

**HEIDI ALBISSER**Lebensberaterin, Führungskraft,
Sempach, CH

Es *betrifft* uns alle – sexuelle Ausbeutung

Jede vierte Frau und jeder achte Mann ist mindestens einmal im Leben Opfer von sexueller Ausbeutung geworden. Die Zahlen über die Verbreitung von sexueller Ausbeutung lassen erschrecken und machen betroffen. Hinter diesen Zahlen stehen Menschen. Menschen, die ihrer sexuellen Integrität beraubt wurden.

Missbraucht, verraten und allein gelassen

Sie war 12 Jahre alt. Groß genug, um im Haushalt mitzuhelfen, aber zu klein für diese Erfahrung. Damals war es selbstverständlich, dass die Kinder für verschiedene Arbeiten im Haushalt herangezogen wurden. Ab

und zu wurde sie auch zum allein lebenden Onkel in der Nachbarschaft geschickt, um dort die eine oder andere Arbeit zu verrichten. Er war nett und fürsorglich und versicherte Rosa immer wieder, wie sehr er sie und ihre Hilfe schätzte. Die Berührungen, scheinbar zufällig, waren

ihr zwar unangenehm, aber was hätte sie sagen sollen? Es war ja nicht so schlimm. Diesen Satz, den sie schon viele Male gehört hatte, sagte sie nun zu sich selber. Schlimm ist die Erinnerung an diesen einen Tag. Es gab keine zufällige Berührung. Ihr Onkel missbrauchte sie, um seine sexuelle Lust zu befriedigen. Sie war verletzt, verstört, hilflos und allein. Es ekelte sie. Sie schämte sich. Viele Nächte hat sie sich in den Schlaf geweint. Als sie allein Mut zusammennahm und versuchte, ihrer Mutter davon zu erzählen, meinte diese: «Erzähl doch keinen Unsinn! Das kann nicht sein.» Einmal mehr wurde sie verraten und allein gelassen. Sie begann an sich und ihrer Wahrnehmung zu zweifeln. Sie fühlte sich schuldig und wertlos. Es folgte ein Leben mit vielen Höhen und Tiefen. In Menschen Vertrauen zu fassen war für sie eine große Herausforderung. Doch sie hat es geschafft.

Seit vielen Jahren ist sie verheiratet und Mutter mehrerer Kinder. Sie versucht, ihr Leben, so gut es geht, zu meistern. Ihr verständnisvoller Ehemann ist ihr dabei eine große Hilfe und Unterstützung.

Zahlreiche Fälle und Folgen

Rosa ist eine von vielen Frauen, die Opfer von sexueller Ausbeutung wurden. Diese ist keine Krankheit und keine Diagnose. Es ist eine Erfahrung. Es sind sexuelle Handlungen, die nicht willkommen, sondern unangenehm oder erzwungen sind – einschließlich Vergewaltigung. Sexuelle Ausbeutung ist eine strafbare Handlung.

Betroffene leiden meist lebenslang an den Folgen des Missbrauchs. Je jünger das Opfer ist, desto gravierender sind die Folgen. Dabei spielen auch die Häufigkeit und die Gewalttätigkeit in Wort und Tat sowie die Art der sexuellen Handlung eine Rolle. Von Bedeutung ist auch die Vertrautheit mit dem Täter. Werden Übergriffe durch Autoritäts- oder Vaterfiguren verübt, wird dies als schwerwiegend erlebt.

Nebst dem großen Leid hat sexueller Missbrauch auch gesundheitliche Auswirkungen. Die Folgen können von Selbstwertproblemen, Beziehungsschwierigkeiten, selbstverletzendem Handeln, Selbstmordgefahr über Suchtverhalten, Essstörungen, psychosomatische Störungen bis hin zu Identitätsstörungen und Depression reichen.

Personen aller sozialen Schichten, Berufsgruppen, Bildungsstufen sowie jeden Alters und Geschlechts können als Opfer wie als Täter betroffen sein.

Aus den erfassten und gemeldeten Fällen wird ersichtlich, dass Kinder bis ca. 11 Jahren meist im eher familiären Umfeld durch Vater, Bruder, Onkel, Opa oder Mutter missbraucht werden. Jugendliche ab 12 Jahren dagegen erfahren eher Übergriffe von Bekannten im selben Alter. Sie erleben sexuelle Gewalt

oft im Rahmen einer ersten Liebesbeziehung zu einem Gleichaltrigen. Eine verbreitete Form von Missbrauch erfolgt via Medien. Fast jedes dritte Mädchen hat schon einmal erlebt, dass ihr gegenüber anzügliche Bemerkungen gemacht und obszöne Fotos oder Videos verschickt wurden oder man sie zu sexuellen Handlungen vor der Webcam aufforderte. Eine weitere Tätergruppe besteht aus vertrauten Menschen aus Verein, Schule oder Kirche. Dies können Trainer, Lehrer, Leiter oder Pfarrer sein.

Prävention

Jeder Missbrauchsfall ist einer zu viel. Darum ist Prävention wichtig. Der beste Rahmen, um über Sexualität und sexuelle Ausbeutung zu sprechen, ist und bleibt die Familie. Es macht einen Unterschied, ob über solche Themen gesprochen wird oder sie tabu bleiben. Der Spruch «Beziehung kommt vor Erziehung» kommt auch hier zum Tragen. In Beziehung sein mit den Kindern, ihnen Werte vermitteln, insbesondere Respekt, und sie als eigenständige Personen akzeptieren und wertschätzen ist die beste Vorbeugung. Ein gesundes Selbstwertgefühl dient als gute Grundlage, um das Leben zu meistern. Jeder Mensch, der seinen eigenen Wert erkennt und die Gewissheit hat, wertvoll zu sein, ist umso weniger auf äußere Anerkennung angewiesen. So wird sich diese Person eher trauen, ihre Meinung frei zu äußern, sich Konflikten zu stellen und nein zu sagen, wenn das angebracht ist.

Rosa hatte als Kind nicht gelernt, für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen. Doch sie lernte es, wenn auch etwas später, in Therapien. Sie lernte viel über sich und ihren Wert. Obwohl sie immer wieder von alten Überzeugungen der Vergangenheit eingeholt wird, ist sie auf einem guten Weg. Darüber hinaus

weiß sie, was sie will und nicht will, und spricht es auch aus. Sie hat gelernt, Grenzen zu setzen und nach Bedarf Unterstützung zu holen. Ihre Partnerschaft und auch ihre Kindererziehung haben von dieser Hilfe profitiert.

Wenn Rosa heute über das Thema «Sexuelle Ausbeutung» nachdenkt, wird sie traurig, weil es auch in der heutigen Zeit viele Opfer sexueller Ausbeutung gibt. Und sie wird wütend darüber, dass das Thema vielerorts immer noch totgeschwiegen wird.

Wir sind alle aufgerufen, über dieses Thema zu sprechen sowie aufmerksam hinzuschauen und hinzuhören, wenn jemand über Geschehnisse berichtet. Und wir müssen alle einander mit Respekt, Würde und Wertschätzung begegnen.

Zahlen sind der «Optimus Study» entnommen ■



Hilfe: Schweiz

www.selbsthilfeschweiz.ch
Opferberatungsstellen der Kantone
Kinderschutzbund
Telefonhilfe der Pro Juventute Tel: 147

Deutschland

www.trau-dich.de
www.hilfeportal-missbrauch.de
www.polizei-beratung.de

Österreich

www.beratungsstellen.at
www.die-moewe.at
www.rataufdraht.at

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

