



Aus Henschel, Gitti (Hrsg.) Skandal und Alltag, Sexueller Missbrauch und Gegenstrategien. Orlanda Verlag Berlin 1996

Stefan Sack und andere Mitglieder der Gruppe Tauwetter:

Selbsthilfegruppen für Männer - ihre Bedeutung für den Heilungsprozeß nach sexuellem Missbrauch - ein Erfahrungsbericht

Wir berichten über die Folgen von sexuellem Missbrauch in der Kindheit/Jugend bei heute erwachsenen Männern. Unser Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung der Selbsthilfegruppen-Arbeit für den Heilungsprozeß. Die Aussagen, die wir dazu machen, beruhen hauptsächlich auf unserer eigenen, gut viereinhalb-jährigen Erfahrung in einer Selbsthilfegruppe für Männer. Außerdem fließen Erfahrungen aus zwei anderen, von uns jeweils in der Anfangsphase angeleiteten Selbsthilfegruppen ein. Insgesamt handelt es sich um die Erfahrungen von etwa 20 Männern. Vor diesem Hintergrund verstehen wir unsere Beschreibungen und Deutungen -- wenn überhaupt -- nur mit großer Vorsicht als verallgemeinerbar. Doch angesichts der spärlichen Literatur zum Thema Selbsthilfegruppen für Männer wollen wir diese spezifischen Erfahrungen veröffentlichen, insbesondere um anderen betroffenen Männern Mut zu machen, ihren Heilungsprozeß anzugehen.

Erwartungen an die Selbsthilfegruppe

Die Entscheidung für eine Selbsthilfegruppe entstand für die meisten Männer aus der Verzweiflung darüber, mit ihrem Leid und ihrem Lebensalltag nicht alleine zurecht zu kommen. Die Mehrzahl sah diese Probleme ganz eindeutig in Zusammenhang mit ihren früheren Missbrauchserlebnissen, sie hatten mehr oder weniger klare Erinnerungen. Manche erhofften sich die Klärung des Verdachts, dass sie betroffen sein könnten. Neben teilweise sehr konkreten Erwartungen, was die Selbsthilfegruppe bringen soll, wie: <Ich will endlich mal eine Liebesbeziehung angstfrei leben können>, gab es auch die eher abwartende Haltung : "Ich möchte erst mal sehen, was hier für mich möglich ist."

Allen gemeinsam war das Bedürfnis, sich mit anderen Opfern sexueller Gewalt auszutauschen. Daran ist hauptsächlich die Hoffnung geknüpft, im Kreis von anderen Betroffenen offen über das erfahrene Leid, die eigene Geschichte und die daraus entstandenen Probleme sprechen zu können. Vielen Männern war das bisher nur in einer Therapie oder bestenfalls noch mit einem vertrauten Menschen möglich. Aber diese beiden Möglichkeiten -- so wichtig sie auch sind -- haben ihre jeweiligen Einschränkungen: In der Therapie ist das Gegenüber kein gleichberechtigter oder gar gleich-betroffener Mensch, sondern eine relativ neutrale und distanzierte Person, mit der es keinen Austausch auf

gleicher Ebene gibt. Und die vertrauten Menschen sind bei aller grundsätzlichen Bereitschaft zuzuhören oft von der Wucht des erzählten Leids überfordert oder stellen es sogar in Frage.

Dagegen wird von der Selbsthilfegruppe erwartet, dass das Erzählte geglaubt wird und die Ähnlichkeit der Erfahrungen ("Ja, das kenne ich auch!" oder "Genau so war das auch bei mir!") es leichter machen, das oft vorhandene Schweigegebot und die damit verbundenen Einsamkeitsgefühle zu überwinden. Ein weiteres Motiv ist das Bedürfnis, die Missbrauchsfolgen eigenverantwortlich, sozusagen "in eigener Regie" zu verarbeiten. Manche Männer haben ein großes Mißtrauen gegen Therapien (Macht- und Autoritätsgefälle, Befürchtung der Manipulierbarkeit -- wie in der Missbrauchserfahrung!) und entscheiden sich deshalb ausschließlich für eine Gruppe -- andere machen beides parallel.

Heilung durch Eigenverantwortung - Erfahrungen aus einer Selbsthilfegruppe

Die Anfangsphase einer Gruppe ist stark davon geprägt, sich darin zurechtzufinden. Viele neue Fragen stellen sich: "Fühle ich mich hier wohl? Wer von den anderen Männern ist mir sympathisch, wer unsympathisch? Habe ich vor jemand Angst? Traue ich mich überhaupt, etwas zu sagen? Welche Atmosphäre wünsche ich mir, um mich öffnen zu können?"

Um über diese Unsicherheiten hinwegzuhelfen, war es hilfreich oder sogar notwendig, sich auf Regeln für den Umgang miteinander und den Ablauf der Gruppenabende zu einigen. Die Wünsche jedes Einzelnen dabei zu berücksichtigen und ernst zu nehmen, schuf eine wichtige Voraussetzung für den vertrauensvollen Umgang miteinander.

Das Schweigegebot brechen

Eine der bewegendsten Erfahrungen am Anfang ist es, überhaupt über die eigene Geschichte sprechen zu können. Manche Männer hatten ihre Missbrauchserlebnisse teilweise bis zu Jahrzehnten tief in sich verschlossen. Entweder waren sie ihnen bekannt, aber sie hatten sie in etwas für sie Erträgliches umgedeutet, zum Beispiel: "Ich dachte, das gehörte zur Aufklärung, war also normal und deshalb in Ordnung" oder "Ich hatte das gewollt, war selber aktiv und damit kein Opfer." Bei einigen Männern waren die Erinnerungen daran erst ganz neu aufgetaucht. In jedem Fall wurde es als ungeheure Erleichterung empfunden, endlich das als belastend empfundene Schweigegebot zu durchbrechen. Wichtig dabei war, dass es keine Pflicht zum Sprechen gab und sich niemand unter Druck gesetzt fühlte, "jetzt auch endlich mal von sich was zu erzählen." Für manche Männer war es wichtig, längere Zeit schweigend zuhören zu können, um so den richtigen Zeitpunkt herauszufinden, wann sie sich den anderen mitteilen wollen.

Heraustreten aus der Vereinzelung

Schon die bloße Begegnung mit anderen Männern, die offen zu erkennen geben, dass sie als Kinder/Jugendliche sexuell missbraucht wurden, nimmt viel vom eigenen Vereinzelungsgefühl: "Das ist also nicht nur mir alleine passiert!" oder: "Nicht nur ich leide darunter so stark!" Den meisten Männern ist diese Tatsache ja oft aus der Literatur über Missbrauch bekannt -- aber das wird lange nicht als so tröstlich empfunden wie der

lebendige Kontakt mit Betroffenen.

Eigenverantwortung übernehmen

Die Inhalte sowie die Regeln der Gruppentreffen gestalteten alle Männer gleichberechtigt, auch wenn dabei Kompromisse mit anderen nötig waren. Vielen Männern war es erst in so einem sicheren Rahmen möglich, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, sie zu äußern und überrascht festzustellen, dass sie gehört und ernst genommen werden. Manche Männer hatten sich nämlich damit abgefunden, im Konfliktfall ihre Bedürfnisse für "nicht wichtig genug" oder zu "lächerlich" zu halten, um sie anderen gegenüber durchzusetzen. Hier ist in der Gruppe die Chance, das Vertreten der eigenen Interessen und damit Eigenverantwortung zu erlernen.

Eigene Gefühle wahrnehmen und zeigen

Eine große Bedeutung hat es, sich mit seinen Gefühlen zeigen zu können. Aber gerade das fiel den meisten Männern äußerst schwer. Oft waren bestimmte Bereiche der Gefühlswelt wie "weggeschnitten" - dieser Verlust wurde zum Teil als sehr schmerzhaft empfunden, manchmal aber auch gar nicht wahrgenommen. Manchen Männern macht es größte Probleme, ihre Wut zu spüren oder gegen Menschen zu äußern, die sie verletzen (sei es aktuell oder gegenüber dem/r TäterIn von damals). Ihre Wut machte sich aber zum Teil in veränderter Form, etwa als lähmende Traurigkeit oder in Körpersymptomen, zum Beispiel Kopfschmerzen, bemerkbar. Andere litten teilweise unter dem umgekehrten Problem: sie hatten Jähzorn-Anfälle, denen sie sich unvorhersehbar ausgeliefert fühlten. Oft klafften ein beschriebenes Gefühl und der zugehörige Körperausdruck weit auseinander oder widersprachen sich: zum Beispiel, indem ein Mann über erlittene Verletzungen sprach und dabei fortwährend lächelte.

Vielen Männern war es bislang nicht möglich gewesen, jemals über die ihnen zugefügten Schmerzen zu weinen. Gerade das Zulassen von "weichen" Gefühlen und Verhaltensweisen, wie weinen, traurig sein, Schwächen zugeben oder sich verletzbar zeigen, machen Männern im Allgemeinen große Probleme. Aber Männer, die als Kinder Opfer sexueller Gewalt waren, empfinden diese Gefühlsqualitäten oft als extrem bedrohlich, etwa nach dem Muster: "wenn ich weine, bin ich ein Kind, also schwach und schutzlos, also in größter Gefahr!" Das Weinen kann auch schmerzhaft daran erinnern, dass damals niemand die Not des Jungen wahrnahm, und alle verzweifelten Hilfesignale umsonst waren. So können sich dann viele Männer bis heute gar nicht vorstellen, dass sie durch das Zeigen verletzter Gefühle eventuell Hilfe und Trost von anderen bekommen könnten.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Chance, sich die verlorengegangenen Gefühle wieder anzueignen und zu zeigen. Hier spielt die akzeptierende Atmosphäre eine wichtige Rolle: hatte zum Beispiel ein Mann vor den anderen geweint und seine Trauer gezeigt, stellten viele Männer überrascht fest, dass sich die anderen nicht von diesem Mann abwandten oder über ihn lächerlich machten. Die aufmerksame Zuwendung, die der Mann möglicherweise sogar noch erhielt, zeigte ihnen, dass sie als Erwachsene mit ihrem Schmerz -- zumindest hier -- ernstgenommen werden. Damit wurde die Hemmschwelle, sich selber schwach zu zeigen oder sogar seinen Tränen freien Lauf zu lassen, um einiges niedriger. Für manche Männer war das Weinen eine ungeheure Erleichterung, die ihnen vorher unvorstellbar war. dass die spürbare Entspannung im Weinen sogar Kraft geben kann, war ebenfalls eine mögliche neue

Erfahrung.

Vertrauen zu Männern finden

Da die meisten Männer als Jungen/Jugendliche Opfer männlicher Täter waren, war es ihnen oft unvorstellbar, gerade von Männern Trost und emotionales Verständnis zu erfahren. Das wurde ihnen durch das vorherrschende Männerbild und ihre Erfahrungen im Umgang zwischen Männern im Alltag immer wieder bestätigt: Ein Mann, der Schwächen zeigt oder weint, wird von anderen Männern nicht ernst genommen oder ist Zielscheibe von zynischen Bemerkungen und Verletzungen.

Schließlich gab es auch die auf Grund der Missbrauchserfahrung verständliche Angst, dass Männer, die sich ihnen auf nette, einfühlsame Art zuwenden, letztendlich nur ein Sexualobjekt suchen. Diese Homophobie ließ sie auf jeden intensiveren Kontaktversuch anderer Männern, insbesondere auf körperliche Berührung, abwehrend bis aggressiv reagieren. In der Selbsthilfegruppe bot sich die Möglichkeit, gerade im Kontakt mit anderen Männern solche Ängste bei sich wahrzunehmen, sie auszusprechen und einen neuen Umgang damit zu erproben.

Ähnliche Probleme und Ängste beschreiben die Männer, die als Kinder/Jugendliche von einer Frau missbraucht wurden, für ihren heutigen Umgang mit Frauen. Da konnte es schon zu viel sein, wenn ein Mann etwa von einer Arbeitskollegin in einem bestimmten, fürsorglichen Ton angesprochen oder mit einer freundlichen Geste berührt wurde: sofort gingen die Alarmsirenen an, und er versuchte, jeden weiteren Kontakt mit dieser Frau zu vermeiden. Aber auch diese Männer hatten unterschiedlich vertraute Beziehungen mit Frauen, auch Liebesbeziehungen.

Unterschiede tolerieren und Streiten lernen

Zu Beginn überwog in der Selbsthilfegruppe das Wiedererkennen von Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten in den Erzählungen der anderen. Doch dieses manchmal geradezu euphorisierende "Wir-Gefühl" machte zwangsläufig irgendwann der ernüchternden Erkenntnis Platz, dass es auch sehr deutliche Unterschiede zwischen den Männern gibt. Verhaltensweisen, die dem einen Mann vielleicht die Folgen des Missbrauchs erträglich machten, waren für einen anderen unangenehm, beängstigend oder verletzend. Manchmal paßten auch die Missbrauchs- und Kindheitserlebnisse zweier Männer auf so fatale Weise zusammen, dass zwischen ihnen eine Dynamik entstand, die der früheren Missbrauchskonstellation sehr ähnlich war. Im Ergebnis konnte das stärkste Angst- oder Haßgefühle aufeinander auslösen, die lange unauflösbar blieben.

Wir machten die Erfahrung, wie wichtig es ist, sich gerade auch mit diesen Konflikten und Unterschieden zu beschäftigen und ihnen nicht aus dem Weg zu gehen. Dafür war allerdings viel Geduld nötig, da bei manchen Männern schon Streit an sich starke Ängste auslösen konnte. Sie kannten Streit -- besonders unter Männern -- als etwas, wo am Ende nur Sieg oder Niederlage herauskommen kann. Wenn aber nach einiger Zeit klar war, dass die anderen Männer mit darauf achtgeben, dass niemand schutzlos in die Enge getrieben wird, konnte allmählich eine neue Form des Streitens erlernt werden, die nicht darauf abzielt, den Gegenüber zu verletzen, zu demütigen oder zu besiegen, sondern eine Lösung der Widersprüche sucht. Hier war die Überraschung über die Erkenntnis groß, dass ein

durchgestandener Streit, der vielleicht in großer Schärfe, aber fair geführt wurde, Nähe und Vertrauen schaffen kann, statt zu trennen. Im Verlauf der Zeit wuchs auch die Bereitschaft, die unterschiedlichen Verhaltens- und Sichtweisen der anderen zu akzeptieren und sogar als mögliche Bereicherung für sich selbst anzusehen.

Respektvoller Umgang

Allmählich verlor ein bestimmtes Sprachverhalten, das Männern zur Distanzwahrung oder Abwertung anderer geläufig ist, an Bedeutung; zum Beispiel ironisches Sprechen über sich und andere; oder zynisch-witzige Bemerkungen, mit denen Gefühle entwertet werden. Auf diese Weise versuchen Männer oft Situationen unter Kontrolle zu bringen, die ihnen fremd sind und sie verunsichern. Ein Mann konnte für lange Zeit seinen Schmerz über den Missbrauch nur in verzerrter Form zeigen: statt zu weinen, verletzte er andere. Je öfter er seine echten Gefühle zeigen konnte, desto weniger nötig wurden für ihn diese Verletzungen.

In diesem Zusammenhang lernten wir, sich für eine Verletzung bei anderen Männern zu entschuldigen, und diese auch von anderen im umgekehrten Fall zu erwarten. Oft wird das Entschuldigen als Schwäche oder sogar Unterwerfungsritual empfunden und kommt deshalb besonders unter Männern nur selten vor. Für uns heißt sich entschuldigen allerdings mehr als nur eine kurz hingeworfene Floskel, sondern bedeutet auch möglichst eine Klärung über den Hintergrund der Verletzungsabsicht.

Liebesbeziehungen, Zärtlichkeitsbedürfnis und Sexualität

Die sicherlich tiefsten Verletzungen hat der sexuelle Missbrauch im Erleben von körperlicher Nähe und Sexualität hinterlassen. Manche Männer lebten in einer festen Liebesbeziehung, waren aber ständig dabei, Nähe und Distanz, die gegenseitigen Bedürfnisse und Ansprüche aneinander neu zu definieren. Für einige Männer waren ihre Beziehungen ständig von Krisen bedroht, die sie mühselig stabilisierten, um bald darauf wieder kurz vor dem Auseinanderbrechen zu stehen. Andere lebten aus Angst vor zu viel Nähe oder erneuten Grenzverletzungen schon längere Zeit ohne Liebesbeziehung. Sie empfanden aber gleichzeitig den Mangel an dauerhaftem Austausch, Zärtlichkeit und Sexualität als sehr schmerzhaft.

Offen über die eigene Sexualität zu sprechen, fällt Männern auf Grund ihrer Sozialisation schon allgemein sehr schwer. Wenn sie überhaupt darüber sprechen, geht es oft darum, sich als möglichst cool, selbstsicher und vor allem nie verletzbar darzustellen. Mit diesem Bild männlicher Sexualität von Überlegenheit und Stärke hatten die Erfahrungen der Männer in der Selbsthilfegruppe wenig zu tun. Sie hatten sich in einer sexualisierten Gewaltbeziehung als unterlegen, schwach, gedemütigt und verletzt erlebt. Auch wenn allen klar war, dass den anderen Ähnliches passiert ist, fiel es lange sehr schwer, den Bereich Sexualität in der Gruppe anzusprechen.

Hatte aber ein Mann diese Hemmschwelle überwunden und über seine Probleme gesprochen, faßten auch andere Mut, sich mitzuteilen. Allmählich stellte sich heraus, dass alle Gruppenteilnehmer Probleme mit körperlicher Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität haben. Gerade hier wurden die beschämendsten und ekligsten Erinnerungen an den Missbrauch in oft unerträglicher Deutlichkeit wachgerufen. Bei manchen Männern löste schon die zärtliche Berührung einer eigentlich unverfänglichen Körperstelle, etwa des Nackens, heftigste

Angstgefühle aus. Andere, die anal vergewaltigt worden waren, klagten über wiederkehrende Schmerzen im Analbereich, die sich besonders quälend während oder nach dem Geschlechtsverkehr bemerkbar machten. So wurde phasenweise jegliches sexuelle Lustempfinden unmöglich. Ein Mann beschrieb in diesem Zusammenhang, dass das laute Aussprechen, anal vergewaltigt worden zu sein, immer wieder seine Persönlichkeit zerfallen läßt, insbesondere seine Geschlechtsidentität. Manche Männer wiederum wurden beim Geschlechtsverkehr von Gewaltphantasien oder Ekelempfindungen überschwemmt, die sich eventuell gegen die Partnerin richteten und sie sehr erschreckten. Dafür quälten sie dann Schuld- und Schamgefühle.

Viele Männer sprachen zum ersten Mal in der Selbsthilfegruppe über diese heiklen Themen und fühlten sich schon dadurch sehr erleichtert. Der Austausch darüber, wie die anderen ähnliche Probleme angehen, kann einen Mann dazu ermutigen, in seinem Umgang mit Nähe und Sexualität neue Formen auszuprobieren, die ihm helfen, seine Grenzen zu wahren und Verletzungen zu vermeiden.

Schlußbetrachtung

Auf Grund der beschriebenen Erfahrungen sehen wir Selbsthilfegruppen für Männer als eine wichtige Möglichkeit für deren Heilungsprozeß an. Unter Heilung nach sexuellen Missbrauchserfahrungen verstehen wir in erster Linie die Wiederaneignung abgespaltener Gefühle sowie die Fähigkeit, für die Unverletzbarkeit der eigenen seelischen und körperlichen Grenzen zu sorgen. Die in viele Bruchstücke zerfallene Persönlichkeit wird nach und nach wieder zusammengefügt. Das ist ein langdauernder, zäher und oft von Rückschlägen in Frage gestellter Prozeß. Er erfordert von jedem Mann Geduld - hauptsächlich mit sich selbst. Die sich immer wieder stellende Frage "Wann bin ich da endlich durch?" findet ihre Antwort oft in der realistischen Einsicht: "Der Weg ist das Ziel!"

In der Selbsthilfegruppe wird insbesondere das Vereinzelungsgefühl auf diesem Weg aufgehoben. Die Männer machen sich gegenseitig Mut, helfen sich über Phasen der Verzweiflung hinweg und bieten sich gegenseitig Trost: das Leid wird geteilt! Die in der geschützten Atmosphäre der Gruppe gemachten Erfahrungen und neuentdeckten Fähigkeiten werden nach und nach im Alltag erprobt. Im einem Fall vielleicht erfolgreich, im anderen erweisen sie sich als noch nicht so schnell umsetzbar. Aber die Männer spüren in jedem Fall, dass in ihnen die Fähigkeit steckt, ihr Leben eigenverantwortlich zu gestalten. Das resignative Gefühl, dem erlittenen Schicksal hilflos ausgeliefert zu sein, macht allmählich der ermutigenden Hoffnung und schließlich der Gewißheit Platz: "Meine Heilung ist möglich! Dafür Sorge ich -- und hole mir Hilfe von anderen!"