Mythos, der sexuelle Gewalt rechtfertigt...**

Tatsache ist jedoch, dass jeder Mensch ein Recht darauf hat, NEIN zu sagen. Ein Nein ist immer ein Nein. Ob laut oder leise. Egal in welcher Situation oder zu welchem Zeitpunkt. Dabei spielt es keine Rolle wenn eine Frau den Täter zuvor geküsst hat oder mit ihm eine sexuelle Beziehung hat oder hatte. Sie hat jederzeit das Recht NEIN zu sagen. Bei sexueller Gewalt wird dieses Recht von Frauen vom Täter übergangen. Somit liegt die Verantwortung für die Tat immer ganz alleine beim Täter!

Mein Vortrag behandelt folgende Fragen:

1. Welche Formen sexueller Gewalt gibt es?
2. Was bedeutet das Erleben sexueller Gewalt für Frauen und in dem Zusammenhang möchte ich auf den Terminus Traumatisierung eingehen.
3. Welche Folgen hat das Erleben sexueller Gewalt auf körperlicher und seelischer Ebene?
4. Weshalb schaffen es viele Frauen nicht, über das Erlebte zu sprechen bzw. was hindert Frauen eine Anzeige zu machen?
5. Weshalb schaffen es viele Frauen nicht aus einer Gewaltbeziehung auszusteigen?
6. Welche Bedingungen unterstützen den Heilungsprozess?

### 1. Welche Formen sexueller Gewalt gibt es?

Sexuelle Gewalt im weitesten Sinn umfasst alle Handlungen sexueller Art, die dem Opfer, ob männlich oder weiblich, gegen dessen Willen aufgezwungen werden und durch die sie sich in ihrer Würde verletzt sehen. Diese reichen von sexueller Belästigung, sprich unerwünschte Berührungen, aufgedrängte Küsse, obszöne Bemerkungen oder ungewollte Umarmungen, über sexuelle Nötigung bis zu Vergewaltigung, Zwangsprostitution und

Genitalverstümmelung. Jeder Übergriff stellt eine Herabwürdigung und Erniedrigung der betroffenen Person dar.

Der zweite Mythos spiegelt eine weit verbreitete Meinung, dass **sexuelle Misshandler anormal, psychisch krank oder sexuell gestört sind. Das es sich bei sexueller Gewalt um sexuell motivierte Triebhandlungen handelt.**

Tatsache ist, dass es bei Tätern zu über 90% keine biologische, psychische oder physische Ursache gibt, die dazu führen könnte, dass er sein Sexualverhalten nicht kontrollieren kann. Täter sind nicht „triebgesteuert“, nicht sexuell motiviert, sondern in erster Linie aggressiv motiviert! Sexualität wird als Mittel eingesetzt, um Frauen zu erniedrigen und Macht auszuüben.

Grundsätzlich kann man sagen, dass sexuelle Gewalt für jede Frau eine massive Verletzung ihrer Persönlichkeit und körperlichen Unversehrtheit bedeutet. Vergewaltigung ist die brutalste Form sexueller Gewalt. Der Frau wird der Wille einer anderen Person mit Gewalt aufgezwungen – und dies in dem äußerst sensiblen Bereich ihrer sexuellen Selbstbestimmung.

Jeder „Gewaltakt gegen die emotionale, körperliche und geistige Integrität“ ist eine **lebensbedrohliche** Erfahrung. Eine Vergewaltigung beeinträchtigt das Leben von Frauen massiv und/ oder kann für sie traumatische Folgen haben. Sexuelle Gewalterfahrungen erschüttern das Vertrauen in menschliche Beziehungen. Sie beeinträchtigen bzw. behindern das alltägliche Leben und sie wirken lange Zeit nach.

## **2. Was bedeutet das Erleben sexueller Gewalt für Frauen und in diesem Zusammenhang möchte ich das Thema Traumatisierung erläutern:**

Manche Frauen sind starr vor Angst und lassen eine Vergewaltigung scheinbar teilnahmslos über sich ergehen. Einige wehren sich körperlich oder verbal. Andere verhalten sich scheinbar entgegenkommend, um so die Gefahr für ihr Leben zu verringern. Die meisten Frauen empfinden während einer Vergewaltigung Ekel und erleiden massive Ängste, sehr häufig akute Todesängste. Sie erleben einen völligen Verlust der Kontrolle ihres Körpers und ihres Willens. Wenn der Täter bekannt oder gut vertraut ist, bedeutet dies einen massiven Vertrauensmissbrauch.

Beim Erleben sexueller Gewalt gibt es kein „richtiges“ oder „typisches“ Verhalten, sondern es sind Reaktionen, die zum Ziel haben, die Situation zu überleben.

Vergewaltigungsoffer erleben sich in der Situation als absolut machtlos, in der jeder Widerstand zwecklos ist.

Ich möchte kurz erklären, wie es zu dieser Ohnmächtigkeit kommt:

Normalerweise reagiert der menschliche Körper in Gefahrensituationen mit einem Adrenalinausstoß. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt um Kräfte zu mobilisieren um der Gefahr zu entkommen. Wenn jedoch Handeln keinen Sinn macht, weder Widerstand

noch Flucht möglich ist, kommt intensive Angst bis Todesangst auf und das Selbstverteidigungssystem des Menschen ist überfordert und bricht zusammen.

Sehr oft wird in diesem Zusammenhang auch vom „Totstell-Reflex“ gesprochen, Oder es in den Worten der Ohnmächtigen auszudrücken:

**„ Ich konnte nicht schreien. Ich konnte mich nicht rühren. Ich war wie gelähmt...erstarrt...“**

Dieser Totstell-Reflex ist willentlich nicht beeinflussbar. Der Körper wird reflexartig völlig steif oder völlig schlaff. Gleichzeitig ist der „Totstell-Reflex“ ein gewisser „Schutz“ vor den grässlichen Einzelheiten des Traumas und ist letztlich ein Reflex zum Überleben.

Jede/r von uns kennt unangenehme Situationen oder unangenehme Tätigkeiten, die zu verrichten sind und in denen wir uns in Gedanken (und Gefühlen) gerne in angenehmere Umstände, wie z.B. eine schöne Urlaubssituation versetzen. In dem Moment tritt die Realität in den Hintergrund und wir „träumen“ vor uns hin und können uns im Nachhinein vielleicht nur mehr ungenau an das Unangenehme erinnern. Diese menschliche Fähigkeit passiert uns wahrscheinlich mehrmals täglich und sie nennt sich Dissoziation, was soviel heißt wie Trennung bzw. Abspaltung.

Nun ist genau diese Fähigkeit für Menschen in akuter Gefahrensituation, die wichtigste Möglichkeit das Schreckliche, die Schmerzen zu ertragen bzw. zu überleben. Nicht, dass die Frau sich eine schöne Urlaubssituation vorstellt, nein, es ist viel mehr ein Mechanismus der bewirkt, das die Wahrnehmung die Wirklichkeit verändert, verzerrt oder sogar ausgelöscht . Ein Vergewaltigungsoffer beschreibt das Gefühl so:

**„Ich verließ meinen Körper und stand neben dem Bett und schaute dem Geschehenen zu...oder...Ich stand neben mir, und auf dem Bett lag nur die Hülle...da war nur noch Leere.“**

Die Psyche kann sich dem Grauen des Erlebten oft nicht stellen, sie muss in diesem Fall das Erlebte aufspalten, weil es als Ganzes nicht ertragbar wäre. Schwer traumatisierte können sich nur an Einzelstückchen des Geschehenen erinnern, die nicht direkt miteinander zusammenhängen, viele Puzzle-Teile fehlen überhaupt. Die Erinnerung über Zeit und Ort der Geschehnisse ist oft reduziert oder fehlt ganz. Diese physiologische Tatsache wirkt sich für Opfer von Gewalthandlungen bei Polizei und Gericht oft dramatisch aus- sich wirken als Zeuginnen unglaubwürdig – was leider viele Täter schützt!

Als Traumatisierte ist es wichtig zu wissen, dass dieses nicht mit dem Verstand beeinflusst werden kann. Die üblichen Instanzen sind bei Lebensgefahr schlicht lahm gelegt und abgeklemmt. Das nackte Überleben hat Vorrang vor allem anderen!

Frauen, die zu uns in die Beratungsstelle kommen, befinden sie sich sehr oft noch in dieser Schockphase, die bis zu einer Woche anhalten kann!

Sie haben sehr oft die Angst durchzudrehen. Sie können ihre Gefühle und Gedanken nicht zuordnen. Sie sind verletzt, schämen sich und fühlen sich darüber hinaus sehr oft auch noch schuldig. Sie stellen sich viele Fragen, wie z.B.:

**Wie konnte es passieren, hätte ich es verhindern können. Weshalb habe ich mich nicht gewehrt? Weshalb war ich wie erstarrt? Weshalb habe ich alles über mich ergehen lassen? Was ist wenn der Täter eine ansteckende Krankheit hatte? Was ist wenn ich jetzt schwanger bin? Was sage ich meiner Familie, meinen Freuden, wie soll ich die Arbeit schaffen? Was passiert mit mir? Was tue ich gegen meine Angst? Dreh ich jetzt durch?**

Nach einem traumatischen Erlebnis sind Frauen sehr leicht verletzbar! Ihre Selbstwahrnehmung ist zerstört! Sie haben die Kontrolle über ihre Gefühle und Gedanken verloren, es kann zu Gefühlsüberschwemmungen kommen, was natürlich den Angstpegel rasant hebt.

Deshalb ist es wichtig sie darüber zu informieren, dass ihre Gefühle und Gedanken Reaktionen eines Schocks, eines sexuellen Traumas sind. Es kann ihnen ein Stück von Sicherheit geben, wenn die Frauen wissen, dass ihr Gefühls- und Gedankenchaos, nach dem schrecklichen Ereignis „normal“ ist und das sich ihr Körper u ihre Psyche in einem extremen Ausnahmezustand befinden. Ihnen einem sicheren Raum anzubieten, wo sie über das Schreckliche sprechen kann, ist wichtig um Struktur und Kontrolle wieder zu finden, da es in erster Linie darum um das Wiedererlangen von Sicherheit und Schutz geht.

**3. Die Folgen vom Erleben sexueller Gewalt** ist auch ein Thema in der Beratung, nachdem diese unmittelbar danach auftreten.

Viele Überlebende fühlen sich von ihrer Umwelt und sich selbst entfremdet und ihr bisheriges Leben scheint nicht mehr zu existieren. Die meisten Frauen empfinden Orientierungslosigkeit. Sie versuchen das Erlebte zu begreifen und die Kontrolle über ihr Leben wiederzuerlangen.

Die äußeren Reaktionen unmittelbar nach der Tat können sehr unterschiedlich sein. Einige Frauen brechen zusammen, andere erscheinen überkontrolliert und gefasst, manche sind nicht in der Lage, das Geschehene in Worte zu fassen.

In der Folgezeit werden Betroffene von einer Vielzahl von Gefühlen überschwemmt. Beispiele dafür sind Ekel, Angst, Verzweiflung, Hass, Trauer, Ohnmacht etc.

Ihr Selbstwertgefühl, ihre Würde, ihre Sexualität und die eigene Körperwahrnehmung können für lange Zeit gestört sein. Viele Betroffene reagieren mit Scham und Ekel vor sich selbst oder quälen sich mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Viele Überlebende sind über ihre eigenen Reaktionen während der Tat irritiert.

Ich möchte ihnen nun ein paar Auswirkungen einer traumatischen Erfahrung aufzählen:

- Sehr oft haben Frauen hat das Gefühl, nach dem Erlebten, genau dieses noch einmal zu erleben, das sind die so genannte Flashbacks. Bei diesen Flashbacks passiert es, dass plötzlich, ganz ungewollt, sich Erinnerungen des traumatischen Ereignisses aufdrängen, bei der die Tat noch einmal durchlebt wird. Manchmal wird dies durch Schlüsselreize wie Gegenstände, Geräusche, Berührungen oder Gerüche ausgelöst. Diese Flashbacks können jederzeit auftreten und können

heftige Körperreaktionen wie Schwitzen, Zittern, Übelkeit, Herzrasen etc. hervorrufen.

- Die Frau hat die Angst, das Erlebte könnte sich wiederholen, deshalb werden Aktivitäten und Situationen gemieden, die an das Trauma erinnern könnten.
- Eine erhöhte Schreckhaftigkeit, Angst und Panik, ausgelöst durch ein plötzliches Erinnern und intensives Wiedererleben des Traumas.
- Alpträume, in denen Erinnerungsbruchstücke des Traumas auftreten und Schlafstörungen können auch Folgeerscheinungen eines Traumas sein.
- Es kann auch zu sozialen Beziehungsstörungen kommen, d.h. eine Gleichgültigkeit gegenüber anderen fremden oder vertrauten Menschen entstehen, eine Teilnahmslosigkeit gegenüber der Umwelt und eine Entfremdung von Angehörigen.
- Das ständige Gefühl von Betäubt sein, ein emotionaler Rückzug und eine allgemeine Lustlosigkeit als Schutzreaktion vor emotionaler Überforderung, aber auch impulsiver Verhalten kann auftreten.
- Zu den körperlichen Symptomen zählen Essstörungen, Übelkeit, Ohnmachtsanfälle, Herzrasen, Kreislaufunregelmäßigkeiten etc.
- Sehr oft stellt sich auch ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit ein, depressive Stimmungen können bis zu Selbstmordgedanken und Selbstbeschädigung führen.
- Konzentrationsstörungen und Leistungsbeeinträchtigungen in der Schule oder im Beruf nicht zu vergessen.
- Der Missbrauch von Alkohol oder anderen Drogen kann als Bewältigungsstrategie eingesetzt werden.

All diese aufgezählten Probleme, aber auch noch mehr, können auftreten, müssen aber nicht auftreten. Manchmal sind diese Gefühle und körperlichen Reaktionen nicht sehr intensiv, es gibt auch Frauen die sich nach einiger Zeit wieder von den schrecklichen Erlebnissen erholen. Sie können weniger als 3 Monate andauern, können aber auch über Wochen, Monate oder sogar Jahre auftreten.

#### 4. Weshalb schaffen es manche Frauen nicht über das Erlebte zu sprechen?

Die Hemmschwelle über das Erlebte zu sprechen bzw. eine Anzeige zu machen, ist aus verschiedenen Gründen schwer. Zum einen weil eine Mehrzahl, **ca. 80%**, der Übergriffe von Verwandten, Bekannten, Nachbarn oder vom eigenen Partner ausgeübt werden und Frauen durch Drohungen und Einschüchterungen zum Schweigen gebracht werden. Auch die Angst vor weiteren Gewalthandlungen vom Mann führen zu einem Schweigen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass in Trennungszeiten, die meisten Misshandlungen und sogar Tötungen vorkommen.

Auch die Angst davor, als nicht glaubwürdig oder sogar mitschuldig an der Tat angesehen zu werden, ist ein Grund weshalb Frauen schweigen. Worte wie zum Beispiel : „Wenn du etwas sagst, dann wirst du das büßen, dann bring ich dich oder die Kinder um...dann passiert etwas schlimmes...ich werde dich sowieso nie in Ruhe lassen...du hörst mir und sonst niemandem...wenn ich dich nicht haben kann, dann kann dich auch kein anderer haben...es wird dir ja sowieso niemand glauben...du bist ja eh selbst schuld...ich werde dir alles nehmen was dir lieb ist...du wirst nicht mehr ruhig schlafen können...etc. haben eine Wirkung auf die Betroffenen. Sexuelle Gewalt in sozialen Nahraum, geht fast immer einher mit psychischer,

physischer und ökonomischer Gewalt. Wenn man sich noch mal in Erinnerung ruft, welche Auswirkungen sexuelle Gewalt für Frauen hat, wie groß ihre Belastung ist und wie sehr Frauen verunsichert sind, dann kann man sich vorstellen, dass auch diese Drohungen und Einschüchterungen auf fruchtenden Boden fallen!

### **5. Doch weshalb bleiben Frauen in einer Beziehung in der sie massiver Gewalt ausgesetzt sind? Weshalb erstattet die Frau nicht Anzeige oder verlässt den Täter?**

Grund dafür ist, dass die Gewaltsituation nicht plötzlich auftritt, sondern das Produkt eines längeren Prozesses ist. Im Gegensatz zu Gewalt durch Unbekannte steht am Beginn der Beziehung zwischen der betroffenen Frau und dem Täter nicht Abscheu, sondern Zuneigung.

Wenn nun der Partner zum ersten Mal Gewalt anwendet, wehren sich viele Frauen nicht gleich, in der Hoffnung, es würde sich nicht wiederholen. Wenn dann der Mann, beteuert, dass es nie wieder vorkommen würde und dass es ihm Leid tue, ist die Frau in ihrer hoffnungsvollen Haltung bestätigt. Leider sieht die Realität sehr oft dann anders aus. Sehr oft kommt es zu einem Wechsel zwischen Gewalttätigkeit und scheinbarem reuevollem Schuldbewusstsein. Dieses System verunsichert die Frau und erschwert die Entscheidung, die Beziehung zu beenden.

Dazu kommt, dass der Täter versucht die Frau zu kontrollieren. Entweder dadurch, dass, wenn sie gemeinsame Kinder haben, die Frau bei den Kindern bleiben soll und dadurch ökonomisch von ihm abhängig wird.

Oder sie sozial isoliert ist und dadurch keine Möglichkeit hat, sich bei Freundinnen oder Verwandten Schutz zu suchen.

Sehr oft kommt auch noch die Angst hinzu, dass der Partner sie nach der Trennung möglicherweise verfolgt und dadurch die Gewalt sich noch verstärkt.

Schwer wird es auch dann für die Frau, wenn sie selbst an geschlechtsspezifischen Zuschreibungen festhält, in denen vom „starken Mann“ und der „schwachen Frau“ die Rede ist und die Frau an traditionellen Weiblichkeitsmustern festhält. Diese Verstrickung macht sich in der Beratung durch Aussagen wie

**„ es ist mir von meinem Elternhaus mitgegeben worden, dass der Mann halt öfter Sex will als die Frau und dann lass ich es halt über mich ergehen...“ oder „ ich kann aus der Beziehung nicht aussteigen, da es meine Familie nicht verstehen würde...“** bemerkbar.

Dabei geht es auch darum eigenen und gesellschaftlichen Ansprüchen gerecht zu werden. Es wird versucht, trotz der Gewalttätigkeit zumindest nach außen hin den Schein eines „normalen“ Ehe- und Familienlebens aufrechtzuerhalten.

Für das Jahr 2001 verzeichnete die polizeiliche Kriminalstatistik in Österreich 574 Vergewaltigungen und 499 Fälle geschlechtlicher Nötigung. Dabei wird eine zehnmal so hohe Dunkelziffer angenommen. Da die meisten Übergriffe von den Betroffenen hingenommen, verdrängt oder verschwiegen werden, gibt es keine verlässlichen Untersuchungen bzw. Statistiken über das Ausmaß der Gewalt gegen Frauen.

Wenn diese Gewalt in der Beziehung andauert, muss die Betroffene Strategien entwickeln, um mit dieser ständig präsenten Gefahr und Angst umzugehen. Studien haben gezeigt, dass dieses Ausharren in einer Gewaltbeziehung vergleichbar ist mit dem Verhalten von Personen, die Opfer von Geiselnehmern werden. In beiden Fällen beginnen sich die Opfer unter bestimmten Umständen mit dem Gewalttäter zu solidarisieren. Dieses Phänomen nennt sich Stockholm Syndrom, das dies das Ergebnis einer schwedischen Untersuchung nach einer Geiselnahme bei einem Banküberfall ist.

Auftreten kann dieses Phänomen:

- Wenn das Opfer mit dem Tod bedroht ist und
- Gleichzeitig keine Möglichkeit zur Flucht hat bzw. meint, nicht entkommen zu können: Im Falle der Beziehungsgewalt setzt dies voraus, dass der Täter das Opfer massiv unter Druck setzt und von anderen Personen isoliert, dass die Betroffene glaubt, der Gewalt nicht ausweichen zu können und ihr Leben sei ganz und gar abhängig vom Täter.
- sich der Täter phasenweise freundlich verhält: Das verleitet das Opfer zu der Annahme, mit seinem eigenen Verhalten die Gewalt beeinflussen zu können – dass also Wohlverhalten vom Täter honoriert und Fehlverhalten sanktioniert werde. Das Opfer versucht nun, sich in die Gedankenwelt des Gewalttäters hineinzusetzen, um sich „bestmöglich“ zu verhalten.

Es kommt nach einiger Zeit eine starke Identifikation mit dem Täter, was dazu führen kann, dass Opfer trotz schwerer Gewalt den Täter verteidigen und sich – für Außenstehende unverständlich – mit diesem solidarisieren.

Sich wehren oder aus einer von Gewalt geprägten Beziehung auszusteigen ist auch abhängig von den jeweiligen Ressourcen der Frauen.

- Wenn sich diese ökonomisch durch eine eigene Erwerbstätigkeit von ihm unabhängig machen kann, sie Chancen am Arbeitsmarkt hat und gegebenenfalls ihre Kinder in Betreuungseinrichtungen geben kann, sprich es möglich ist, dass sie sich eine eigene Existenz aufbaut, sie eine Perspektive hat, dann würde dies einen Ausstieg begünstigen.
- Begünstigen würde auch noch der Zugang zu institutioneller Hilfe, der in der Stadt sicher leichter gegeben ist als am Land.

Wenn jedoch, diese günstigen Umstände nicht eintreffen und die Frau für sich keine realen Veränderungsmöglichkeiten sieht, konzentriert sie sich eher darauf, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um die Situation auszuhalten und Gewalteskalationen zu verhindern.

Sehr häufig suchen sich Frauen Hilfe im nahen Umfeld und erst wenn die Gefahr und Belastung zu groß wird, wenden sich Frauen nach außen: an die Polizei, Hilfseinrichtungen oder ÄrztInnen.

Wenn es um die Entscheidung für oder gegen eine Anzeige geht, wird es für viele Frauen schwierig, da zum einen der Wunsch nach Gerechtigkeit und Bestrafung des Täters groß ist, und auch eine Wiederherstellung von Kontrolle und Verhinderung weiterer Taten durch den Täter und zum anderen steht oft die zusätzliche Belastung durch das Strafverfahren, die Ängste vor dem Täter, ihre Unkenntnis über die rechtliche Lage etc. entgegen.

## 6. Welche Bedingungen unterstützen den Heilungsprozess?

Ziel unserer Beratung ist, die Frauen dabei zu unterstützen, die Kontrolle über das eigene Leben wiederzugewinnen. Dabei ist es egal ob die Frau rechtliche Schritte unternimmt, Hilfe wird ihr in jedem Fall angeboten. Die Dauer eines Beratungsprozesses ist unabhängig von der Dauer eines Gerichtsverfahrens und kann sich über Wochen, Monate und manchmal sogar Jahre erstrecken oder überleiten in eine Therapie.

Der Frau wird Verschwiegenheit zugesichert und jeder Handlungsschritt wird mit ihr abgesprochen. Es ist wichtig, dass sie die Kontrolle behält um so auch Vertrauen zu uns aufbauen zu können.

Dabei ist es auch sehr wichtig, der Frau einen sicheren, geschützten Raum anzubieten um über das Geschehen sprechen zu können.

Fühlt sich die Frau sicher in der Beratung ist der erste Schritt zur Genesung das Schreckliche zu benennen. Ein Bewusstmachen darin, dass z.B. eine Vergewaltigung als eine Vergewaltigung bezeichnet wird, da viele Taten, die Frauen als furchtbare Gewaltanwendung erleben, nicht als solche angesehen werden, oftmals nicht einmal von den engsten Angehörigen. Da Frauen massiv unter ihren Schuldgefühlen leiden, ist es wichtig, dass es Menschen gibt, die anerkennen können, dass ein traumatisches Erlebnis geschehen ist. Wenn andere ohne Schuldzuweisungen zuhören, kann das Opfer akzeptieren, dass es angesichts einer extremen Situation nicht oder nicht anders hat handeln können.

Viele Frauen machen sich große Vorwürfe, dass sie sich in Gefahr begeben oder sich nicht heftig genug gewehrt haben. Das sind genau die Argumente, die der Täter vorbringt, um die Frau zu beschuldigen oder die Tat zu rechtfertigen. Die Frau kann ihr eignes Verhalten erst fair beurteilen, wenn sie genau versteht, dass nichts, was sie hätte tun können, den Täter in irgendeiner Weise von der Verantwortung für das Verbrechen freispricht.

Anstatt harten Urteilen von außen, die die Scham – und Schuldgefühle des Opfers verschlimmern, ist Fairness und Mitgefühl angebracht. Schließlich braucht das Opfer Hilfe bei der Trauer um das Verlorene (die körperliche Unversehrtheit) und Unterstützung beim Wiedererlangen von Sicherheit und Vertrauen.

Wenn Frauen sich für die Strapazen eines Strafprozesses entschließen, werden sie auf diesen Prozess rechtlich und emotional vorbereitet.

Die Angst davor, sie würde es nicht aushalten, über das Erlebte in allen Details zu sprechen, die Angst sie würde wichtige Details vergessen, die Angst vor den Erinnerungen, die bei einer Aussage kommen und die Angst davor, die Kontrolle über ihre Gedanken und Gefühle zu verlieren, die Angst vor peinlichen Fragen und darüber hinaus gibt es noch zahlreiches mehr, was Frauen beschäftigt und belastet und mit dem wir natürlich in der Beratung konfrontiert sind. Dabei geht es darum diese Ängste ernst zu nehmen und soweit es geht die Frau auf ein Verfahren vorzubereiten.

Die Reaktion der Gesellschaft hat einen großen Einfluss auf die Bewältigung des Erlebten. Damit ein Opfer wieder Vertrauen in die Umwelt und in sich haben kann, braucht es nicht nur die Anerkennung, sondern auch die Wiedergutmachung, damit das Opfer wieder an Gesetz und Ordnung glauben kann.

Abschließend möchte ich ein Gedicht einer Überlebenden vorlesen, da ich finde, dass dieser Text sehr einfühlsam schildert, welchen Tatsachen sexuelle Gewalt im Leben einer Frau schafft:

**Der Körper misshandelt  
Die Seele gerissen  
Das Gesicht verloren-  
Gestorben-  
Und doch nicht tot  
Am leben-  
Und doch nicht lebendig  
Aber die ganze Zukunft noch vor sich.**

### **Literaturhinweise:**

Judith Herman, „Die Narben der Gewalt“ Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden; Junfermann Verlag, Paderborn, 2003

Babette Rothschild, „Der Körper erinnert sich“ Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung; Synthesis Verlag, 2002

Michaela Huber, „Trauma und die Folgen“ Trauma und Traumabehandlung Teil 1; Junfermann Verlag, Paderborn, 2003

Sabine Funk & Brigitte Geiger, „Gewalt an Frauen“ Gewalt an Frauen als Medienthema, Hinweise für die Journalistische Praxis; Frauenbüro der Stadt Wien/MA 57, 2002

Mag.a Elfriede Fröschl & Dr.in Sylvia Löw, „Gegen Gewalt an Frauen handeln“ Gewalt als traumatische Erfahrung, Fortbildungsunterlagen, 1998

[www.helpline.sh.de](http://www.helpline.sh.de)

[www.taraweb.at](http://www.taraweb.at)

[www.aufrecht.net](http://www.aufrecht.net)

[www.panikattacken.at](http://www.panikattacken.at)