

Sexualisierte Gewalt und ihre Spätfolgen

Eine Therapie zur Überwindung des Schreckens aus Schmerz und Gewalt
von Dr. Herbert Grassmann

Gewalt, besonders wenn sie in einem so sensiblen Bereich auftaucht wie in der Sexualität, ruft in nicht seltenen Fällen bei den Opfern traumatische Reaktionen hervor. Wenn wir also über Spätfolgen reden, dann meinen wir zu meist die unverarbeiteten Erlebnisse und die dazu gehörenden Symptome traumatisierter Menschen.

Zumeist lässt sich bei Gewaltopfer folgender Verarbeitungsprozess beobachten. Versucht man, die Gedanken an diese schmerzhaften Erinnerungen zu unterdrücken, steuert das Gehirn entgegen und drängt die Erinnerungen mit der Zeit mit immer größerer Kraft ins Bewusstsein. Das erklärt teilweise, dass viele Gewaltopfer erst im fortgeschrittenen Alter anfangen sich mit ihrer Vergangenheit zu beschäftigen und an sie zu erinnern. Sie können es nicht länger unterdrücken oder kompensieren, weil das Gedächtnis die Erinnerungen zu stark ins Bewusstsein rückt.

Allgemein sind Schmerzen Warnsignale des Körpers, die anzeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Sie sind Teil eines Schutzmechanismus, der den Einzelnen über die Möglichkeit einer Verletzung alarmiert, damit er oder sie eine entsprechende Reaktion zur Verhinderung einer Verletzung setzen kann. Schmerzen veranlassen uns einerseits auch den betroffenen Körperteil zu schonen, was wiederum die Heilung unterstützt, andererseits können sie uns auch lehren mögliche Gefahren in der Zukunft zu umgehen.

Gewalterlebnisse sind traumatische Ereignisse, die extrem aversiv sind, d.h. sie sind besonders schmerzhaft und bedrohlich.

Sie treten meist schock- und überfallartig auf, weshalb die traumatische Situation meist aus der Sicht des Opfers unkontrollierbar ist. Die erste, natürliche Reaktion auf solch aversive Situationen sind Schmerz, Angst und hohe Nervenregung. Nach einem traumatischen Ereignis hält der physiologische Erregungszustand allerdings unvermindert an, das bedeutet das Selbstschutzsystem des Menschen befindet sich in einem ständigen Alarmzustand, so als könnte die Gefahr jeder Zeit wiederkehren. Diese chronisch erhöhte Erregung des vegetativen Nervensystems hält dabei im Schlaf-, ebenso wie im Wachzustand an, weshalb die betroffenen Personen an massiven Schlafstörungen (Einschlaf-, Durchschlafschwierigkeiten, Alpträume), allgemeine Angstsymptome, erhöhte Schreckhaftigkeit und Lärmempfindlichkeit leiden.

Dies zeigt, daß das Nervensystem durch traumatische Ereignisse tiefgreifend verändert wird.

Man bezeichnet diese scheinbar unauslöschliche Prägung durch eine traumatische Erfahrung auch als Intrusion. Im „Traumagedächtnis“ wird die traumatische Situation und damit die Gefahr immer wieder erlebt, so als würde es gerade passieren. Das Trauma dringt wiederholt in das Leben des/der Traumatisierten ein und verhindert damit das Wiedererlangen eines normalen Lebensrhythmus.

Kognitiv erklären lässt sich dies damit, dass während der traumatischen Situation vorhandene Reize zu Erinnerungsreizen werden, die sich gleichzeitig an die Schmerz- und Furchtreaktion binden. Personen, die mit übermächtigen Bedrohungen konfrontiert werden, verfallen in den Zustand der Erstarrung. Ihre Mechanismen liegen im primitiven, instinktiven Teil des Gehirns und Nervensystems:

Wir verlieren die „instinktive“ Fähigkeit, die Gefahr rechtzeitig zu erkennen (Orientierungsreflex) und angemessen zu reagieren (Schutzreflex).

Es entsteht eine Kopplung von körperlicher Immobilität und Angst – von physiologischer Starre und psychischem Leiden. Das Erstarren führt dazu, daß die enorme mobilisierte Energie von einer Sekunde auf die andere eingefroren und im Körper gespeichert bleibt, ohne daß sie umgesetzt oder entladen wird. Dies bildet die energetische Grundlage für psychosomatische Symptome. Es entstehen somatische Symptome wie Erregung, Zittern, Schweißausbrüche, Überaktivität, Lethargie, Gefühl tiefer Hilflosigkeit, Schlafstörungen, Störungen in der Raum- und Zeitwahrnehmung.

Weil das Wiedererleben einer traumatischen Erfahrung so starke schmerzliche Gefühle weckt, vermeiden Traumatisierte solche Erfahrungen, soweit es in ihrer Macht steht. Das Opfer nimmt die Mühe, die es kostet, intrusive Symptome abzublocken auf sich, verschlimmert damit jedoch den posttraumatischen Kreislauf.

Denn der Versuch, ein Wiedererleben des Traumas zu vermeiden, verhindert auch die Chance, Immobilität und Angst zu entkoppeln, ein notwendiger Schritt, um eigene Ressourcen wieder zu entdecken. Anstatt „nährenden“ sozialen Kontakt zu erleben, droht Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen und emotionale Verarmung.

Der folgende Erfahrungsbericht stammt von einer Klientin, die sich einer längeren Therapie in Struktureller Körpertherapie unterzog. Der sehr persönliche Bericht zeigt eindrucksvoll, die Beziehung von sexualisierter Gewalt und Krankheitsgeschichte.

Ich bin 40 Jahre alt, seit zwei Jahren geschieden. Unsere beiden Kinder leben bei mir. In beruflicher Hinsicht, stehe ich dort, wo ich vor 20 Jahren gerne gestanden hätte - drei Jahre vor dem Staatsexamen. Ich fühle mich schmerzfrei und bin gesund. Wenn ich Kleidung für mich benötige, brauche ich nicht mehr in die Kinderabteilung zu gehen.

Im Frühjahr 1997 schienen sich meine Träume, Hoffnungen und Fragen zu einem einzigen Netzwerk zu verknüpfen, um meinen furchtbar schmerzenden Körper in die völlige Bewegungslosigkeit zu schaukeln „kaufen Sie sich eine Hängematte und lernen Sie zuzusehen, wie die Anderen tun.“

Diagnose:

ausgeprägtes Fibromyalgie - Syndrom mit allen Druckpunkten positiv; eventuell eine Verbindung zum Leistungs- Kunstturnen der frühen Kindheit bis zum Jugendalter; kein Bezug zur Pubertätsmagersucht nachvollziehbar. Ich war 36 Jahre alt, als ich in diesem Abschlussgespräch mit meinem damaligen Ehemann und dem Professor für Rheumatologie zusammensaß und hörte, dass ich keine Heilung zu erwarten hätte.

Es fiel mir schwer den Ausführungen des Professors konzentriert zu folgen... „Ursache weitgehend unbekannt, ...ehrgeizig im Beruf...“, vor meinen geistigen Auge sah ich die warmen Augen meines ehemaligen Arbeitgebers, Chefarzt einer psychosomatischen Klinik, und erinnere dessen Worte:

„Sie sind für mich der Inbegriff des sprühenden Lebens.“

Das war 13 Jahre her. Jetzt liefen in meinem Brustkorb Schmerzen zusammen, als wollten sie sich gemeinsam aus meinem Brustbein herausdrücken. Ich registrierte, dass sich wieder und wieder der schreiende Schmerz durch meine Fußsohlen bohrte, an der Rückseite meiner Beine hinauf, um sich irgendwo -in meinen Beckenknochen auszutoben. In meinem Nacken schien eine Kralle zu sitzen. Es gab keine einzige Stelle an meiner Wirbelsäule, die die Berührung mit der schwarzen Leder der Lehne des mächtigen Sessels duldete, worin in krampfhaft versuchte Haltung zu bewahren. Die Situation wirkte fast komisch. Das erstmal war mein Mann bereit gewesen einen Arzttermin wahrzunehmen, der nicht ausschließlich ihn selbst betraf. Im Grunde meines Herzens wusste ich doch, wo mein Dilemma verborgen lag; mein Mann würde wieder und wieder jede Grenze überschreiten, keines meiner „Stops“ respektieren und sich weiter zu jeder Zeit jede Freiheit nehmen. Ich wurde ewig darum kämpfen müssen den Kindern den Papa zu erhalten und sie gleichzeitig vor seiner Unberechenbarkeit, seiner Ignoranz ihren Bedürfnissen gegenüber und vor seiner Eifersucht zu beschützen. Nun saß also dieser, mein Mann hier vor dem Professor- und bestätigte, dass ich in mancher Hinsicht typische Persönlichkeitsmerkmale einer Fibromyalgie-Patientin aufweisen würde: ich würde mir zu viel aufbürden, könne mich nicht entspannen, sei perfektionistisch und zu pflichtbewusst und ich würde es allen Rechtmachen wollen.

Ich fühlte mich erleichtert, weil eine lange Odyssee von Fehlbehandlungen und Fehldiagnosen ihr Ende gefunden hatte.

Ich fühlte mich stolz, weil ich ein Märtyrium von Schmerzen ertragen konnte ohne in Depressionen gefallen zu sein und ohne meine Familie mit Gejammer tyrannisiert zu haben; jedoch - tief in mir war mir jämmerlich zumute. Ich wünschte, ich könnte mich einmal in die tröstenden Arme meines Mannes kuscheln - nur für mich und nur das. In der folgenden Nacht wachte ich, wie schon lange jede Nacht, schweißgebadet auf. Sogar meine Haare klebten feucht um meinen Hals herum. Ich hatte geträumt und litt unter furchtbaren Schmerzen; meine Beine und Arme schienen im Schmerz eingefroren, wie gestorben zu sein. Alles tat mir weh. Der Traum gab Bilder aus meiner Kindheit her die Butterblumenwiese am Waldrand, dort, wo auf der Kuppe die Kirschbäume blühten und weiter unten der glitzernde Bodensee die Segelboote wiegte. Dort war ich aufgewachsen; irgendetwas hier machte mir tiefe, dunkle Angst.

Ende des Sommers war ich Patientin für Strukturelle Körpertherapie in einer Krankengymnastik -Praxis.

Mein Therapeut, Physiotherapeut mit Ausbildung zu Strukturellen Körpertherapie hatte mich die Wochen zuvor krankengymnastisch behandelt. Wir arbeiteten drei Jahre zusammen. Schritt für Schritt durfte die tiefe, stille Dunkelheit aus meinem Bauch weichen; ich erlebte dies unter Schweißausbrüchen, Angstbeben und Atemnot. Der „Schmerzpegel“ wurde geringer, die Schmerzintensität konzentrierte sich auf bestimmte Punkte.

Ich spürte, dass die Erkrankung mir die Chance geboten hatte, für mich selbst zu entscheiden, wie ich mich in der Welt bewegen könnte. In einer Behandlungsstunde, als mein Therapeut an meinem Kopf arbeitete und ich, auf dem Rücken liegend, in meinen Bauch atmen sollte, geriet ich in Panik. Wie aus dem Nichts gekommen war mir plötzlich klar, was es mit dem angstbesetzten Traumbild am Bodensee aus meiner Kindheit auf sich hatte. Stumm vor Schreck flüchtete ich in die Arme meines Therapeuten, nassgeschwitzt und zitternd bekam ich kaum Luft. Am Waldrand hatte ich mit meinen drei Freundinnen auf einem der Ausruhbänkchen Platz genommen. Neben mich setzte sich der Mann in Mantel und Hut. Er spürte nicht, dass mich sein Naherücken befremdete. Er zog mich auf seinen Schoß. Für einen winzigen Moment war es schön, weil es warm war; dann war es zu viel. Meine Freundinnen liefen weg. Das Bild verschwand hier aus meiner Erinnerung, wurde dunkel. Alles wurde starr. In den folgenden Wochen arbeiteten wir daran die Angst zu erspüren - mein Herz klopfte nie, ich wurde nur immer ganz steif. Die Beziehung zu meinem Mann bekam einen neuen „Anstrich“. Mir wurde bewusst, dass sie keinen Sinn mehr machte und doch wehrte ich auch immer wieder gegen diese Klarheit.

Eines Nachts eskalierte die Situation:

Ein sexueller Übergriff meines Mannes. Als ich schon eingeschlafen war, brachte mich völlig aus der Fassung. Die Erinnerung an das Erlebnis aus meiner Kindheit war schlagartig da. Mein Mann hatte mir erklärt, er habe sich genommen, was ihm zustehen würde. Ich geriet in eine anorektische Phase, erlebte scheinbare Besserung meiner Beschwerden und brach die Therapie ab - nicht lange! Ein halbes Jahr später trennte ich mich von meinem Mann. Er war wieder unserem Sohn gegenüber ausgelastet und behandelte unsere Tochter, als habe sie keinen eigenen Willen zu haben.

In den Behandlungsstunden spürte ich langsam, wie die Angst mich nicht mehr blockierte. Es war, als würde der Bauch hell werden und die Verbindung zu meinem Herzen und meinem Kopf finden. Auch der Atem blieb nicht mehr nur in meinem Brustkorb hängen. Dennoch geriet ich während dieser Zeit immer wieder in alte Muster - nicht aufmachen wollen, mich tief in mir selbst zu verstecken und im Schmerz auszuharren. Immer wieder kam das bisher Erfühlte zurück und irgendwann wusste ich, was ich in meinem Leben selbst zu verantworten habe und wo ich die Verantwortung bei denjenigen lassen darf, die sie selbst zu tragen haben. Diese innere Sicherheit ist nicht zu erklären: es ist ein Gefühl, in sich selbst zu ruhen.

Ich hatte meinen „roten Faden“ gefunden.

Mir ist bewusst, warum ich gegen jede Vernunft diesen, meinen Exmann geheiratet hatte. Ich habe mein Kindererlebnis gesucht, weil ich es nie bewältigt hatte, aber wohl musste. Heute kann ich meinem Exmann begegnen und auch mit ihm und unserer Tochter einen Nachmittag verbringen. Die Welle aus meinem Bauch erstarb irgendwann nicht mehr im Nichts meiner Bauchhöhle; ich nenne dies „Loslassen“. Ich gerate nicht mehr in Anspannung, wenn er vor mir steht. Ich nenne dies „Distanz“. Ich fühle mich frei und das ist ein schönes Gefühl.

Eine Therapie zur Überwindung des Schreckens aus Gewalt und Schmerz:

Wie wir feststellen konnten, kommt es bei einem Trauma zu einer ganz besonderen, physiologisch bedingten Stressreaktionskette. Sowohl die Informationsverarbeitung als auch die Regulierung des körperlichen Energieniveaus sind gestört. Das erhöhte und traumatisierte Energieniveau führt dazu, dass wir bestimmte Situationen zwanghaft wiederholen, um potentielle Gefahrensituationen zu meistern.

Kommen wir in die Nähe eines „traumatischen Wirbels“, werden wir unweigerlich davon angezogen. Wir sehen einen therapeutischen Weg darin, dass wir mit viel Achtsamkeit die physiologischen Symptome des Traumas in ihrem somatischen Orientierungs- und Schutzverhalten studieren und die inhärenten gespeicherten Energien und Ressourcen nutzbar machen.

Die eigentliche Trauma - Therapie beginnt aber mit der Entkopplung von Angstgefühlen und Immobilität :

Die Angst verhindert zunächst eine weitere Beschäftigung mit ihrem physiologischen Mitspieler. Durch geeignete therapeutische Interventionen, die zunächst für einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen sorgen, können wir uns behutsam der Ressourcenarbeit zuwenden. Hierbei begeben wir uns mit dem Klienten in einem oft vollkommen neuen körperlichen Entdeckungsprozess. Die feinen somatischen Äußerungen unserer körperlichen Existenz werden spürbarer und führen uns zu unseren Selbstheilungskräften (Ressourcen) und begleiten uns bei den innerlichen Entkopplungs- und Lösungsprozessen. Die im Trauma gebundenen Energien stehen uns nicht nur als körperliche Fähigkeit wieder zur Verfügung, sondern lassen uns teilhaben an tiefe Einsichten über uns selbst. Einmal wieder eingebunden im Raum-Zeit-Kontinuum erleben wir die Welt als ein Geschenk - für viele beginnt eine neuer Lebensabschnitt, manchmal höre ich auch den Satz:

„ Jetzt erst beginnt das wirkliche Leben“.

Hinter manchem Trauma oder chronischem Schmerzsyndrom taucht bei mir die Frage nach dem Sinn des Leidens auf. Das Leben betrachte ich als Weg, der manchmal von Krisen, wie zum Beispiel Krankheiten besetzt ist, deren Überwindung aber eine Stärkung oder Läuterung ergibt. Letztendlich ist es aber auch eine existentielle Botschaft, dass wir Menschen im Grunde auch verletzbar Wesen sind. Die Erfahrung, Krisen und Leiden zu überwinden, der gelungene Versuch, eine seelische Verletzung auszugleichen, einen inneren Verlust zu bewältigen oder einen unbewussten Konflikt zu lösen, wird im Sinne Antonovskys und der Salutogenese zu einer neugewonnenen Fähigkeit und damit zu einer generalisierten Widerstandsquelle. Für jemand, der traumatisiert ist, bedeutet der Weg aus dem Trauma, mehr als die Linderung von Symptome. Wenn es gelingt ein Trauma aufzulösen, ist dies eine grundlegende Veränderung, eine Art Transformation.

Erschienen in der Zeitschrift COMED 2002/3

Autor: © Dr. Herbert Grassmann
Mitbegründer des Instituts für Strukturelle Körpertherapie
Jagdstr.12, 90419 Nürnberg

Tel. 0911/536165 Fax 39 37 952