

www.bistum-trier.de/praevention



Sexueller Missbrauch an Kindern

Wie Mütter und Väter ihren Töchtern und Söhnen helfen können

Herausgeber

Bischöfliches Generalvikariat
Fachstelle Kinder- und Jugendschutz
Hinter dem Dom 6 | 54290 Trier
Telefon (06 51) 71 05 204

Autorin

Dorothee Lappehse-Lengler
ist psychologische Psychotherapeutin und war Leiterin der Lebensberatung Saarbrücken. Seit Ende der achtziger Jahre arbeitet sie mit sexuell missbrauchten Mädchen und Jungen und ihren Eltern.

Sie ist in der Weiterbildung und Supervision von Fachkräften engagiert und berät Institutionen im Umgang mit sexuell übergriffigen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

Inhalt

Sexueller Missbrauch an Kindern	4
» Lisa, 7 Jahre	4
Heilung ist möglich	7
» Wie Mütter und Väter ihren Kindern bei der Bewältigung der Folgen helfen können	9
Mögliche Folgen	10
» Übererregung	10
» Wiedererleben, Alpträume und Einschlafschwierigkeiten	11
» Ängste	12
» Grenzverletzendes Verhalten	13
Lebensberatung im Bistum Trier	14
» Lebensberatungsstellen auch in Ihrer Nähe	15

Sexueller Missbrauch an Kindern

4



Lisa, 7 Jahre

Menschen, die Kinder sexuell missbrauchen, sind oft „nette“ Menschen aus dem sozialen Umfeld.

Lisa ist 7 Jahre alt. Sie mag Tiere – ganz besonders Küken. Ihr Nachbar Erich hat Hühner und Lisa ist sehr oft bei ihm, um die Hühner zu füttern. Als neulich die kleinen Küken schlüpften, war Lisa ganz aufgeregt. Sie vergaß sogar zu essen und zu trinken.

Auch Lisas Eltern sind mit Erich befreundet. Die Gärten grenzen aneinander. Im Frühjahr tauscht man Salat- und Tomatenpflänzchen aus, im Sommer grillt man zusammen und im Herbst hilft der Nachbar Lisas Eltern die Bäume zu schneiden.

Eines Tages wird Lisas Mutter stutzig. Als sie im Garten die Wäsche aufhängt, spielen die Kinder in ihrem Zelt. Die Mutter hört ganz zufällig, dass Lisa ihren 4-jährigen Bruder Thomas auffordert, die Hosen auszuziehen und seinen Penis in den Mund der zweijährigen Schwester Susanne zu stecken. Sie glaubt, ihren Ohren nicht trauen zu können und wirft einen Blick in das Zelt. Thomas ist gerade dabei, Lisas Aufforderung in die Tat umzusetzen, aber Susanne presst die Lippen zusammen.

5

Die Mutter ist geschockt. Ihr erster Impuls ist es, loszubrüllen und mit einer Ohrfeige der „Aktion“ ein Ende zu setzen. Aber plötzlich geht ihr durch den Kopf, was sie vor Kurzen in einem Zeitschriftenartikel über sexuelle Übergriffe unter Kindern gelesen hat: Ruhe bewahren und nachfragen, wie die Kinder auf eine solche Idee kommen.

Später weiß sie nicht mehr, woher sie in diesem Augenblick eine derartige Nervenstärke genommen hat: Sie steht „wie neben sich“, als sie ihre Kinder ohne jeden Vorwurf in der Stimme fragt. Lisa wird rot, schaut zur Seite und schweigt. Thomas ist gesprächiger: „Wir spielen, Erich mag Lisa.“ Nach und nach rückt auch Lisa mit der Sprache heraus. Thomas wirkt erleichtert, Lisa bedrückt. „Wenn du mich verrätst, darfst du nie wieder Hühner füttern, nie wieder Küken halten!“, so hatte Erich gedroht. Lisa ist traurig.

Abends redet die Mutter lange mit ihrem Mann. Auch der Vater ist total verwirrt. Die beiden versuchen, ihr Gefühlschaos zu sortieren. 1000 Fragen gehen ihnen durch den Kopf: Hat Lisa sich herausreden wollen? Hat sie Erich zu Unrecht beschuldigt? Aber das kann ein Kind sich doch nicht ausdenken!

Hat Erich sich wirklich an Lisa vergangen? Sollten sie sich in ihm wirklich so getäuscht haben? Was können sie ihrem Kind glauben? Was hat ihr Töchterchen mitgemacht? Was haben sie Lisa damit angetan, dass sie die Gefahr nicht früher gesehen haben? Wie oft haben sie sich in der letzten Zeit schon gefragt, was mit Lisa los ist. Das Kind hat sich so verändert: Sie will nicht mehr alleine in ihrem Bett einschlafen, schreit im Traum, klammert wie ein Kleinkind an ihrer Mutter, mag nicht mehr kuscheln. Sie hat sogar die Lutscher aus ihrem Osternest verschenkt, einfach so, nicht getauscht wie sonst, obwohl sie Lutscher liebt. Manchmal sitzt sie an den Hausaufgaben und träumt, ist einfach abwesend, als ob sie in einer anderen Welt wäre... und die vielen Tränen ohne erkennbaren Grund. Diese Verhaltensweisen hat Lisa früher nie gezeigt. Kann es ein, dass sie sich so in Erich getäuscht haben?

*Hat Erich sich wirklich an Lisa vergangen?
Hat Lisa Erich zu Unrecht beschuldigt?*



6

Was ist, wenn sie den Nachbarn zu Unrecht beschuldigen? Wie können sie dann weiterhin Garten an Garten mit ihm und seiner Familie leben?

◀ **Professionelle Unterstützung hilft den Eltern, Gefühle und Gedanken zu ordnen, um angemessene Entscheidungen zu treffen.**

Und wenn es wahr ist, was können sie tun, damit ihr Kind die Erlebnisse verarbeitet? Warum hat Lisa ihnen nicht schon vorher etwas erzählt? Sollen sie Strafanzeige erstatten?

Lisas Eltern brauchen jemanden, der ihnen hilft, ihre Gefühle und Gedanken zu sortieren. Sie müssen Entscheidungen treffen, die weitreichende Auswirkungen haben, erwünschte und unerwünschte, kurzfristige und langfristige. Es tut gut, mit jemandem zu sprechen, der sich auskennt. Sie wenden sich an eine Beratungsstelle.

Einige Wochen später stellt sich heraus: Lisa wurde tatsächlich von Erich missbraucht.

◀ **Symptome seelischer Verletzungen können verzögert auftreten.**

Auch wenn sie ihrem Kind glaubten, so hatten Lisas Eltern immer noch gehofft, dass „es“ doch nicht wahr wäre. Die Unterstützung durch die Beraterin hilft ihnen, die Realität auszuhalten. Gemeinsam erarbeiten sie Möglichkeiten, wie Lisa geschützt werden kann. Lisas Mutter und Vater lernen, die Verhaltensweisen ihrer Tochter besser einzuordnen und angemessen darauf zu reagieren. Das Mädchen zeigt einige typischen Symptome nach sexueller Gewalterfahrung: Ihre innere Nervosität ist erhöht, sie hat Ängste beim Einschlafen und Alpträume, sie vermeidet Erlebnisse, die sie an den Missbrauch erinnern können (z.B. Lutscher schlecken, kuscheln), sie ist übergriffig den Geschwistern gegenüber (spielt erlebte Missbrauchsszenen mit ihnen nach).

Lisa hat Glück im Unglück: Ihre Mutter und ihr Vater holen sich selbst Hilfe und helfen damit ihr, die sexuellen Gewalterfahrungen zu verarbeiten.

Heilung ist möglich

Mädchen und Jungen, die sexuellen Missbrauch erleben, werden seelisch verletzt. Wie stark die Verletzungen sind, hängt von Dauer, Art und Ausmaß der Missbrauchshandlungen und davon ab, wie die Opfer eingeschüchtert und zum Schweigen gezwungen werden. Inwieweit betroffene Kinder eine gute Chance zur Bewältigung der Gewalterfahrungen haben, wird nicht nur von dem Ausmaß der seelischen Verletzung bestimmt, sondern auch davon, ob die Umwelt bei der Aufdeckung des Missbrauchs ruhig und besonnen reagiert und ob betroffene Mädchen und Jungen kompetente Hilfe erhalten oder nicht.

Ebenso wie körperliche können auch seelische Verletzungen heilen. Ähnlich wie Schürfwunden oder Hämatome nicht besonders behandelt werden müssen, klingen auch Symptome nach leichten seelischen Schädigungen von selbst ab. Trost und Schonung sind auch hier die richtige „Medizin“. Doch analog zu Knochenbrüchen, die nur bei kompetenter ärztlicher Behandlung ohne Folgeschäden

Ruhiges, besonnenes Handeln der Erwachsenen hilft, Langzeitfolgen des sexuellen Missbrauchs zu vermeiden.



7



ausheilen, müssen auch seelische Verletzungen ab einem gewissen Ausmaß der Verletzung professionell „behandelt“ werden, um die Heilung zu sichern. Eltern und andere Kontaktpersonen von sexuell missbrauchten Mädchen und Jungen sollten deshalb in jedem Fall Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen, um abzuklären, ob das Kind therapeutische Hilfe braucht oder nicht.

Heilung ist möglich. Nicht alle Mädchen und Jungen, die sexuell missbraucht wurden, leiden unter lebenslangen Folgen. Wird einem Kind geglaubt und bekommt es Hilfe bei der Bewältigung der Gewalterfahrungen, so besteht eine große Chance, dass es die Gewalterfahrung ohne Langzeitfolgen verarbeitet. Kinder, die vor dem traumatischen Erlebnis psychisch stabil waren, sind eher in der Lage, die schädigenden Auswirkungen der Gewalterfahrungen zu bewältigen. Es verbessert die Heilungschancen auch, wenn nicht nur Mütter, sondern ebenso Väter den Aufarbeitungsprozess der kindlichen Gewalterfahrungen aktiv unterstützen.

Eltern müssen im Alltag die Folgen der Gewalt mit ihren Kindern (er-)tragen.

Keine Therapeutin, kein Therapeut kann Eltern ersetzen. Mütter und Väter müssen im Alltag die Folgen der Gewalt mit ihren Kindern (er-)tragen. Sie sind es, die ihre Töchter und Söhne z.B. beruhigen müssen, wenn diese ohne für Dritte erkennbaren Grund in Tränen ausbrechen, ihren Schmerz in Wutausbrüchen zum Ausdruck bringen oder unter Alpträumen leiden. Mütter und Väter müssen es aushalten und regulierend eingreifen, wenn von sexuellem Missbrauch betroffene Kinder die erlebten Szenen z.B. mit anderen Mädchen und Jungen wiederholen oder die Umwelt sich über das Folgeverhalten der Kinder empört. In jedem Fall sollten sich Eltern eine fachliche Unterstützung bei der Bewältigung dieser sehr belastenden Aufgabe suchen – auch dann, wenn ihre Tochter/ihr Sohn keine Therapie braucht.

Wie Mütter und Väter ihren Kindern bei der Bewältigung der Folgen helfen können

So unterschiedlich die Persönlichkeiten von Kindern schon im Vorschulalter sind, so unterschiedlich sind die Verarbeitungsprozesse sexueller Gewalterfahrungen. Es gibt keine eindeutigen Folgen sexuellen Missbrauchs und keinen „klassischen“ zeitlichen Ablauf der Verarbeitung. Ein Kind wirkt z.B. zunächst trotz massiver Gewalterfahrungen recht unbelastet und leidet erst Monate später unter Alpträumen und anderen massiven Folgeproblematiken. Ein anderes zeigt nach der Aufdeckung des Missbrauchs plötzlich wieder Babyverhalten und leidet unter großen Ängsten, doch es erholt sich recht schnell.

Eine beispielhafte Beschreibung einiger im Alltag häufig zu beobachtender Folgen und möglicher Reaktionsweisen soll Müttern und Vätern eine erste Orientierung geben, wie sie ihre Kinder bei der Verarbeitung sexueller Gewalterfahrungen unterstützen können.

Reaktionen und Symptome können sehr unterschiedlich sein. Manche Kinder erholen sich schnell, andere brauchen Zeit und Geduld.



Mögliche Folgen

Durch die erfahrenen Verletzungen wird die innere Erregung, die Grundnervosität, des Kindes gesteigert. Dies führt dazu, dass das Kind weniger Puffer hat, um normale Belastungen zu verkraften. Folgen sind Wut- und Tränenausbrüche bei nichtigen Anlässen.



Übererregung

Übererregung wird durch „aktive Ent-Spannung“ abgebaut.

Durch kindgerechte Entspannungsverfahren sollte diese Nervosität bzw. Übererregung verringert werden. Viele Menschen glauben, dass übererregte Kinder sich entspannen, wenn man sie „überredet“ sich ruhig zu verhalten. Oftmals bewirkt eine „Ruhigstellung“ jedoch das Gegenteil. Hilfreich ist vielmehr die aktive Entspannung. Mütter und Väter brauchen keine neuen Verfahren zu lernen, um ihren Töchtern und Söhnen eine Hilfestellung zur Ent-Spannung zu geben. Sie alle kennen Möglichkeiten, ihr Kind zu beruhigen. Diese müssen sie sich nur bewusst machen. Besonders hilfreich sind Aktivitäten, die die Atmung regulieren: z.B. singen und laut lesen. Man kann nur singen und vorlesen, wenn man langsam ausatmet. Anschließend atmet man automatisch tief ein. Langsames Aus- und Einatmen ist ein Atemmuster, das optimal entspannt. Ebenso können Kinder über Bewegung ihre Übererregung reduzieren: Toben, Springen, Klettern und jede andere Art von Lieblingsbewegungen entspannen.

Wiedererleben, Alpträume und Einschlafschwierigkeiten

Manchmal werden die bedrückenden Erlebnisse für das Kind wieder so lebendig, dass es das Gefühl hat, es würde erneut missbraucht. Das Kind kann nicht mehr zwischen Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden und erlebt nochmals die Bilder, Gerüche, Körpergefühle der Missbrauchssituation und/oder hört die Stimme des Missbrauchers so intensiv als wiederhole sich das Geschehen. Während dieses Wiedererlebens sind Mädchen und Jungen wie in Trance. Viele Kinder werden darüber hinaus von Alpträumen geplagt. Einige träumen, dass sie erneut sexuell missbraucht werden. Aus Angst vor diesen Alpträumen leiden viele Mädchen und Jungen unter Einschlafschwierigkeiten. Andere können nicht einschlafen, da sie nachts im Bett missbraucht wurden.

Sowohl Wiedererleben als auch Alpträume sollten gestoppt werden, denn sie bewirken eine Ausschüttung von Stresshormonen. Wenn Eltern merken, dass ihr Kind sich in einer solchen Trance befindet, sollten sie es wieder in die Gegenwart zurückbringen. Am Tag können Eltern das Kind z. B. ansprechen, es berühren und mit ihm besprechen, was es in diesem Moment sieht, hört, schmeckt, riecht oder welchen Druck oder Temperatur die Haut hat. Damit holen sie das Mädchen/den Jungen in die Realität zurück.

Bei Alpträumen ist ein ähnliches Vorgehen hilfreich. Die Eltern sollten ihr Kind aufwecken, es beruhigen und mit all seinen Sinnen erleben lassen, dass es jetzt in Sicherheit ist. Sie können ihm z.B. etwas zu trinken geben, die Aufmerksamkeit auf die Geräusche im Zimmer, die Weichheit und Wärme des Bettzeugs, die Anwesenheit von geliebten Spielsachen lenken.

Mütter und Väter können darüber hinaus beruhigende Vorstellungen und Fantasien nutzen, um das Einschlafen zu erleichtern. Das Abendritual sollte an angenehme Erlebnisse erinnern. Die Eltern können mit dem Kind darüber sprechen, wann sie sich am Tag mit ihm gefreut haben und welche geliebten Gegenstände sich in der Nähe befinden. Wenn es das Kind beruhigt, sollte ein kleines Licht während der Nacht brennen.

Sowohl Wiedererleben als auch Alpträume sollten gestoppt werden, denn sie bewirken eine Ausschüttung von Stresshormonen.

Um Alpträume zu verscheuchen hilft bei Kindern im Vorschulalter auch die Vorstellung, einige besondere Kuscheltiere oder Gegenstände passten darauf auf, dass nur schöne Träume kommen. Manche Mädchen und Jungen fühlen sich auch durch einen Schutzengel oder eine Fantasiegestalt beschützt (z.B. ein großer freundlicher Hund).

Ängste

◀ *Viele gute neue Erfahrungen neutralisieren inadäquate Ängste.*

Jeder kennt Situationen, in denen aufgrund von unvollständigen Informationen heftige Ängste ausgelöst werden können (z.B. bei einem Spaziergang im Dunkeln). Diese Gefühle sind keine guten Ratgeber, obwohl sie stark erlebt werden. Auch sexuelle Gewalterfahrungen können dazu führen, dass das körpereigene Warnsystem auch bei harmlosen Anlässen Alarm schlägt. Das heißt: Ohne offensichtlichen Anlass erlebt das Kind z.B. Gefühle der Angst und des Eklens.

Beobachten Mütter und Väter sehr genau, in welchen Situationen ihre Tochter oder ihr Sohn „in höchsten Alarmzustand versetzt wird“, so können sie oftmals Parallelen zu der Missbrauchssituation entdecken: Das Kind ekelt sich z.B. vor einem bestimmten Geruch oder entwickelt Panik vor Menschen mit Brille. Oftmals können erfahrene Beraterinnen und Berater den Eltern wertvolle Informationen geben, damit sie die „Auslöser“ der Ängste der Mädchen und Jungen erkennen.

Eltern können ihren Kindern helfen, durch viele gute neue Erfahrungen die unpassenden Gefühle wieder zu neutralisieren, damit sie in Zukunft ihrem körpereigenen Alarmsystem wieder vertrauen können. Mütter und Väter brauchen jedoch viel Fingerspitzengefühl, um ihre Töchter und Söhne zu ermutigen und zu fordern, sich wieder schrittweise an unbedenkliche Situationen zu gewöhnen. Ungeduld, Überforderung oder aber zuviel Schonung bewirken das Gegenteil!



Grenzverletzendes Verhalten

Es ist ein gesunder Selbstheilungsmechanismus von Kindern, erlebte (sexuelle) Gewalterfahrungen im Spiel zu verarbeiten: Mädchen und Jungen spielen ihre belastenden Erlebnisse mit Puppen und Kuscheltieren nach, drücken ihre unverarbeiteten Gefühle in Bildern aus oder erzählen sie.

So hilfreich die kindlichen Ausdrucksformen für den Heilungsprozess sind, so klar gibt es eine Regel:

„Spielen ist o.k., es mit anderen Kindern „tun“ ist verboten!“

Ebenso wie Eltern ihren Töchtern und Söhnen Grenzen setzen, wenn sie im Rollenspiel wirklich rauchen, Alkohol trinken oder Medikamente nehmen, ebenso müssen Mütter und Väter regulierend eingreifen und das „Spiel“ entschlossen abbrechen, wenn Kinder die erlebte Gewalt nun anderen zufügen und dadurch wiederum deren persönliche Grenzen verletzen.

Nachspielen der Missbrauchssituation mit Spielmaterial ist o.k., sie mit anderen Kindern zu wiederholen, bleibt verboten.



Mehr Informationen zum Thema «Sexueller Missbrauch» und Beratung zu vielen weiteren Themen im Bereich Erziehung und Zusammenleben erhalten Sie bei den Lebensberatungsstellen im Bistum Trier.

LEBENSBERATUNG IM BISTUM TRIER



Lebensberatung im Bistum Trier

Lebensberatung im Bistum Trier ist ein Angebot an Menschen, die Probleme/Fragen in der Erziehung, im Zusammenleben in der Familie, in Ehe und Partnerschaft und in sonstigen Lebensbereichen haben.

Aufgabe von Beratung ist es, gemeinsam mit den Ratsuchenden Ursachen und Hintergründe für die Probleme herauszufinden, Lösungen zu entwickeln, Wege aus den Schwierigkeiten zu suchen, Veränderungen zu beginnen und neue Lebensperspektiven zu finden.

Ziel der Lebensberatung ist es, Menschen in ihrer Beziehungsfähigkeit und ihren Selbsthilfekräften zu stärken und sie zu befähigen, mit zukünftigen Belastungen und Krisen besser umgehen zu können.

In den Lebensberatungsstellen arbeiten Fachkräfte aus verschiedenen Berufen – vornehmlich Diplom-PsychologInnen, Diplom-SozialpädagogInnen, Diplom-SozialarbeiterInnen und Diplom-HeilpädagogInnen. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht und ist gebührenfrei.

Mehr finden Sie unter
www.lebensberatung.info

Wenn Sie sich an eine nicht-konfessionelle Beratungsstelle wenden möchten:
www.nina-info.de

Lebensberatungsstellen auch in Ihrer Nähe

Das Bistum Trier ist Träger von 20 Lebensberatungsstellen:

Lebensberatung **Bad Kreuznach**
lb.kreuznach@bistum-trier.de
Telefon (06 71) 24 59
www.badkreuznach.lebensberatung.info

Lebensberatung **Bad Neuenahr-Ahrweiler**
lb.ahrweiler@bistum-trier.de
Telefon (0 26 41) 32 22
www.ahrweiler.lebensberatung.info

Lebensberatung **Betzdorf**
lb.betzdorf@bistum-trier.de
Telefon (0 27 41) 10 69
www.betzdorf.lebensberatung.info

Lebensberatung **Bitburg**
lb.bitburg@bistum-trier.de
Telefon (0 65 61) 89 87
www.bitburg.lebensberatung.info

Lebensberatung **Cochem**
lb.cochem@bistum-trier.de
Telefon (0 26 71) 77 35
www.cochem.lebensberatung.info

Lebensberatung **Gerolstein**
lb.gerolstein@bistum-trier.de
Telefon (0 65 91) 41 53
www.gerolstein.lebensberatung.info

Lebensberatung **Hermeskeil**
lb.hermeskeil@bistum-trier.de
Telefon (0 65 03) 60 31
www.hermeskeil.lebensberatung.info

Lebensberatung **Koblenz**
lb.koblenz@bistum-trier.de
Telefon (02 61) 3 75 31
www.koblenz.lebensberatung.info

Lebensberatung **Lebach**
lb.lebach@bistum-trier.de
Telefon (0 68 81) 40 65
www.lebach.lebensberatung.info

Lebensberatung **Mayen**
lb.mayen@bistum-trier.de
Telefon (0 26 51) 4 80 85
www.mayen.lebensberatung.info

Lebensberatung **Merzig**
lb.merzig@bistum-trier.de
Telefon (0 68 61) 7 48 47
www.merzig.lebensberatung.info

Lebensberatung **Neunkirchen**
lb.neunkirchen@bistum-trier.de
Telefon (0 68 21) 2 19 19
www.neunkirchen.lebensberatung.info

Lebensberatung **Neuwied**
lb.neuwied@bistum-trier.de
Telefon (0 26 31) 2 20 31
www.neuwied.lebensberatung.info

Lebensberatung **Saarbrücken**
lb.saarbruecken@bistum-trier.de
Telefon (06 81) 6 67 04
www.saarbruecken.lebensberatung.info

Lebensberatung **Saarburg**
lb.saarburg@bistum-trier.de
Telefon (0 65 81) 20 97
www.saarburg.lebensberatung.info

Lebensberatung **Saarlouis**
lb.saarlouis@bistum-trier.de
Telefon (0 68 31) 25 77
www.saarlouis.lebensberatung.info

Lebensberatung **Simmern**
lb.simmern@bistum-trier.de
Telefon (0 67 61) 43 44
www.simmern.lebensberatung.info

Lebensberatung **St. Wendel**
lb.st.wendel@bistum-trier.de
Telefon (0 68 51) 49 27
www.st-wendel.lebensberatung.info

Lebensberatung **Trier**
lb.trier@bistum-trier.de
Telefon (06 51) 7 58 85
www.trier.lebensberatung.info

Lebensberatung **Wittlich**
lb.wittlich@bistum-trier.de
Telefon (0 65 71) 40 61
www.wittlich.lebensberatung.info



Bischöfliches Generalvikariat
Fachstelle Kinder- und Jugendschutz

Hinter dem Dom 6 | 54290 Trier
Telefon (06 51) 71 05 204

kinderundjugendschutz@bistum-trier.de
www.bistum-trier.de/praevention