

Aus Lenz, Hans-Joachim (Hrsg.): Männliche Opfererfahrungen, Problemlagen und Hilfeansätze in der Männerberatung, Juventa Verlag 2000

Thomas Schlingmann und andere Mitarbeiter von Tauwetter:

Selbsthilfe - Ein taugliches Konzept für Männer, die als Junge Opfer sexualisierter Gewalt geworden sind ?

- Erfahrungen der Anlaufstelle Tauwetter, Berlin

Seit dem Frühjahr 1995 arbeitet in Berlin die Anlaufstelle Tauwetter für Männer, die als Junge sexuell mißbraucht, körperlich und/oder psychisch mißhandelt wurden. Sie wurde von Männern ins Leben gerufen, die selber in ihrer Kindheit oder Jugend Opfer sexualisierter Gewalt gewesen sind und seit mehreren Jahren in einer Selbsthilfegruppe zusammenarbeiten. Tauwetter bietet Einzelberatung und organisiert das Zustandekommen weiterer Selbsthilfegruppen. Auf den Erfahrungen dieser Arbeit basiert der folgende Artikel.

Die Anlaufstelle

Gesamtzahl der Ratsuchenden	326	(100%)			
ratsuchende Männer	272	(83%)	telefonische Beratungen	126	(39%)
Frauen	54	(17%)	Beratungsgespräche	136	(42%)
			weiterverwiesen	64	(19%)

Die praktische Arbeit

Um die betroffenen Männer zu erreichen, legt Tauwetter in Selbsthilfezentren, psychosozialen Einrichtungen, Volkshochschulen etc. Faltblätter aus. Beim Start einer neuen

Selbsthilfegruppe wird mit Aushängen an denselben Einrichtungen und Anzeigen in Berliner Stadtmagazinen und einigen Tageszeitungen darauf aufmerksam gemacht. Ein wichtiger Multiplikationsfaktor sind auch die MitarbeiterInnen anderer Beratungsstellen, Krisen- oder anderen psychosozialen Einrichtungen. Und nicht zu vergessen, die betroffenen Männer selber, die schon von Tauwetter gehört haben, und das weiter erzählen. Ratsuchende können sich während unserer Telefonzeiten informieren und - falls gewünscht - einen Termin für ein Beratungsgespräch oder ein Vorgespräch für eine Selbsthilfegruppe vereinbaren.

Sämtliche Angebote von Tauwetter sind kostenlos. Das ist wichtig, da viele hilfeschuchende Männer Schwierigkeiten in der Lebensbewältigung haben und sich deshalb in einer prekären finanziellen Situation befinden.

Die Beratungsgespräche sind normalerweise einstündig und beschränken sich erstmal auf eine Sitzung, bei Bedarf wird ein weiterer Termin vereinbart. Ca. zweimal im Jahr beginnt eine neue Selbsthilfegruppe. An ihr nehmen jeweils in der Anfangsphase in Durchschnitt 8 Männer teil, nach einiger Zeit schrumpfen die meisten Gruppen auf 5 bis 6 Mitglieder. Für die Teilnahme an den Gruppen ist ein Vorgespräch erforderlich, in dem Tauwetter-Mitarbeiter gemeinsam mit dem Interessenten versucht, abzuklären, ob die Selbsthilfegruppe für ihn in Frage kommt. Die Selbsthilfegruppen werden in der Anfangsphase von Männern mit Selbsthilferfahrung begleitet.

Die Arbeitsweise von Tauwetter

Die Beratung und die Begleitung der Selbsthilfegruppen wird von Männern geleistet, die selber als Junge Opfer sexualisierter Gewalt gewesen sind und über Erfahrungen in der Selbsthilfearbeit verfügen. Wir halten dies auch für sinnvoll: Viele Hilfesuchende haben die Erfahrung gemacht, dass es niemand gibt, der ihnen zuhört, glaubt und sie versteht. Dies betrifft nicht nur das persönliche soziale Umfeld, sie haben darüber hinaus eine wahre Odyssee durch verschiedene Einrichtungen hinter sich. Diese Erfahrung ergänzt sich mit prinzipiellen Schwierigkeiten zu anderen Menschen, als Folge der erlebten Gewalt, Vertrauen zu fassen. Diese Männer sind sehr vorsichtig, mißtrauisch und verschlossen. Sie reagieren oft geradezu erleichtert, wenn der Berater sich ihnen gegenüber als Überlebender sexualisierter Gewalt zu erkennen gibt, denn in ihren Augen gilt: Wer könnte mich besser verstehen, als jemand, dem es ähnlich ergangen ist? Empathie ist ein zentrales Moment in der Beratung. Darüber hinaus macht oft die Tatsache, dass jemand nicht nur ähnliches erlebt hat, sondern das auch offensichtlich soweit verarbeitet hat, dass er heute anderen zu helfen versucht, Mut. Und Mut und Selbstvertrauen braucht es, sich auf den Weg zu machen.

Die Tauwetter-Mitarbeiter versuchen in den Beratungen und in der Begleitung der Selbsthilfegruppen, die eigene Rolle als Berater, bzw. Begleiter möglichst klar und transparent darzulegen. Dies schafft einen überschaubaren Rahmen, der vielen Männern ein bißchen Sicherheit geben kann, vor unüberschaubaren, unkontrollierbaren Situationen.

Ferner bringen sie die eigene Geschichte und ihre persönlichen Erfahrungen mit ein. Sie sprechen dabei über die emotionale Seite, die Verzweiflung und die Ohnmacht, die Angst, aber auch über den Lebenswillen. Ein Berater oder ein Gruppenbegleiter, der offen über das redet, was er erlebt hat, erleichtert es den anderen Männern, ebenfalls auszusprechen, was ihnen widerfahren ist.

Wir streben bei Tauwetter einen möglichst gleichberechtigten Umgang mit den

hilfesuchenden Männern an. Wir hoffen so, das Vertrauen in die eigenen Kräfte zu stärken und Abhängigkeitsverhältnissen entgegenzuwirken, damit die Männer ihren eigenen Weg finden können. Wir wollen und können dabei nicht anderen Ratschläge in dem Sinne geben, dass wir ihnen erklären, was sie zu tun oder zu lassen haben. Wir können aber vermitteln, was wir selber als hilfreich erlebt haben oder von andere erfahren haben, was sie weitergebracht hat. Im Endeffekt können sich die Betroffenen nur selber helfen, wir können sie dabei bestenfalls unterstützen.

In den Medien entsteht teilweise der Eindruck, dass sexualisierte Gewalt aus einer zerrütteten Familiensituation herrührt. Unsere Erfahrung hat die Erkenntnis bestätigt, dass diese zerrütteten Familiensituation zwar häufig vorkommt und auch ihren Einfluß hat, sexualisierte Gewalt aber in patriarchalen Rollenzuweisungen und damit verknüpften Machtverhältnissen wurzelt. Demzufolge halten wir eine parteiliche Arbeit für notwendig und auch, dass die Opfer sich zusammenschließen und sich gegenseitig unterstützen, sowohl im persönlichen Aufarbeitungsprozeß, als auch beim Versuch an den gesellschaftlichen Machtverhältnissen etwas zu verändern.

Männer, die als Junge sexualisierter Gewalt unterworfen waren, werden immer noch zuwenig als Opfer wahr genommen. Unsere eigene Erfahrung zeigt uns aber auch, dass sie (wir) sich nicht auf das Opfer reduzieren lassen. Neben vielen anderen Seiten hat jeder patriarchal sozialisierte Mann auch Täteranteile in sich. Wir begreifen uns bei Tauwetter als parteilich in dem Sinne, dass wir Partei ergreifen für die Opfer. Unsere Parteilichkeit ist nicht an die Personen gebunden ist, sondern von der jeweiligen Situation abhängig. Wir unterstützen die Aufarbeitung der gemachten Opfererfahrungen und nicht die Rechtfertigung der möglichen Täteranteile.

Wir halten eine strikte Trennung von der Arbeit mit Opfern und der Täterarbeit für notwendig. Wir machen bei Tauwetter keine Täterarbeit. Wir wollen uns aber auch aufgrund unserer eigenen Biographie, der permanenten Konfrontation mit Tätern nicht aussetzen.

Wer kommt zu Tauwetter?

Die Männer, die bisher in die Anlaufstelle gekommen sind, waren in überwältigender Mehrheit Betroffene. Verschwindend gering ist der Anteil von Freunden, die auch als Unterstützung oder Begleitung ihres betroffenen Freundes mitkamen. In der ganzen Zeit hat sich kein einziger männlicher Angehöriger gemeldet. Auch die Kontaktaufnahmen professionell zu diesem Thema arbeitender Männer waren (mit Ausnahme der Journalisten) eher gering.

Die betroffenen Männer waren altersmäßig zwischen Anfang 20 und Ende 50, mit einer deutlichen Häufung um die Mitte 30. Diese Häufung ist sicherlich kein Zufall: Es scheint in diesem Alter genügend Abstand zu der erlebten sexualisierten Gewalt zu bestehen, um sich ihr zu stellen.

Die meisten Männer kommen mit aktuellen Problemen zur Beratung und suchen dazu Hilfen. Häufig erweist sich auch die Lebensgestaltung als Ganzes als schwierig, droht zu scheitern, bzw. ist bereits gescheitert.

Die Auslöser, speziell in eine Anlaufstelle zum Thema "Sexualisierte Gewalt" zu kommen, sind unterschiedlich. Mal ist es eine Freundin oder Bekannte, die selber Opfer gewesen ist,

oder anderweitig mit dem Thema zu tun hatte, die den Anstoß gibt. Andere Auslöser waren ein Fernsehfilm oder eine Fortbildung zum Thema, oder Ereignisse, in denen traumatisierende Erfahrungen wiederholt wurden, wie ein Unfall ein gewalttätiger körperlicher Angriff.

Genauso breit gefächert ist der Stand der Erinnerungen: Einige Männer haben ihr ganzes Leben lang "alles gewußt", diese Wissen aber komplett abgespalten und nie emotional an sich rangelassen. Andere haben jahrzehntelang keine Erinnerungen gehabt und schlagartig ist es wieder präsent. Wieder andere grübeln schon lange darüber nach, wieso sie mit dem Leben nicht zurechtkommen. Sie haben bis heute keine klaren Erinnerungen aber Gefühle, die in die Richtung deuten und/oder sie haben einen Verdacht.

Die Männer, die bisher eine Beratung in Anspruch genommen haben, kommen aus allen sozialen Schichten, wobei es auch hier eine sicher nicht zufällige Häufung gibt: die meisten stammen herkunftsmäßig eher aus der unteren Mittelschicht und verfügen über eine gewisse Bildung. Es überwiegen Männer, die in irgendeiner Weise angefangen haben, sich unter geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten zu hinterfragen - manche weil sie den Ansprüchen der herrschenden Männerrolle nicht gerecht werden konnten, andere auf Druck der feministischen Bewegung, wieder andere im Zusammenhang mit der Entwicklung ihrer homosexuellen Identität.

Migranten haben bisher nicht zu Tauwetter gefunden, wir können auch kein Angebot in einer anderen Sprache als in Deutsch machen.

Selbsthilfegruppen

Anzahl der von Tauwetter- Mitarbeitern begleiteten Selbsthilfegruppen		7
zur Zeit existierende Gruppen		3
davon seit 2 Jahren arbeitend	1	
seit ¾ Jahr arbeitend	1	
neu gestartet	1	
nach 2 Jahren aufgelöste Gruppen		1

nach 1 ½ Jahr aufgelöste Gruppe		1
nach ¾ Jahr aufgelöste Gruppe		1
nach ½ Jahr mit einer anderen Gruppe fusionierte Gruppe		1

Der Prozeß der Aufarbeitung in der Selbsthilfe: Erfahrungen und Möglichkeiten

Trotz aller Unterschiede in der individuellen Biographie ist feststellbar, dass Jungen / Männer nach Gewalterfahrungen oft eine geschlechtstypische Einstellung zu der erlebten Gewalt entwickeln, die den Tenor hat: "Es hat mir nicht geschadet". Viele Männer in der Beratung und den Selbsthilfegruppen haben dies am Anfang ihrer Aufarbeitung gesagt und selbst schwerste Mißhandlungen so eingeschätzt. Dies ist eins der Haupthindernisse als erwachsener Mann die erlebte Gewalt aufzuarbeiten: Das Wiederzulassen erlebter Ohnmachtsgefühle, der Opferperspektive, das emotionale Erinnern wird durch eine patriarchale Sozialisation und geschlechtstypische Bewältigungsstrategien (z.B. Alkoholkonsum) extrem erschwert. Wie oben schon erwähnt, haben viele Männer kaum Zugang zu ihren Gefühlen. Um diesen Zugang zu finden, ist das Erleben anderer Männer, die in einer ähnlichen Situation sind, unter bestimmten Umständen sehr hilfreich. Voraussetzung ist allerdings ein geschützter Raum, in dem die normalen Regeln des patriarchalen Umgang von Männern miteinander (was meist gegeneinander heißt), außer Kraft gesetzt sind. Bei Tauwetter versuchen wir einen solchen geschützten Raum durch die Vorgabe bestimmter Umgangsregeln zu schaffen. In einer sicheren Atmosphäre trauen sich nach und nach einzelne Männer aus ihren Schneckenhäusern, ihr Beispiel macht anderen Mut, nachzufolgen. Die Nachfolgenden bestätigen wiederum diejenigen, die den ersten Schritt gemacht haben. Im günstigsten Fall entwickelt sich so eine Dynamik, in der die Männer sich gegenseitig helfen, Zugang zu ihren Gefühlen zu entwickeln. Der Prozeß des emotionalen Erinnerns ist oftmals Voraussetzung, um die erlittene Gewalt mit heutigen Lebensproblemen in Zusammenhang zu bringen und Möglichkeiten der Veränderung zu entwickeln.

Es ist den Männern selbst überlassen, wie sie für sich persönlich ansetzen wollen und es gibt neben der ersten Ebene ("Was war früher?") fast immer eine zweite, die parallel dazu fragt, was ist heute? In dem Moment, wo konkrete, heutige Verhaltensweisen für sich selbst als belastend empfunden oder als schädlich erkannt werden und dies in der Gruppe offengelegt wird, ist die Chance für die bekannte Gruppendynamik gegeben. Andere erkennen sich wieder und erzählen von ähnlichen Erfahrungen. So wird es möglich mit Hilfe der anderen Männer Handlungsalternativen zu erarbeiten.

Die zentralen Momente des Beginns des Aufarbeitungsprozesses in der Selbsthilfe sind also das öffentliche Aussprechen der erlebten sexualisierten Gewalt und der heutigen Probleme und das Wiedererkennen in den anderen. Hierüber entwickelt sich oft der Zugang zu den eigenen Gefühlen, wird mit der Zeit auch ein Zugang zur Opferperspektive möglich.

Nach einer ersten Phase, in der das Entdecken der Gemeinsamkeiten im Vordergrund steht, gewinnt meist die Bedeutung von Unterschiedlichkeiten an Raum. Das kann produktiv sein, kann aber auch soweit gehen, dass einzelne die Atmosphäre in der Gruppe oder konkrete

andere Personen als bedrohlich empfinden. Wenn das gegenseitige Vertrauen noch nicht weit genug entwickelt ist oder die Gruppe noch nicht genügend zusammengewachsen ist, kann hieraus eine Krise entstehen und können einzelne Männer die Gruppe verlassen.

Die Bedrohlichkeit ist dann am wahrscheinlichsten gegeben, wenn einzelne anfangen von ihren eigenen Täteranteilen zu erzählen, oder das Gefühl entsteht, dass sie versuchen, diese zu vertuschen. Viele Männer haben gerade angefangen, ihre Gefühle als Opfer zuzulassen und zu lernen, Gewaltsituationen aus einer Opferperspektive wahrnehmen zu können. Sie sind plötzlich mit Täterverhalten konfrontiert. Besonders verunsichernd ist dabei, dass dies innerhalb des eigentlich geschützten Raumes der Selbsthilfegruppe geschieht: eine bedrohliche Situation. Es taucht leicht das Gefühl auf, verraten worden zu sein und als Reaktion der Wunsch nach Ausgrenzung der betreffenden Person oder nach eigenem Rückzug sein. Diese Tendenz wird manchmal "nur" durch die gemeinsame Erfahrung in der Gruppe, das eventuelle Wiedererkennen im anderen oder das rationale Wissen um eigene Täteranteile abgebremsst. Auch so eine kritische Situation lässt sich mit den bisher angewandten, erprobten Selbsthilfegruppenregeln (sie werden weiter unten genauer erläutert) bewältigen. Sie kann im Idealfall sogar für die ganze Gruppe ein wichtiger Schritt nach vorn sein. Dafür ist entscheidend ist, dass die einzelnen Männer davon reden, wie es ihnen geht, ihre Ängste und Bedrohungsgefühle thematisieren, in diesem Sinne bei sich bleiben, und Bewertungen des anderen als Person vermeiden. Durch diese Mitteilung und Art des Feedback wird dem anderen die Opferperspektive vor Augen gehalten. Oft wird ihm erst so ermöglicht, das eigene Verhalten als gewalttätig zu begreifen. Auf dieser Grundlage kann das Suchen nach den Hintergründen dieses Verhaltens beginnen, um Handlungsalternativen zu entwickeln.

Die Beendigung der Verleugnung und das Akzeptieren eigener Opfererfahrungen als auch eigener Täteranteile, ermöglicht, diese zu reflektieren. Dies kann der Anfang sein, eingefahrene Verhaltensmuster und die damit verbundenen Rollenbilder zu verlassen.

Wie viele andere Opfer sexualisierter Gewalt haben auch viele betroffene Männer ein unklares, bzw. ein negatives Selbstwertgefühl. Die erlebte Reduzierung auf ein Objekt, die erfahrene Negierung der eigenen Person als eigenständiges Subjekt, hinterlässt tiefe Spuren. Viele betroffene Männer pendeln zwischen Größenwahn und Minderwertigkeitsgefühlen. Dies führt z.B. dazu, dass sie sich aufgrund der Selbstüberschätzung hoffnungslos übernehmen, um dann durch das Scheitern eine Bestätigung ihrer Minderwertigkeitsgefühle zu erhalten und in Depressionen zu fallen. In dem Maße, wie sie in der Gruppe lernen, ihre eigenen Gefühle und Grenzen wahrzunehmen und auf sie zu achten, könne sie auch eine realistischere Selbsteinschätzung entwickeln.

Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe, vor allem die Tatsache, dass diese Arbeit in Eigenregie erfolgt, ist für viele Männer eine Möglichkeit, andere Erfahrungen zu sammeln. Sie erleben, dass ihre Erfahrungen und ihr Wissen von anderen geschätzt wird, sie erleben sich selber als kompetent. Sie lernen mit der Zeit, für sich selber zu sorgen und die Verantwortung zu übernehmen. dass sie dies selber geschafft haben, spielt dabei eine sehr große Rolle.

Erfolgsenerlebnisse im geschützten Raum der Selbsthilfegruppe reichen aber nicht aus zur Bewältigung der zahlreichen Probleme im Alltag. Erst die dauerhafte Erfahrung der Kompetenz, das eigene Leben zu regeln, das Sich-selbst-Erleben als handelndes Subjekt, setzt den Minderwertigkeitsgefühlen wirksam etwas entgegen. Dies ist ein langwieriger und schwieriger Prozeß.

Auf einer Wandzeitung haben Gruppenteilnehmer einige ihrer mit einer Selbsthilfegruppe verbundenen Erwartungen, Wünsche und Ziele formuliert:

- *Andere Betroffene treffen.*
- *Von anderen hören, wie es ihnen damit geht.*
- *Eine Möglichkeit zum Erzählen haben und nicht immer auf Unverständnis stoßen.*
- *Nicht mehr so alleine damit sein.*
- *Einen geschützten Raum haben.*
- *Mit Menschen reden können, ohne immer Angst haben zu müssen.*
- *Vertrauen fassen, auf andere zu gehen.*
- *Diese Gespaltenheit überwinden.*
- *Lernen, meine Gefühle zu spüren.*
- *Traurigkeit und Schmerz zulassen, Weinen und Schwäche,*
- *überhaupt Gefühle zeigen.*
- *Beziehungsfähig werden.*
- *Konfliktfähig werden.*
- *Verantwortung für mich selber übernehmen.*
- *Lernen, ich zu sein.*

Die Begleitung der Selbsthilfegruppen

Tauwetter-Mitarbeiter begleiten die Selbsthilfegruppe in der Anfangsphase, in der Regel an zehn Abenden. Sie übernehmen infrastrukturelle Aufgaben (Schlüssel mitbringen, auf die Zeit achten) und erläutern die Regeln, bzw. achten auf ihre Einhaltung. Und sie geben Anregungen und Tipps für die Selbsthilfearbeit. So soll ein überschaubarer, fester Rahmen hergestellt werden, der es den Gruppenteilnehmern ermöglicht, Vertrauen zu entwickeln und sich zu öffnen.

Zu Beginn ist die Gruppe stark auf die/den Begleiter konzentriert. Wir versuchen, dies so bald wie möglich aufzulösen. Dabei spielt die oben erwähnte Offenlegung der eigenen Position und Funktion als Begleiter eine wichtige Rolle. Darüberhinaus beginnen wir frühzeitig die Verantwortung für technische Aufgaben abzugeben. Daraus können sich leicht inhaltliche Punkte ergeben: "Wie fühle ich mich damit, dass ich jetzt den Gruppenraumschlüssel übernehme? Ich muß jetzt nächstes Mal kommen, sonst können die anderen nicht rein." "Habe ich mit der Aufgabe, auf den vereinbarten Zeitplan des Abends zu achten, auch die Verantwortung übernommen, ihn durchzusetzen? Was tue ich, wenn die anderen die Zeit überziehen?" Die Augen für solche Fragen zu öffnen und auf die Gefühle zu achten kann ein Beispiel sein, um einen guten Umgang mit sich und der Gruppe zu proben. Dazu bedarf es oft einer helfenden Begleitung.

Wir wollen die Gruppe auf einer möglichst gleichberechtigten Ebene begleiten. Für uns als Begleiter gelten die gleichen Regeln, wie für alle anderen. Wir bringen unsere eigene Biographie, unsere Ängste, unsere Schwächen, aber auch die positiven Erlebnisse mit ein. Oft hat der/die Gruppenbegleiter die Funktion eines Katalysators. Er ist unter Umständen der erste, der erzählt, wie er sich fühlt oder der erste, der ausspricht, was er erlebt hat. Andere Männer erkennen sich darin wieder und fassen Mut ebenfalls von sich zu erzählen. So kann die weiter oben beschriebene Dynamik zwischen den Gruppenteilnehmern entstehen.

Es ist bisher erst einmal vorgekommen, dass das Tempo einer Gruppe so hoch war, dass einzelne Gruppenmitglieder das Gefühl hatten, davon überrannt zu werden. Sie hatten noch

nicht genügend Vertrauen entwickelt, um schwierige Themen sehr tiefgehend zu besprechen. Dies kann passieren, wenn die Frage, "Wie fühle ich mich in der Gruppe? Geht es mir hier gut?" hinter den Wunsch nach einem möglichst schnellen Vorwärtskommen zurücktritt. Es ist eine Aufgabe der Begleitung, die Männer beim Finden ihres eigenen Tempos, zu unterstützen.

Als Begleiter vermitteln wir verschiedene Arbeitsweisen in der Selbsthilfe. Wir haben ein Faltblatt erstellt, in dem wir einige "Anregungen für die aktive Selbsthilfearbeit" erläutert haben. Darin stehen Hinweise auf Möglichkeiten, z.B. mit "Flashbacks" umzugehen und aus "Filmen" auszusteigen. Außerdem gibt es mehrere Anregungen wie über die Körperwahrnehmung ein Zugang zu Gefühlen erlangt werden kann. Es enthält Vorschläge, die in eine eher interaktive Richtung gehen: Aktives Zuhören ("Was löst das Gehörte bei mir für Gefühle aus?") und verschiedene Arten von Feedback: ("Was hat das Gehörte bei mir ausgelöst?", "Wie habe ich den Erzählenden wahrgenommen, habe ich ihn gespürt?", "Gab es Diskrepanzen zwischen der Körpersprache und dem verbal Artikulierten?").

Ein Ziel der Begleitung ist die Eigenständigkeit der Gruppe zu stärken und sich überflüssig zu machen. Für das Procedere des Endes der Begleitung haben wir aber noch keine uns befriedigende Lösung gefunden. Ein zu abrupter Ausstieg des Begleiters bzw. der Begleiter, birgt die Gefahr, dass die Gruppe in ein Loch fällt. Ein zu lange hingeschleppter Abschied blockiert die Eigenständigkeit. Wir sprechen z.Zt. die Vorgehensweise jeweils mit den Gruppen ab. Es gibt eine Tendenz dazu, dass die/der Begleiter sieben oder acht Mal wöchentlich und gegen Ende vierzehntägig zur Gruppe kommt, so dass zwischendurch das "Alleine-arbeiten" ausprobiert werden kann.

Wir sind bestrebt, die Selbsthilfegruppen möglichst zu zweit zu begleiten. Dies ist nicht nur eine Entlastung für die Begleiter, sondern auch hilfreich bei der Reflexion der Gruppentreffen. Diese Reflexion, eine genaue Vor- und Nachbereitung ist unserer Erfahrung nach unerlässlich, sei es in Form von regelmäßigen Treffen des gesamten Teams mit den Begleitern zu diesem Zweck, sei es durch eine Supervision durch Außenstehende. Es muß einen Raum geben, in dem die Gruppenbegleiter Zeit haben, darüber zu reden, was der Gruppenabend bei ihnen ausgelöst hat.

Ablauf und Regeln eines Gruppenabends

Die Selbsthilfegruppen treffen sich wöchentlich, die einzelnen Abende sind auf zwei Stunden begrenzt. Das Limit hat sich bewährt als Schutz gegen die Gefahr, sich zuviel zuzumuten. Es ermöglicht auch, nach dem Treffen noch Zeit zum Abschalten zu haben. Die Treffen beginnen und schließen jeweils mit einer Blitzlichtrunde. Im Anfangsblitzlicht versucht jeder einzelne festzustellen, wie er sich jetzt fühlt und das, was ihn gerade bewegt mitzuteilen. Das hat sich sehr bewährt, um gemeinsam anzukommen und sich auf den Abend einzustellen.

Die Selbsthilfegruppenregeln sind eine Vorgabe von Tauwetter für den Start. Sie sind aus den bisherigen Erfahrungen entstanden und nichts Unveränderbares, sondern können von den Teilnehmern gemeinsam ergänzt oder verändert werden. Sie lassen sich grob unterteilen in Regeln die einen geschützten Raum für alle ermöglichen sollen und solchen, die den Umgang miteinander und die Selbsthilfearbeit unterstützen. Die folgenden Regeln sind leicht gekürzt.

1. Anderen zu vertrauen, setzt das Gefühl voraus, sich auf die anderen verlassen zu

können. Ein respektvoller Umgang miteinander drückt sich auch in Verbindlichkeit aus. Dies sind zwei Gründe, warum gemeinsames, pünktliches Ankommen und Aufhören und rechtzeitiges Abmelden bei Nichterscheinen wichtig sind.

2. Alkohol, andere Drogen und Süchte haben in der Geschichte vieler Opfer sexualisierter Gewalt eine große Rolle gespielt oder tun es noch. Ein nüchternes Erscheinen und Nüchternheit während der Treffen ist deshalb Prinzip.
3. Die Anonymität der Gruppenteilnehmer wahren. Die Namen der Männer aus der Gruppe werden grundsätzlich gegenüber Außenstehenden nicht genannt.
4. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Es kann sein, dass ein Mann mit Außenstehenden darüber reden muß, wie es ihm in der Gruppe geht, z. B. weil der Gruppenabend ihn aufgewühlt hat und nicht losläßt. Dann ist es wichtig nur von sich und seinen Gefühlen zu reden und nicht über die anderen und ihre Geschichte.
5. Jeder spricht für sich selbst. Das bedeutet, "Ich-Botschaften" statt "Du-Botschaften" zu vermitteln, zu sagen, wie es mir geht, wie ich mich fühle. Es geht nicht darum, den anderen zu bewerten und ihm zu sagen, was oder wie er ist (z.B.: "Das verletzt mich und macht mich wütend" statt "Du bist ein Schwein"). Auch in konfliktfreien Situationen hilft dies, sich der eigenen Gefühle bewußt zu werden. Diese Herangehensweise heißt nicht, nichts mehr zu dem zu äußern, was die anderen sagen. Ein Ziel der Gruppe ist der Austausch mit anderen Betroffenen. Es ist aber hilfreicher, zu erzählen, was das Gehörte bei einem selbst auslöst, als die Situation des anderen bzw. ihn selbst zu beurteilen oder ihm zu erklären, was er zu tun hat. Auch gutgemeinte Ratschläge können falsch ankommen und sind nur dann angebracht, wenn darum gebeten wird.
6. Es gibt keine Verpflichtung, etwas zu sagen. Jeder entscheidet für sich selbst, wann und worüber er reden will.
7. Den anderen ausreden lassen und ihn nicht unterbrechen. Das sollte eigentlich selbstverständlich sein, ist es aber allzuoft leider nicht. Es ist auch hilfreich, nicht immer sofort zu antworten, sondern auch mal eine kurze Pause einzulegen, um zu überlegen oder anderen auch noch Raum zu lassen. Die direkte Frage "Bist du fertig?" verhindert allzu langes Warten und läßt jedem die Möglichkeit offen, noch etwas zu ergänzen.
8. Die Selbsthilfegruppe soll ein geschützter Raum sein. Das bedeutet, dass keiner hier mutwilligen oder achtlosen Verletzungen und Überschreitungen seiner Grenzen ausgesetzt ist. Vielmehr kann er hoffen, dass die anderen seine Grenzen respektieren, ihm mit Achtung begegnen und versuchen, Verständnis zu entwickeln. Das gilt in die andere Richtung natürlich genauso. Leider heißt das nicht, dass es in der Selbsthilfegruppe keinerlei Verletzungen gibt. Zu oft geschieht so etwas unbeabsichtigt, und die Grenzen des Gegenübers sind nicht bekannt oder bewußt. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen festzustellen, sie den anderen bekannt zu machen und Verletzungen zu zeigen. Dann können die anderen darauf achten, Grenzüberschreitungen zu vermeiden.
9. Die Grenzen des anderen zu achten, beinhaltet auch, dass ungefragte oder nicht ausdrücklich gewünschte Berührungen verboten sind. Viele Opfer sexualisierter Gewalt haben über Jahrzehnte Angst vor Berührungen, besonders in Situationen, in denen sie sich öffnen. Bei einigen geht es um Berührungen bestimmter Art (z.B. eine Hand im Nacken), bei anderen um jegliche Art von Berührung. Wenn jemand in den Arm genommen und getröstet werden will, kann er darum bitten, dass jemand das macht. Wenn du einen anderen trösten willst, kannst du ihn fragen, ob ihm das recht ist, oder ein Angebot machen, indem du z.B. deine Hand vor ihn legst, damit er sie greifen kann, wenn er will. Das sind am Anfang manchmal etwas steife Situationen, es lassen sich dennoch mit der Zeit Formen entwickeln, die für beide mit einem guten

Gefühl durchführbar sind.

10. Es ist wichtig, in sich hineinzuhorchen und zu spüren, wann einem etwas zu viel wird, z.B. ein Thema oder auch die Art der Auseinandersetzung. Jeder kann prinzipiell den Raum verlassen - wobei es gut ist, mitzuteilen, ob man eine Pause braucht oder ganz gehen will.

Fazit und Ausblick

Wir ziehen eine positive Bilanz unserer bisherigen Arbeit. Die in der Überschrift enthaltene Frage, ob Selbsthilfearbeit ein tauglicher Ansatz sein kann, können wir klar bejahen. Es gibt aber natürlich eine Reihe von Dingen, die es zu verbessern gilt:

Eine Voraussetzung der Selbsthilfearbeit ist, dass sie ein gewisses Maß an Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit erfordert. Je mehr betroffene Männer diese mitbringen, desto wahrscheinlicher ist ein für sie erfolgreicher Verlauf der Selbsthilfegruppe. Was die positiven Auswirkungen einer Selbsthilfearbeit im Bezug auf das Selbstvertrauen angeht, so sind es aber gerade die Männer, denen es an der nötigen Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit mangelt, die sehr stark von ihnen profitieren könnten. Wir versuchen mit diesem Dilemma bisher umzugehen, indem wir im Vorgespräch gemeinsam mit den Interessenten abklären, ob eine Selbsthilfegruppe für sie in Frage kommt. Wenn dabei rauskommt, dass dem nicht so ist, bleibt oft für beide ein unbefriedigendes Gefühl.

Wir denken es wäre richtig unser Angebot auszubauen und zu differenzieren:

1. Selbsthilfegruppen, die komplett ohne unsere Begleitung arbeiten und in denen die Männer alles selber in die Hand nehmen. Wir wären lediglich eine Kontaktadresse.
2. Anfangs begleitete Selbsthilfegruppen, nach dem bisherigen Konzept.
3. Befristete und über den ganzen Zeitraum begleitete Gruppen.

Leider haben wir dazu zur Zeit nicht die Kapazitäten.

Unseres Wissens nach gibt es gegenwärtig in 5 Städten der BRD insgesamt über ein Dutzend Selbsthilfegruppen, mit unterschiedlichen Ansätzen. Die meisten befinden sich entweder in Großstädten oder in anderen Orten, wo durch jahrelange Arbeit (zumeist von Frauen) ein öffentliches Bewußtsein über sexualisierte Gewalt existiert. Erst dann fassen auch betroffene Männer den Mut, sich Hilfe zu suchen. Eine Tatsache, die sich mit unseren persönlichen Erfahrungen deckt. Es steht also nach wie vor an, neben der konkreten Arbeit mit Betroffenen, das gesellschaftliche Klima zu verändern:

- Opfer sexualisierter Gewalt brauchen eine klare öffentliche Positionierung gegen diese. Verharmlosung, Leugnung oder Tolerierung greift sie oftmals unmittelbar in ihrer eigenen Wahrnehmung an und erschwert die Aufarbeitung des Erlebten.
- Eine öffentliche Auseinandersetzung und ein breites Bewußtsein über die Ursachen sexualisierter Gewalt entzieht TäterInnen die Legitimation für ihr Handeln und kann so ein Stückchen helfen, sexualisierte Ausbeutung zu verhindern.
- Das Infragestellen herkömmlicher Geschlechterrollen und -identitäten ist gerade für Männer Voraussetzung, um eigene Opfererfahrungen zuzulassen.

Literaturverzeichnis:

Autorengruppe **Tauwetter**: **Tauwetter**, ein Selbsthilfhandbuch für Männer, die als Junge sexuell missbraucht wurden. Ruhnmark 1998.

Henschel, Gitti (Hg.): Skandal und Alltag, Sexueller Missbrauch und Gegenstrategien. Berlin 1996. S. 135 ff. : Sack, Stefan und die Gruppe **Tauwetter**. Selbsthilfegruppen für Männer, ihre Bedeutung für den Heilungsprozeß nach sexuellem Missbrauch

Persönlichkeitsstörungen. Stuttgart / New York, 1997, Nr. 3. S. 113 ff. : Reddemann, Luise und Sachsse, Ulrich: Stabilisierung