

# „Welchen Beitrag leistet das Bildungskonzept ‚Frauenselbsthilfe‘ zur Bewältigung von sexuellen Gewalterfahrungen ?“

## Die Bedeutung einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden - Ergebnisse einer empirischen Untersuchung

Selbsthilfegruppen für Frauen, die in der Kindheit sexuell missbraucht wurden, existieren schon seit Jahren – dennoch gibt es bisher keine systematischen Erkenntnisse darüber, welchen Beitrag Selbsthilfegruppen zur Bewältigung von Gewalterfahrungen leisten und wie sie das tun. Der folgende Beitrag greift diesen in der pädagogischen Diskussion vernachlässigten und empirisch wenig erhellten Gegenstand auf: Ausgehend von eigenen Erfahrungen in der Anleitung von Selbsthilfegruppen hat die Verfasserin mit Hilfe narrativer Interviews ermittelt, inwieweit und auf welche Weise Selbsthilfegruppen zu konstatierten Veränderungen im Leben der betroffenen Frauen führen. Die empirische Untersuchung zeigt, dass das Arbeitskonzept ‚Frauenselbsthilfe‘ einen wesentlichen Beitrag zur Bewältigung von sexuellen Gewalterfahrungen leistet. Die Selbsthilfegruppe ermöglicht den betroffenen Frauen einen Zugang zur eigenen Lebenssituation und –geschichte, der über das Individuelle hinausgeht und damit der gesellschaftlichen Dimension der Problematik gerecht wird: gesellschaftlichen Tabuisierungsprozessen bzw. deren Folgen für die betroffenen Frauen wird dadurch entgegengewirkt.

Seit zehn Jahren unterstütze ich Frauen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden, indem ich Selbsthilfegruppen initiiere und diese in der Anfangsphase anleite. Mein Interesse und mein anhaltendes Engagement für diese Arbeitsform gründen sich auf der Überzeugung, dass Gewalterfahrungen und deren Folgen nicht auf personale Aspekte zu reduzieren sind und sich somit einer (ausschließlich) individuellen Bearbeitung entziehen. Ebenso überzeugt bin ich von der ‚Wirksamkeit‘ dieses Konzeptes: Während der Leitungsphasen und durch Rückmeldungen der Teilnehmerinnen gewann ich den Eindruck, dass die Arbeit in der Selbsthilfegruppe für die Frauen einen wichtigen, ganz spezifischen Beitrag zur Bewältigung ihrer Gewalterfahrungen leistet. Diese ‚unsystematischen‘ Eindrücke werden bestätigt durch die Ergebnisse meiner empirischen Untersuchung zur Bedeutung einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden und die ich im folgenden vorstellen möchte.

Zunächst (1) werde ich das Untersuchungsdesign meiner qualitativen Studie vorstellen. Im zweiten Schritt (2) geht es mir darum, einige zentrale gesellschaftliche Abwehrformen gegenüber sexuellem Missbrauch zu skizzieren, da sie sich als zentral für das Erleben betroffener Frauen und für deren Umgang mit ‚ihren‘ Missbrauchserfahrungen erweisen. Danach möchte ich (3) die zentralen Ergebnisse der Studie vorstellen. Ich gehe auf die Bedeutung einer Selbsthilfegruppe für Frauen ein, indem ich sowohl ihren Beitrag zur konstruktiveren Lebensbewältigung der Teilnehmerinnen als auch in Bezug auf die gesellschaftlichen Abwehrformen referiere .

### Das Untersuchungsdesign der Studie

Obwohl es eine Vielfalt von Veröffentlichungen über Selbsthilfegruppen gibt, fehlt es an Berichten von TeilnehmerInnen über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen. In meiner Untersuchung gehe ich den Fragen nach, welche Veränderungen sich im Leben der Frauen durch die Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe ergeben bzw. welche Elemente der Gruppe zu den jeweiligen Veränderungen beitragen. Ausgangspunkt ist das Erfahrungswissen der Teilnehmerinnen.

Da sexualisierte Gewalt gegen Mädchen und Frauen von mir als ein geschlechtsspezifisches Problem beschrieben wird, wurden für das Untersuchungsdesign methodologische Anregungen der Frauenforschung reflektiert und aufgenommen. Mit dem qualitativen Leitfadenterview wurde ein Erhebungsinstrument gewählt, das diesen Vorstellungen am weitesten entgegenkommt: Den interviewten Frauen wird der Status von Subjekten zuerkannt, ihr Erfahrungswissen kommt zur Geltung, indem ihre subjektiven Sichtweisen zur Grundlage des Erkenntnisprozesses gemacht werden, und es ist offen genug, um die Vielfältigkeit und Unterschiedlichkeit ihrer Erfahrungen zu erheben.

Interviewt wurden vier Frauen, die gemeinsam ein bis zwei Jahre in einer Selbsthilfegruppe zum Thema sexualisierte Gewalt gearbeitet hatten. Als Einstieg ins Gespräch diente ein narrativer Impuls, der verdeutlichen sollte, dass die Interviewerin an allem Interesse hat, was die Frauen relevant finden, und der eine möglichst große Offenheit herstellen sollte. Die Interviews dauerten zwischen 90 und 120 Minuten.

Als Zeitpunkt für die Interviews wurde ein Termin drei Monate nach dem offiziellen Gruppenende gewählt. Damit war einerseits gewährleistet, dass der Gruppenprozess durch die Gespräche nicht unzulässig beeinflusst wurde, andererseits war anzunehmen, dass die Frauen schon ein wenig Distanz hatten, ihre Eindrücke und Erinnerungen aber noch frisch waren.

Um die Wirkungen einer Selbsthilfegruppe zu erheben, wie sie sich nach einem ‚Idealdurchgang‘ darstellen, wurden die Teilnehmerinnen befragt, die besonders intensiv und lange an den Gruppenprozessen beteiligt waren. Auswahlkriterien waren Teilnahme an der Anleitungsphase, sowie maximale Verweildauer ab Gruppengründung. Von den sieben Teilnehmerinnen der Selbsthilfegruppe, wurden schließlich Gespräche mit vier Frauen geführt. Drei dieser Frauen hatten den gesamten Gruppenverlauf von zwei Jahren miterlebt, eine Frau war nach etwas über einem Jahr aus der Gruppe ausgestiegen.

Die Lebenssituationen der interviewten Frauen sind unterschiedlich und spiegeln die Differenzierung in der Gruppe wider: Zum Zeitpunkt der Interviews ist eine Frau verheiratet, Hausfrau und lebt mit ihrem Mann und den drei Kindern zusammen. Eine Frau ist geschieden, Teilzeit erwerbstätig und lebt mit zwei Kindern allein. Eine Frau lebt getrennt vom Ehemann, ist teilzeitbeschäftigt und lebt mit drei Kindern allein. Eine Frau ist Teilzeit erwerbstätig, ledig, kinderlos und lebt allein. Das Alter der Frauen liegt zwischen Mitte 30 und Anfang 40. Zwei der Frauen wurden vom leiblichen Vater, eine vom vier Jahre älteren Bruder, eine vom 10 Jahre älteren Cousin sexuell missbraucht.

(Gewalt-) Erfahrungen von Frauen und deren Verarbeitungsformen sind nur adäquat zu erfassen, wenn neben den Aspekten des individuellen Erlebens auch die gesellschaftliche Perspektive berücksichtigt wird. Einerseits sollten die interviewten Frauen als unterschiedliche Individuen gewürdigt, gleichzeitig aber als vergesellschaftete Subjekte wahrgenommen werden. Um beiden Aspekten gerecht zu werden, wurde jedes Interview zunächst in Form einer Fallstudie dargestellt. Hier bilden sich die individuellen Wirkungen der Selbsthilfegruppe vor dem individuellen Hintergrund jeder einzelnen Frau ab. Die jeweiligen Interpretationskategorien wurden anhand der Texte der transkribierten Interviews entlang der Aussagen der Frauen induktiv entwickelt. Die Einzelfalldarstellungen wurden den jeweiligen Frauen zur kommunikativen Validierung zugeschickt. In einer fallübergreifenden Analyse wurden dann jene Veränderungen sichtbar gemacht, die als überindividuelle Phänomene quer zu den Einzelfällen auftauchen.

Abschließend wurde der Frage nachgegangen, welche Elemente der Selbsthilfegruppe zu den gefundenen Veränderungen beigetragen haben. Bei dem Versuch Erklärungen dafür zu finden, wie es zu den beschriebenen Wirkungen kommt, wurde auf die Begründungszusammenhänge zurück gegriffen, die die einzelnen Frauen in den Interviews explizit bzw. implizit anbieten und die schon im Rahmen der Fallstudien herausgearbeitet wurden. Die fallübergreifende Auswertung dieses Materials erbrachte einige Hauptwirkungsprinzipien, denen die jeweiligen von den Frauen genannten bzw. von mir herausgearbeiteten Begründungszusammenhänge zugeordnet werden konnten.

## 2. Gesellschaftliche Abwehrformen

Der gesellschaftliche Umgang mit sexualisierter Gewalt gegen Mädchen ist ambivalent und widersprüchlich. Ist auf der einen Seite die Bereitschaft gewachsen, die Problematik als solche wahrzunehmen, den Opfern zu helfen und präventive Maßnahmen durchzuführen, sind mit dieser Aufklärungsbewegung erneut bzw. nach wie vor gesellschaftliche Abwehr- und Verschleierungsfiguren verbunden, wie es etwa die „Missbrauch-mit-dem-Missbrauch“-Debatte zeigt. Diese Abwehrformen richten sich nicht gegen das Thema an sich, sondern gegen Erkenntnisse, die den Zusammenhang von gesellschaftlichen Strukturen und sexualisierter Gewalt deutlich machen und damit den Blick auf notwendige tief greifende gesellschaftliche

Veränderungen lenken. Tabu ist nicht die Tat, sondern ihr struktureller Entstehungszusammenhang. Alle Abwehrformen erfüllen somit wiederum die Funktion des Tabuisierens.

Gesellschaftliche Abwehrformen gegenüber sexuellem Missbrauch bzw. deren Wirkungen erweisen sich als zentral für das Erleben betroffener Frauen und für deren Umgang mit ‚ihren‘ Missbrauchserfahrungen. Sie tragen zur Tabuisierung und Individualisierung der Problematik bei und verstellen den Blick für kollektive Herangehensweisen. Abwehrformen zeigen sich in Gestalt gesellschaftlicher Sexualitätskonzepte und Rollenklischees, die zur Ent-Lastung von Tätern bzw. zur Be-Lastung der sexuell Ausgebeuteten beitragen. Dazu gehören auch Prozesse, in denen Opfern (ebenso wie Tätern) bestimmte Merkmale und Eigenschaften zugeschrieben werden, die sie von den ‚Anderen‘, den ‚Normalen‘ unterscheiden und das Sexuell-missbraucht-warden-Sein zu einem Persönlichkeitsmerkmal werden lassen. Dazu gehört der Blick auf die betroffenen Frauen als bloße Opfer, der eine aktive Bemächtigung der eigenen Lebenssituation nicht vorsieht ebenso wie der Versuch, sexuellen Missbrauch in einer Hierarchie von Gewalterfahrungen als extremste Form ‚ganz oben‘ anzusiedeln und so das Bild des ‚zerstörten Opfers‘ zu befördern. Dazu gehört auch der Versuch, sexualisierte Gewalt auf so genannte Beziehungsgewalt zu verkürzen und somit das Zufügen sowie das Erleiden sexualisierter Gewalt als persönliches – möglicherweise selbstverschuldetes – Schicksal erscheinen zu lassen.

Wie wirkungsmächtig diese gesellschaftlichen Umgangsweisen sind, zeigt sich in vielfältiger Weise. Obwohl das Thema sexualisierte Gewalt täglich in den Medien verhandelt wird, konnte keine der interviewten Frauen in der Zeit vor der Gruppe von ihren Erfahrungen sprechen. Die Frauen haben den Eindruck, „um einen herum gibt es niemanden, der das auch erlebt hat“. Diese Vorstellung, von etwas betroffen zu sein, das ‚eigentlich‘ nicht zur Lebensrealität von Mädchen/Frauen gehört, wird als äußerst verunsichernd und beunruhigend erlebt. Die Frauen fühlen sich wie „aus dem normalen Leben herausgenommen“. Weil sexualisierte Gewalt nicht - bzw. nicht ohne Stigmatisierungsrisiken - kommunizierbar ist, bleiben die betroffenen Frauen auf sich selbst zurück geworfen. Daneben berichten die Frauen von anhaltenden Schwierigkeiten, sexuelle Übergriffe als solche einordnen zu können. Sie fragen sich, ob das, was passiert ist „so schlimm“ bzw. „überhaupt Missbrauch“ war und inwieweit sie durch eigenes Handeln bzw. Nicht-Handeln „selber schuld“ sind. Gesellschaftliche Ausgrenzungsbewegungen finden sich auch in der Überzeugung der betroffenen Frauen wider, sexualisierte Gewalt passiere „nur ganz Besonderen und ganz Kranken“. Auch der gesellschaftliche Blick auf die betroffenen Frauen als bloße Opfer, sowie der Versuch, sexuellen Missbrauch in einer Hierarchie von Gewalterfahrungen als extremste Form ‚ganz oben‘ anzusiedeln, spiegelt sich im Selbsterleben der betroffenen Frauen wider.

Diese Prozesse - Ausgrenzen, Individualisieren, Viktimisieren, Pathologisieren - vollziehen sich auf Kosten der Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben. Sie erschweren den offenen Umgang mit den Gewalterfahrungen. Vor diesem Hintergrund und als an diesen Prozessen Beteiligte und darin Verstrickte, können Frauen die Individualisierung von Gewalterfahrungen nur schwer zurück weisen. Die Untersuchung zeigt, dass die Erfahrung des sexuellen Missbrauchs als je persönliches Schicksal, die daraus erwachsenden Probleme als Ausdruck einer individuellen Pathologie verhandelt werden. Sich selbst erscheinen sie als ‚Problemgruppe‘. Vorhandene Selbstentwertungstendenzen bekommen weitere Nahrung. Ohnmachtgefühle und Isolation können die Folge sein. Dies trägt mit dazu bei, dass viele Frauen nicht oder nur verschlüsselt über ihre Gewalterfahrungen sprechen und mit deren Folgen alleine bleiben. - Dieser Vereinzelung von Frauen und der Privatisierung von (Gewalt-) Erfahrungen setzt die Selbsthilfegruppe eine Öffentlichkeit von Frauen untereinander entgegen.

### 3. Die Ergebnisse der Untersuchung

Die Ergebnisse der Untersuchung machen deutlich, dass in der Selbsthilfegruppe eine geplante und bewusste Auseinandersetzung der Teilnehmerinnen mit der eigenen Lebens- und Gewaltgeschichte stattfindet. Die Betrachtung, Entzifferung und Einordnung der eigenen Missbrauchserfahrung geschieht, indem diese in Bezug zu den Erfahrungen der anderen Frauen gesetzt wird. Die gemeinsame Arbeit fördert Reflexions-, Bewusstwerdungs- und Emanzipationsprozesse. Die Frauen werden sich stigmatisierender Fremd- und Selbstzuschreibungen, eigener Vorstellungen und Verhaltensweisen bewusst, die sie bisher an

der aktiven Gestaltung des Lebens gehindert haben und lösen sich davon. Im Verlauf dieser Prozesse kommt es zu vielfältigen Veränderungen bei den Frauen, die in der Gruppe und im Lebensalltag wirksam werden.

Im folgenden werde ich diese Veränderungen genauer beschreiben und aufzeigen, welche Elemente der Selbsthilfegruppe zu den gefundenen Veränderungen beigetragen haben. Vier Hauptwirkungsprinzipien bilden ab, wodurch die Selbsthilfegruppe gewirkt hat: Erstens wirkt die Gruppe in ihrer Funktion als Raum, in dem vom sexuellen Missbrauch gesprochen werden kann, sowie zweitens als Ort der Unterstützung und Sicherheit. Im Rahmen der Gruppe wird drittens Orientierung und Vergewisserung in Bezug auf den Missbrauch und seine Folgen möglich. Eine dritte Wirkungsweise sehe ich in ihrer Funktion als Raum, in dem Konfrontation bzw. Selbst-Konfrontation stattfindet.

### Die Selbsthilfegruppe als Raum, in dem vom sexuellen Missbrauch gesprochen werden kann

In allen Interviews finden sich Hinweise darauf, wie wichtig es für die Frauen ist, von dem eigenen Missbrauch sprechen zu können, um die Realität und das Ausmaß der Gewalterfahrungen wahrnehmen und anerkennen zu können, um selbstgewisser und damit selbstsicherer zu werden und um sich letztlich aus unheilvollen Verstrickungen lösen zu können. Für die Frauen ist die Selbsthilfegruppe der erste Ort überhaupt, an dem sie das aussprechen können, was ihnen angetan wurde. Durch das Sprechen in der Gruppe wird der Missbrauch „öffentlich“ und damit enttabuisiert. Ist diese Öffentlichkeit erst einmal hergestellt, können alle Frauen auch außerhalb der Gruppe dazu stehen. Eine große Bedeutung kommt der Selbsthilfegruppe demnach als Raum zu, in dem vom sexuellen Missbrauch gesprochen werden kann und gesprochen wird. Dies bestätigen entsprechende Aussagen der Frauen. Endlich „das zu sagen, überhaupt zu sagen“, wie es eine Frau formuliert, nachdem jahrelang geschwiegen wird, weil sich keine adäquate Situation findet, in der den Frauen das Sprechen möglich ist, wird als Entlastung, ja als Befreiung erlebt. Ist der Missbrauch erst einmal ausgesprochen, wird er nicht mehr so massiv und so bedrückend erlebt. Diesen Zusammenhang stellen alle Frauen her.

Was vorher nicht gelingt, schaffen die befragten Frauen im Rahmen der Selbsthilfegruppe: Alle können im Laufe der Zeit ‚ihren‘ Missbrauch zur Sprache bringen. Das wirft die Frage auf, welche Elemente in der Gruppe dies möglich machen. Eine wichtige Rolle kommt m.E. der Gruppe als Raum zu, in dem vom sexuellen Missbrauch nicht nur gesprochen werden *darf*, sondern der ausdrücklich dafür zur Verfügung steht. Das Sprechen von den Missbrauchserfahrungen wird nicht nur geduldet, es gehört selbstverständlich zum ‚Programm‘ der Selbsthilfegruppe. Anders als in der Therapie, wo „doch auch noch viel anderes“ ist, wie eine Frau anmerkt, oder wo das Thema nicht ernst genommen wird, wie es eine andere erlebt, steht die Auseinandersetzung mit dem Missbrauch, das Sprechen davon qua definitionem im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Dass „die Gruppe speziell auf Missbrauch“ ist, wie es eine Frau pointiert ausdrückt, macht es den Frauen möglich, dem gemeinsamen Thema selbstverständlich den notwendigen Raum zuzugestehen. Tatsächlich beschäftigt sich die Gruppe dann ein Jahr lang „Woche für Woche“ mit „sämtlichen Themen, die den Missbrauch angehen“, wobei die einzelnen Frauen diesen Raum sehr unterschiedlich in Anspruch nehmen. Auch wenn Frau zunächst annehmen könnte, dass vor allem die Frauen profitieren, die in der Lage sind, sich dieses Raumes frühzeitig und ausführlich zu bemächtigen, trifft das nicht zu. Bei Frauen, denen es zunächst unmöglich ist, von ihren sexuellen Gewalterfahrungen zu sprechen, kommen gerade dadurch Prozesse in Gang, dass die Missbrauchserfahrungen der anderen Frauen über einen langen Zeitraum immer wieder zur Sprache gebracht werden, sie selbst aber in ‚Deckung‘ bleiben können. Die Tatsache, dass ihnen die Gruppe diese notwendige Zurückgezogenheit zugesteht und sie sich nicht ausgegrenzt fühlen, macht es Tanja und Lena überhaupt erst möglich zu sprechen.

Ein weiteres Element, das das Sprechen vom sexuellen Missbrauch möglich bzw. leichter macht, ist das Interesse der Frauen an den Geschichten der anderen. Neben der unmittelbar entlastenden Wirkung des Selber-Sprechens berichten die Frauen von der wichtigen Funktion, die das Sprechen der anderen für sie hat. In deren Geschichten findet sich immer auch Eigenes, das durch das Sprechen der anderen angerührt wird. Dies wird wieder in die Gruppe eingebracht. Auf damit verbundene entlastende Orientierungs- und Vergewisserungsprozesse werde ich an

anderer Stelle eingehen. Das Sprechen in der Selbsthilfegruppe stellt sich somit nicht als einseitiger Prozess dar, der die Sprechenden entlastet und die Zuhörenden belastet, sondern als reziproker Prozess. Das erleichtert das Sich-Mitteilen.

Nicht für alle Frauen ist die Aussage gültig, dass die Gruppe *ausreichend* Raum für das Sprechen von den Missbrauchserfahrungen zu Verfügung stellt. Eine Frau hätte gerne noch mehr Raum in Anspruch genommen. Sie traut sich nicht, weil sie meint, die anderen Frauen nicht mit allen Details ihres Missbrauchs belasten zu können. Sie hat das Gefühl, auch in der Gruppe gebe es Tabus, die sie daran hindern „mit dem ganz Innersten `raus“ zu können. Als sie die Gruppe nach einem Jahr verlässt ist ihr Bedürfnis mit jemandem reden zu können und alles loszuwerden nicht befriedigt. Da sie die einzige ist, die sich in dieser Weise am Sprechen in der Gruppe gehindert fühlt, stellt sich die Frage, ob dies mit ihrer kürzeren Verweildauer in der Selbsthilfegruppe zu tun haben könnte. Da die Belastbarkeit, Sicherheit und Offenheit der einzelnen Frauen im Laufe der Zeit zunimmt und dies auch auf die Beziehungen untereinander zutrifft, ist davon auszugehen, dass die Teilnehmerinnen sich selbst und den anderen umso mehr ‚zumuten‘ können, je länger die Gruppe zusammen arbeitet.

### Die Gruppe als Ort der Sicherheit und Unterstützung

Die Analyse der Interviews zeigt, dass die Teilnehmerinnen Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe machen, die sie sicherer machen und in der Auseinandersetzung mit dem sexuellen Missbrauch stärken und unterstützen. Dazu gehört, dass die Frauen sich in der Gruppe akzeptiert fühlen. Dies kommt zwar für jede Frau in unterschiedlichen Zusammenhängen zum Tragen, je nachdem, mit welchen Ängsten und Befürchtungen sie in die Gruppe kommt. Letztlich geht es bei allen Frauen aber um die entlastende Erfahrung nicht bewertet zu werden. Eine Frau, die zunächst Hemmungen hat zu sprechen, macht die Erfahrung, dass sie Fragen stellen kann, ohne dafür schief angesehen zu werden. Für eine zweite, die sich sehr unsicher in der Einschätzung des eigenen Missbrauchs fühlt, ist die Erfahrung wichtig, dass keine Vergleiche zwischen den Missbrauchserfahrungen der einzelnen Frauen angestellt werden und niemand bewertet wird. Eine dritte Frau, die zunächst kaum mit den eigenen Gefühlen fertig wird, die durch das Sprechen der anderen Frauen reaktiviert werden, ist erleichtert, dass sie nicht ebenfalls zum Sprechen gedrängt wird, sondern ihre Zurückgezogenheit akzeptiert wird. Dieses Klima der Akzeptanz macht es leichter in der Gruppe offen zu reden. Die Frauen bauen ihre Redehemmung ab können sich schließlich angstfrei am Gespräch in der Gruppe beteiligen. In einem zunehmend offenen und vertrauensvollen Klima wird die Gruppe als Übungsraum für neue Verhaltensweisen genutzt, die dann auch auf Situationen außerhalb der Gruppe übertragen werden. Die Frauen berichten, dass es ihnen leichter fällt, auf Menschen zuzugehen. Sie gestehen sich eine eigene Meinung zu, auch wenn sie dies in Opposition zu den Haltungen anderer bringt und sie damit das Risiko eingehen, anderen auf die Zehen zu treten. Im Rahmen des Schutzraums, den die Gruppe ihr zugesteht, beginnt eine Frau ‚das Sprechen‘ als Chance für sich zu begreifen und kann schließlich auch ihre Geschichte „preisgeben“.

Auch die befristete Anleitung in der ersten Gruppenphase wirkt unterstützend. Alle befragten Frauen betonen, dass die Anleitung wichtig für sie gewesen sei. Die Rahmenbedingungen, wie der feststehende Ablauf der Gruppensitzungen und verbindliche Regeln, die von der Anleiterin eingeführt und im Auge behalten werden, bewirken, dass sich die einzelnen Frauen geschützt fühlen, weniger Sorge haben, dass es völlig ausfunkt, bzw. wesentliche Anhaltspunkte bekommen, wie eine Selbsthilfegruppe überhaupt zusammen arbeiten kann. Für Frauen mit einem großen Sicherheitsbedürfnis scheint die Anleitung von besonderer Bedeutung zu sein. So ist sich eine Frau sicher, dass sie an einer Gruppe ohne Anleitung nicht teilgenommen hätte. Erst die Gewissheit, dass die Gruppe ‚im Notfall‘ auf die Anleiterin zurück greifen kann, gibt ihr die notwendige Sicherheit, um sich am Gruppenprozess beteiligen zu können.

Bei sexuellem Missbrauch handelt es sich nach wie vor um ein quasi-tabuisiertes Thema. Da es kaum institutionalisierte Möglichkeiten der Kontaktaufnahme für betroffene Frauen gibt, bleiben sie mit ihren bedrückenden Erfahrungen und den damit verbundenen Unsicherheiten allein. Häufig ist die Missbrauchserfahrung verknüpft mit Isolation und Einsamkeit. Dies ändert sich durch die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe. Zu sehen, „es gibt noch andere“, ganz konkret mit anderen Betroffenen zusammenzukommen, wird als ungeheure Entlastung erlebt. Die zuvor erlebte Isolation und Einsamkeit weicht dem Gefühl eingebunden zu sein. Die Gewissheit, „nicht

die einzige zu sein" vermittelt Sicherheit. Die gemeinsame Betroffenheit stiftet ein Gefühl der Solidarität. Die Selbsthilfegruppe wirkt quasi allein durch ihre Existenz. Der Zuwachs an Sicherheit sowie der Rückhalt, den die Frauen in der Gruppe spüren, gibt ihnen Kraft, sich außerhalb der Gruppe zu behaupten. Ein eindrückliches Beispiel dafür liefert eine Frau, die den Vater und die Großmutter mit dem Missbrauch konfrontiert.

Unterstützend wirkt sowohl das Interesse der Frauen an den ‚Geschichten‘ der anderen als auch die damit verknüpfte Bereitschaft, das Ausgesprochene in der Gruppe gemeinsam zu ertragen. Die Erfahrung, dass „nichts Schlimmes passiert“, sondern die Gruppe in der Lage ist, mit den Gefühlen von Ohnmacht und Ratlosigkeit umzugehen, macht Mut, die eigene Geschichte preiszugeben bzw. sich den besonders problematisch erlebten Aspekten des Missbrauchs zu stellen. Hier zeigt sich einmal mehr, dass ‚das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile‘. Die tiefe Hoffnungslosigkeit, die Gefühle von Ohnmacht und Ausgeliefert-Sein, die für die Frauen mit der eigenen Missbrauchs-Geschichte verknüpft sind und als unerträglich empfunden werden, werden gemeinsam in der Gruppe tragbar. Sie müssen demzufolge nicht abgewehrt werden, sondern können zugelassen und somit bearbeitet werden. Die Selbsthilfegruppe wirkt durch ihre Bereitschaft und ihr Vermögen, den Schrecken gemeinsam zu ertragen, der mit den sexuellen Gewalterfahrungen verbunden ist. Das macht es den Frauen möglich, sich mit ihrer Missbrauchsgeschichte zuzumuten, ohne dadurch zu einer ‚Zumutung‘ zu werden, wie es manche Frauen außerhalb der Gruppe schon erlebt haben. Es erfolgen keine Sanktionen, im Gegenteil. Wenn eine Frau ihre Geschichte erzählt, wird das als ein Akt der Befreiung begrüßt. Diese Erfahrungen unterstützen die Frauen darin, sich der beängstigenden und belastenden Auseinandersetzung mit dem sexuellen Missbrauch zu stellen.

Unterstützend wirkt auch der permanente Erfahrungsaustausch, der zwischen den Teilnehmerinnen stattfindet. Dabei entdecken die Frauen einerseits viel Gemeinsames und Verbindendes, Elemente, die das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken und Sicherheit vermitteln. Andererseits wird deutlich, wie unterschiedlich die Umgangsweisen mit der eigenen Geschichte sind bzw. an welchen unterschiedlichen Orten der Bearbeitung sich die einzelnen Frauen befinden. Dies wirkt sowohl befremdlich und ängstigend, als auch anregend und ermutigend. Indem die Frauen mitteilen, wie sie mit der eigenen Missbrauchsgeschichte umgehen, bringen sie neue Impulse und Perspektiven in die Gruppe ein, durch die andere Frauen gestärkt werden. So schöpft eine Frau Hoffnung aus der Tatsache, dass es eine andere in der Gruppe gibt, die in der Lage ist, mit der Erfahrung des sexuellen Missbrauchs ‚umzugehen‘. Damit eröffnet sich ihr eine Perspektive jenseits von Ohnmacht und Handlungsfähigkeit. Für Frauen, die sich zunächst vollkommen ratlos fühlt, sind Anstöße dieser Art von großer Bedeutung. Eine Frau fühlt sich in Bezug auf die Konfrontation mit dem Vater durch entsprechende Erfahrungen einer anderen in ihrem Vorhaben ermutigt. Ihre eigenen Erfahrungen, die sie im Rahmen dieses Klärungsprozesses macht, bringt sie zurück in die Gruppe.

Die Selbsthilfegruppe wirkt dadurch, dass die Frauen mit ihren je unterschiedlichen Erfahrungen, Umgangsweisen und Handlungsmöglichkeiten zu Modellen für andere werden. Sei es, dass sie kreativ und offensiv mit dem Thema Missbrauch umgehen, oder stellvertretend etwas aussprechen, das selbst noch nicht formuliert und gesagt werden kann.

### Die Gruppe als Ort der Orientierung und Vergewisserung

Die Interviews zeigen, dass sich die Frauen durch die Missbrauchserfahrung aus der Normalität rausgeworfen, desorientiert und unsicher fühlen. Vor dem Hintergrund dieses Erlebens kommt der Selbsthilfegruppe eine besondere Bedeutung als Ort der Orientierung und Vergewisserung zu. In der Gruppe haben die Frauen zum ersten Mal die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen auszutauschen, die ebenfalls einen sexuellen Missbrauch in ihrer Kindheit erlebt haben. Waren sie bis dahin mit diesen Erfahrungen und den daraus erwachsenden Problemen allein, können diese jetzt in Bezug zu den Erfahrungen der anderen Frauen gesetzt werden. Die Selbsthilfegruppe wirkt, indem sie den Kontakt, Vergleiche und Austausch zwischen ‚gleichbetroffenen‘ Frauen möglich macht. Durch den Vergleich mit den anderen Frauen kann die Sicht auf die eigenen Probleme relativiert werden. So stellen die Frauen fest, dass ‚ihre‘ Probleme nicht nur ‚ihre‘ sind, sondern die anderen Frauen mit „ähnlichen Ängsten“ bzw. „mit den gleichen Problemen“ zu kämpfen haben wie sie selbst. Dies ist eine entlastende, das Selbstwertgefühl

stärkende Erfahrung, kommen damit doch Zusammenhänge in den Blick, die über ein persönliches Versagen hinausweisen, als das es von den Frauen zuvor erlebt wird.

In der Gruppe können sie sich von der Normalität, Individualität und Verschiedenheit der anderen ‚missbrauchten‘ Frauen und damit von ihrer eigenen Normalität überzeugen. Die Identifikation mit „kompetenten“ Frauen in der Gruppe führt zur Rückbesinnung auf die eigenen Fähigkeiten, macht sicherer und selbstbewusster. Konnten sie zuvor äußeren und inneren pathologisierenden Zuschreibungen nichts entgegensetzen, da es ihnen an angemessenen Bezugsgrößen fehlte, finden sie jetzt in der Gruppe von Gleich-Betroffenen den Orientierungsrahmen, den sie brauchen, um sich ihrer selbst vergewissern zu können.

Auch in Bezug auf die eigene Missbrauchserfahrung gelingt es den Frauen, sich zu orientieren. Mit Hilfe der Rückmeldungen und Reaktionen der anderen Teilnehmerinnen finden sie zu eigener Sicherheit und Gewissheit. Die Reaktionen der anderen spiegeln das, was die Frauen selbst bis dahin „abgetan“ haben. Über die Betroffenheit, die die anderen zeigen, gelingt, den eigenen sexuellen Missbrauch als solchen wahrzunehmen und die damit verbundenen Gefühle anzuerkennen. Auch im Zusammenhang mit der so erlebten ‚Komplizenschaft mit dem Täter‘ haben die Rückmeldungen der Gruppe eine korrigierende Wirkung. Eine Frau kann sich schließlich auch „selber vergeben“, weil die Gruppe sie nicht verurteilt. Die Rückmeldungen und Reaktionen der anderen Frauen sind so etwas wie der Faden der Ariadne, der aus dem Labyrinth der eigenen Unsicherheiten und Gefühle herausführt.

### Die Gruppe als Ort der Konfrontation und Selbstentdeckung

Veränderungen werden schließlich auch dadurch bewirkt, dass die Frauen in der Selbsthilfegruppe mit den ‚abweichenden‘ Deutungsmustern, Verhaltens- und Handlungsweisen der anderen Teilnehmerinnen konfrontiert werden. Alle befragten Frauen berichten von Reflexionsprozessen, die dadurch ausgelöst werden. Manche finden auf diese Weise Zugang zu eigenen Anteilen, die bisher nicht gesehen bzw. gefühlt werden konnten.

So setzen Reflexionsprozesse ein, wenn eigenes Verhalten im Verhalten einer anderen Frau wieder erkannt wird. Dies motiviert, dazu ihre Einstellung zu überprüfen und zu verändern. Die Konfrontation mit divergierenden Sichtweisen der anderen Frauen und der Austausch darüber in der Gruppe lassen Problemzusammenhänge deutlich werden, die bisher verborgen blieben und leiten Umdenkungsprozesse ein. Darüber hinaus werden auch ‚blinde Flecken‘ und Deutungsmuster bewusster, die das eigene Handeln bisher in destruktiver Weise beeinflussten. Diese Weiterung des Blicks führt zu mehr Verständnis und Toleranz gegenüber dem Verhalten anderer Menschen und wirkt sich positiv auf persönliche Beziehungen zu Frauen und Männer aus. Die Gruppe wirkt als Spiegel.

Die Teilnehmerinnen sehen sich in der Gruppe mit Frauen konfrontiert, deren Umgangsstil sich krass vom eigenen Verhalten unterscheidet. Sie erleben Situationen in der Gruppe, denen sie früher ausgewichen wären und die sie in Kontakt mit Gefühlen bringen, die Angst machen. Eine Frau beschreibt, wie sie nach einer Phase des Schreckens, der Ablehnung und Irritation beginnt, sich punktuell mit den Frauen zu identifizieren. Vormalig beunruhigenden Verhaltensweisen kann sie jetzt auch positive Aspekte abgewinnen. Sie lernt Auseinandersetzungen und Spannungen in der Gruppe auszuhalten und entwickelt selbst eine gewisse Widerständigkeit. Der mit diesen Lernprozessen verbundene Zuwachs an Sicherheit wirkt sich auf ihren Alltag aus. Sie passt sich nicht mehr nur an, sondern beginnt sich auseinanderzusetzen.

Eine andere Frau kommt durch die Gruppe in Kontakt mit eigenen Gefühlen, die bis dahin „einfach weg“ waren. Als Frauen beginnen, von ihrem sexuellen Missbrauch in der Selbsthilfegruppe zu sprechen, wird sie von diesen ‚verdrängten‘ Gefühlen geradezu überschwemmt. Diesen Situationen fühlt sie sich zunächst sprachlos und wie erstarrt ausgeliefert. Werden die Erzählungen der anderen Frauen von ihr zunächst nur als Quelle des Schmerzes erlebt, vor dem es sich zu schützen gilt, kann sie im Laufe der Zeit die Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit dem eigenen Missbrauch anerkennen. Solange sie selbst nicht davon sprechen kann, erweisen sich die Berichte der anderen Frauen als wichtiges Medium, um mit

dem ‚Eigenen‘ in Kontakt zu kommen. Auf diese Weise wird sie quasi zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Missbrauch ‚gezwungen‘ und ist froh darüber, wie sie selbst bestätigt.

## Zusammenfassung

Die Untersuchung zeigt, dass das Bildungskonzept ‚Frauenselbsthilfe‘ einen wesentlichen Beitrag zur Bewältigung von sexuellen Gewalterfahrungen leistet. Dies geschieht, indem die Selbsthilfegruppe die aktiven und autonomen Tendenzen der Frauen unterstützt und den Abbau von Fremdbestimmung bzw. den Aufbau von Selbstbestimmung fördert. Die Gruppe initiiert umfassende Emanzipationsprozesse bei den Teilnehmerinnen. Diese Prozesse umschließen die Dimensionen des individuellen Verhaltens, des eigenen Selbstverständnisses, der Beziehung zum Partner, zur Familie und zu anderen Menschen. Die Frauen können ihre Handlungskompetenz erweitern, sie gewinnen Kontrolle über ihr Leben zurück und beginnen es neu zu gestalten. Damit werden Ziele emanzipatorischer Bildungsarbeit verwirklicht. Vor dem Hintergrund der Missbrauchserfahrungen der Teilnehmerinnen, die mit Gefühlen von Ausgeliefert-Sein und Handlungsunfähigkeit verbunden sind, wird die Relevanz dieser Entwicklungen deutlich.

Eine besondere Bedeutung kommt dem Bildungskonzept ‚Frauenselbsthilfe‘ zu, da es der gesellschaftlichen Tabuisierung von sexuellem Missbrauch entgegenwirkt und die damit verbundene Vereinzelung und Isolierung von betroffenen Frauen aufhebt. Dies geschieht, indem betroffene Frauen miteinander in Kontakt treten und Erfahrungen thematisieren, die ansonsten nicht öffentlich kommunizierbar sind. Indem ein bis dahin ausgegrenzter Aspekt des weiblichen Lebenszusammenhang in der Selbsthilfegruppe thematisiert wird, knüpft dieses Konzept an ein feministisches Verständnis von Bildungsarbeit an.

Die Selbsthilfegruppe erweist sich weiter als geeignetes Bildungskonzept, weil es den Teilnehmerinnen einen Zugang zur eigenen Lebensgeschichte und -situation ermöglicht, der über den individuellen hinausgeht und damit der gesellschaftlichen Dimension der Problematik gerecht wird. Dies geschieht, indem die Teilnehmerinnen ihre individuellen Erfahrungen zueinander in Bezug setzen, dadurch überpersönliche Problemzusammenhänge in den Blick kommen und Selbst- sowie Fremdzuschreibungen als solche wahrgenommen und hinterfragt werden können. Damit findet die Frauenselbsthilfegruppe Anschluss an das Politikkonzept der neuen Frauenbildung, das die privatisierten (Gewalt-) Erfahrungen in den gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang stellt und damit politisiert.

Das Bildungskonzept ‚Frauenselbsthilfegruppe‘ wird von betroffenen Frauen angenommen, weil es mit seinen spezifischen Rahmenbedingungen den Sicherheitsbedürfnissen von Frauen gerecht wird, die sexuellen Missbrauch erfahren haben. Dies unterstreicht die Bedeutung der professionellen Anleitung und der institutionellen Einbindung der Selbsthilfegruppe.

Das aufklärerische Potential des Bildungskonzeptes ‚Frauenselbsthilfe‘ findet seine Grenze, wo es um die Ursachen sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Frauen geht. Die von den Teilnehmerinnen als individuell erlebten Probleme werden in der Gruppe als überindividuelle erkannt und kritisiert. Eine Analyse der gesellschaftspolitischen Ursachen und eine grundsätzliche Patriarchatskritik findet jedoch nicht statt.

Doris Müller, Dipl. Päd.  
Unterlimpurgerstraße 26  
74523 Schwäbisch Hall  
Tel 0791 - 6980 Fax 0791 - 6995  
Literaturangaben bei der Verfasserin

Diesem Beitrag zugrunde liegt meine Diplomarbeit „ES PASSIERT NICHT WAS MIT MIR, SONDERN ICH MACH WAS“ - ZUR BEDEUTUNG EINER SELBSTHILFEGRUPPE FÜR FRAUEN, DIE IN IHRER KINDHEIT SEXUELL MISSBRAUCHT WURDEN. Geschrieben an der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften der Eberhard-Karl-Universität Tübingen. Die Arbeit wurde im Rahmen der ["schriftenreihe gegen sexualisierte Gewalt" als Band 6](#) veröffentlicht.

---