

Autorengruppe Tauwetter

T
a
u
w
e
t
t
e
r

Tauwetter

Ein Selbsthilfe-Handbuch für Männer
die als Junge sexuell mißbraucht wurden



Donna Vita

Tauwetter

Ein Selbsthilfe-Handbuch für Männer,
die als Junge sexuell mißbraucht wurden

Dieses Selbsthilfehandbuch ist nicht nur seit einiger Zeit vergriffen, wir selber haben inzwischen auch nur noch ein Exemplar.

An vielen konkreten Punkten ist das Buch veraltet (von Adressen über Literatur bis zum Therapiekapitel) und wir würden manches inzwischen anders schreiben.

Gleichzeitig stimmen viele Grundlagen aber nach wie vor und es gibt leider kein vergleichbares Buch in deutscher Sprache.

Wir haben uns deshalb entschlossen, das Selbsthilfehandbuch als PDF ins Netz zu stellen, bis wir es selber schaffen, ein neues Handbuch zu schreiben.

Wenn ihr es an andere Betroffene und für die Selbsthilfearbeit weitergebt oder ähnliches, weist bitte darauf hin, wo es herkommt. Nachdrucke o.ä. ohne Genehmigung sind nicht zulässig. Das Copyright gilt unverändert.

Berlin, März 2019

Das Tauwetter-Team

www.tauwetter.de

Autorengruppe Tauwetter

Tauwetter

Ein Selbsthilfe-Handbuch für Männer,
die als Junge sexuell mißbraucht wurden

Donna Vita

Danke

an die Hände von Christof • Detlef • Frank • Tjerk • Volker • Werner

Copyrightgenehmigung

Arbeitsbögen, Checklisten und Spickzettel sind als Kopiervorlagen für den persönlichen Bedarf oder die Arbeit in einer Gruppe gedacht. Für diese Zwecke erteilt der Verlag hiermit ein Copyright. Der urheberrechtliche Vermerk darf nicht entfernt werden.

Die Deutsche Bibliothek -CIP-Einheitsaufnahme

Tauwetter: ein Selbsthilfe-Handbuch für Männer, die als Junge sexuell mißbraucht wurden / Autorengruppe Tauwetter. - Orig.-Ausg.,

1. Aufl. - Ruhmark : Donna Vita, 1998

ISBN 3-927796-57-3

Originalausgabe

Alle Rechte vorbehalten

© 1998 DONNA VITA Marion Mebes OHG

D-24975 Ruhmark 11

Telefon 0 46 34/17 11 ' Telefax 0 46 34/17 02

1-2-3-4-5/02-01-00-99-98

Lektorat: Vera Seehausen, Berlin

Umschlaggestaltung: texte + Zeichen, Petra Massolle, Lutzhöft

Fotos: Silke Noack, Ruhmark

Satz und Gestaltung: DTP-Studio - Rafaela Nimmesgern, Jagel

Druck: Clausen 8< Bosse, Leck

Inhaltsverzeichnis

Anstelle eines Vorwortes 9

Was ist das überhaupt: „Sexueller Mißbrauch“? 11

Erste Hilfe 14

Beratung, Selbsthilfe oder Therapie? 20

Die Beratung • Selbsthilfe • Therapie

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe

oder eine Therapie? 27

Erster Schritt: Die Anlauf- und Beratungsstelle • Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe? • Wie wähle ich eine/n Therapeutin aus?

Wie baue ich eine Selbsthilfegruppe auf? 46

Nach anderen Männern suchen • Das erste Gespräch • Die ersten gemeinsamen Treffen • Einen Raum auswählen

Der Ablauf eines Gruppenabends 59

Selbsthilfearbeit - Regeln & Tips 61

Anregungen für die aktive Selbsthilfearbeit • Konflikte
bewältigen

Wir über uns: Was ist *Tauwetter* 77

Meine Bücherliste 83

Anhang 86

Literaturliste 86

An wen du dich wenden kannst 90

Tauwetter

*Aus der Erstarrung
im trockenen Eis,
zwischen Gesichtern aus Marmor,
Befestigungen aus weißen Steinquadern,
suchen wir Panzer zu zerstören.*

*Erst nur Spuren von Feuchtigkeit,
dann Pfützen, Rinnsale,
schließlich Bäche, Flüsse, Ströme.
Bewegung.*

*Und dann,
unendlich weit und tief,
entspannt die Festungen wegspülend,
kommt das Meer.
Leben.*

Die Autoren

Wir sind selbst als Jungen Opfer sexualisierter Gewalt gewesen, haben zusammen eine Selbsthilfegruppe aufgebaut, später dann *Tauwetter* gegründet und aus diesen Erfahrungen heraus die Broschüre erstellt.

Wir danken all denen, die am Zustandekommen dieses Buches beteiligt waren, durch ihre Arbeit, durch Geld, durch Zuspruch... oder dadurch, daß sie uns in unserem Aufarbeitungsprozeß unterstützt haben. Vor allem aber geht unser Dank an die Männer, die bei uns in der Beratung waren oder in den Selbsthilfegruppen bei *Tauwetter*. Sie haben trotz teilweise schwerster Traumatisierungen angefangen, ihren eigenen Weg ins Leben zu suchen. Das hat uns immer wieder Mut gemacht und Kraft für unsere Arbeit gegeben.

Anstelle eines Vorwortes

Ich heiße Jo. Ich bin einer der Autoren und werde dich durch diese Broschüre begleiten. Heute bin ich 39 Jahre alt und war als Junge über mehrere Jahre Opfer sexualisierter Gewalt.

1992 habe ich mit anderen Männern, die ebenfalls sexualisierte Gewalt erfahren haben, eine Selbsthilfegruppe gegründet. Gerade in den ersten Jahren hat mir die Gruppe viel geholfen und war für mich sehr wichtig.

1995 haben wir die Anlaufstelle Tauwetter gegründet. Die Erfahrungen, die wir innerhalb der Selbsthilfearbeit gesammelt hatten, wollten wir an andere Männer weitergeben.

In Einzelberatungen für andere Betroffene zeigen wir Möglichkeiten auf, wie man mit den Folgen des sexuellen Mißbrauchs umgehen kann, und beantworten ihre Fragen.

Außerdem organisieren wir das Zustandekommen weiterer Selbsthilfegruppen. Da es in vielen Städten ein solches Angebot nicht gibt, haben wir uns entschlossen, diesen Ratgeber zu schreiben - als Betroffene für andere Betroffene. Er soll Männern, die als Kinder oder Jugendliche sexuell mißbraucht worden sind, eine erste Hilfe bieten - beispielsweise bei der Entscheidung für Selbsthilfe und/oder Therapie - und wesentliche Aspekte vermitteln, die beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe zu bedenken sind.

Uns ist klar, daß solch ein Ratgeber nicht alle Fragen beantworten kann, darunter vielleicht auch solche, die für dich im Moment eine große Rolle spielen. Das hat nichts damit zu tun, daß sie nicht wichtig sind. Bei unserer Auswahl orientierten wir uns an dem, was uns in unserer Arbeit wiederkehrend beschäftigte.

Berlin, Sommer 1998

Was ist das überhaupt: „Sexueller Mißbrauch“?

Wir sprechen von sexuellem Mißbrauch,

- wenn Erwachsene an Kindern oder Jugendlichen sexuelle Handlungen begehen,
- wenn Erwachsene Kinder oder Jugendliche dazu bringen, sexuelle Handlungen an ihnen zu vollziehen,
- wenn gleichaltrige oder ältere Kinder/Jugendliche andere Mädchen/Jungen unter Anwendung körperlicher oder psychischer Gewalt zu sexuellen Handlungen zwingen.

Sexueller Mißbrauch hat viele Formen: von unerwünschten, sexualisierten Berührungen bis hin zur Vergewaltigung. Manchmal läuft er versteckt ab - z. B. als Waschen im Intimbereich, als Untersuchung auf Krankheiten hin oder als „Aufklärung“ -, manchmal direkt und brutal. Manchmal findet er heimlich durch eine/n Täterin statt, ein anderes Mal durch eine Gruppe oder sogar vor Kameras zur Pornoproduktion. Allen Formen von sexuellem Mißbrauch ist gemeinsam, daß Kinder oder Jugendliche durch Personen, die ihnen körperlich oder psychisch, sozial oder auf eine andere Art überlegen sind, sexuell „benutzt“ und ausgebeutet werden.

Wir verwenden die Begriffe „Erwachsene“ bzw. „Kinder“ und

„Jugendliche“ ganz bewußt, denn es geht in erster Linie um unterschiedliche Erfahrungshintergründe, gesellschaftliche Positionen und nicht zuletzt Entwicklungsstände, die das Machtgefälle kennzeichnen. Der starre Blick auf exakte Altersangaben

und juristische Volljährigkeit ist dabei wenig hilfreich.

Sexueller Mißbrauch ist leider nicht selten: In der gegenwärtigen Literatur wird geschätzt, daß ca. jeder sechste bis zehnte Junge und jedes dritte bis vierte Mädchen Opfer sexualisierter Gewalt wird (vgl. Dirk Bange und Günther Deegener, 1996; Alberto Godenzi, 1996).

Sexueller Mißbrauch ist nicht an eine bestimmte Gesellschaftsschicht gebunden, die Täterinnen kommen aus allen Kreisen. Es sind Väter, Onkel, Tanten, Mütter, gute Freunde der Familie, Jugendgruppenleiterinnen, Sporttrainerinnen, Pfarrerinnen, Lehrerinnen... - die Reihe ließe sich endlos fortsetzen. Ein Großteil der Täterinnen kommt aus der Familie oder aus dem sozialen Nahbereich. Sie sind überwiegend männlich, gerade bei Jungen gibt es aber auch einen nicht zu übersehenen Anteil von Täterinnen.

Sexueller Mißbrauch ist nicht Ausdruck einer fehlgeleiteten Sexualität der Täterinnen. Sie benutzen vielmehr Sexualität, um andere zu erniedrigen. Die Täterinnen ziehen einen Lustgewinn daraus, andere Menschen zum Objekt zu machen und sie zu beherrschen. Ihr Selbstwertgefühl basiert auf der Herabsetzung bis hin zur Zerstörung von anderen. Das ist Ausbeutung und Gewalt, die sich in sexualisierter Form ausdrücken. Sexueller Mißbrauch ist daher im Grunde ein nicht ganz passender Begriff. Er hat sich zwar im allgemeinen Sprachgebrauch festgesetzt, ist aber eher verschleiern und verharmlosend. Wir ziehen deshalb den Begriff sexualisierte Gewalt vor, denn: **Sexueller Mißbrauch ist sexualisierte Gewalt!**

Bei mir selbst war das eine ziemlich verrückte Sache: Ich hatte viele der Sachen, die mein Vater mit mir gemacht hat, nicht vergessen. Ich habe sie aber für mich nicht als sexualisierte Gewalt oder als Mißbrauch gesehen. Ich habe mir überhaupt keinen Kopf darum gemacht. Ich hatte das alles weit von mir weggeschoben: Das hatte nichts mit mir zu tun! Erst, als ich es als das benannte, was es ist - nämlich sexueller Mißbrauch, sexualisierte Gewalt und Ausbeutung - kamen bei mir die Emotionen mit voller Wucht rüber.

Es war ein ziemlich gut funktionierender Schutzmechanismus, den ich mir da aufgebaut hatte. Andere wählen andere Wege: Einige verdrängen das Erlebte total, erinnern sich nur sehr mühsam oder haben „nur“ Erinnerungen auf einer körperlich-emotionalen Ebene, ohne klare Handlungen beschreiben zu können. Dann gibt es Männer, die können problemlos über alles reden, was mit ihnen passiert ist, spüren aber dabei überhaupt nichts.

Diese Schutzmechanismen haben einen Zweck: Sie ermöglichen ein Weiterleben nach schweren Angriffen auf das Innerste eines Menschen -Angriffe, die ihn sonst zerstören würden.

Dem Erlebten einen eindeutigen Namen zu geben war einer der ersten Schritte in der Auseinandersetzung mit dem, was mir mein Vater angetan hat. Dieser Schritt war für mich sehr wichtig.

Erste Hilfe

Es gibt keine allgemein verbindlichen Ratschläge, und es gibt nicht *den* richtigen Weg für alle.

Vor allem möchten wir daran erinnern, daß die Auseinandersetzung Zeit braucht. Im Einerlei oder Streß des Alltags gehen wir manchmal unter und vergessen, uns diese Zeit zu nehmen, uns diese Pause zu gönnen. Als Erinnerung daran wirst du in diesem Buch immer wieder das Symbol der als „T“ aufeinandergestellten Hände finden, ein Zeichen, das im Sport benutzt wird, um „Time-Out“ oder eben eine Auszeit ohne Worte zu signalisieren, beispielsweise um ein Spiel im Konfliktfall zu unterbrechen. Diese Auszeit dient der Klärung - und dann kann das Spiel weitergehen.

Auszeiten kannst du für alle möglichen Situationen brauchen: Um dich auf ein Gespräch vorzubereiten, um dir über deine Wünsche und Vorstellungen klar zu werden oder um bei einer Aufregung zur Ruhe zu kommen. Unter Streß fehlen einem auch manchmal die Worte. Deshalb ist es hilfreich, ein solches Symbol zu haben.

*TIME OUT * AUSZEIT*

Ich brauche jetzt eine Unterbrechung und melde Zeit für mich an.

Die Zeit gehört mir, und ich werde sie für mich gut nutzen.



Im folgenden geben wir Tips, die *uns* in den Selbsthilfegruppen geholfen haben und mit denen *wir* gute Erfahrungen gemacht haben.

➤ **Keine Panik.**

Du hast es damals überlebt und hast bis jetzt überlebt. Selbst wenn es dir jetzt unmöglich erscheint: Du kommst auch durch diese Zeiten durch!

➤ **Traue deinen Gefühlen.**

Wenn du beispielsweise nicht sicher bist, ob du sexuell mißbraucht worden bist, oder dich nicht an Einzelheiten erinnern kannst, sondern „nur“ Vermutungen oder einen Verdacht hast: Nimm dich und deine Gefühle ernst! Du irrst dich vielleicht in Details deiner Erinnerungen, nicht aber in der Tatsache, daß du verletzt worden bist. Und wenn du nicht weißt, wer/der/die Täterin war: Ein schlechtes Gefühl z. B. zu deinem Vater oder zu einer anderen Person ist auf jeden Fall erst einmal Grund genug, auf Abstand zu gehen und vorsichtig zu sein - solange, bis du genauer weißt, wo das Gefühl herkommt.

➤ **Es ist o. k., wie es dir jetzt geht.**

Egal wie du dich fühlst, versuche es zu akzeptieren, nimm es, wie es ist. Das heißt nicht, daß du alles gut finden sollst, aber die Verdammung deiner Gefühle bringt gar nichts. Mit der

Zeit wird sich sicherlich viel ändern, aber akzeptiere als erstes, was ist, und versuche dann, von dort aus die nächsten Schritte zu machen.

➤ **Suche dir Hilfe.**

Du kannst dich schnell überfordern, wenn du alles allein und mit dir selbst ausmachen willst. Rede mit guten Freundinnen, denen du vertrauen kannst. Hole dir Hilfe in Anlauf- und Beratungsstellen. Frage dort nach, wie es mit Selbsthilfegruppen oder Therapeutinnen aussieht (falls dich das interessiert).

➤ **Schütze dich selbst.**

Überlege dir, mit wem du reden willst. Wappne dich innerlich davor, daß dein bester Freund oder deine beste Freundin von dem Thema möglicherweise nichts wissen will oder sogar verletzend reagiert. Das muß nicht böswillig sein. Viele Menschen wissen nicht, wie sie mit dem Thema umgehen sollen, und brauchen wie du Zeit, sich darauf einzulassen.

➤ **Schaffe dir einen sicheren Raum.**

Wenn es dir schlecht geht, brauchst du einen Raum, wohin du dich zurückziehen kannst. Das kann ein Zeit-Raum sein, den du dir freihältst, um dich nur um dich zu kümmern. Oder es ist ein Ort, wo du ungestört bist, dich wohlfühlst und den du dir gestalten kannst. Das kann dein Zimmer oder eine Kuschecke sein, aber vielleicht ist es auch ein Platz irgendwo draußen im Wald oder ein Baumhaus, wie du es schon als Junge immer haben wolltest. Manche fühlen sich an einem öffentlichen Ort unter Menschen sicher, z. B. mitten in einem Cafe, wo ihnen niemand besondere Beachtung schenkt.

➤ **Du brauchst nichts zu überstürzen.**

Jetzt muß sofort etwas passieren - wenn du diesen Druck verspürst, ist das verständlich. Dennoch haben Veränderungen ihren eigenen Rhythmus und brauchen ihre Zeit. Es läuft dir nichts davon. Erst wenn du stabil genug geworden bist, kann vielleicht auch der Zeitpunkt kommen, den/die Täterin mit

seiner/ihrer Tat zu konfrontieren. Das solltest du aber nicht überstürzen, denn ein zu früher und wenig vorbereiteter Kontakt mit dem/der Täterin kann dir möglicherweise mehr schaden als helfen.

➤ **Suche dir einen inneren sicheren Ort.**

Wenn du immer wieder von bedrängenden Erinnerungen und Gefühlen überflutet wirst, soll er dir eine Zuflucht sein. Der innere sichere Ort ist ein Ort in deiner Phantasie, den du ganz nach deinen eigenen Wünschen aufbaust. Versuche dir möglichst deutlich einen Ort auszumalen, an dem du dich wohl, sicher und geborgen fühlst. Das kann ein Garten mit Blumen und Bäumen sein oder ein schönes, helles Zimmer, ein Berggipfel mit frischer Luft und tollem Ausblick oder ein Strand mit Wellenrauschen, ein ferner Planet - oder was immer du wünschst. Gestalte dir den Ort in deinen Gedanken in allen Einzelheiten und überlege dir, was du dort Schönes machen oder haben willst. Willst du dort allein sein, oder dürfen auch ausgewählte andere dorthin? Alleinsein hat den Vorteil, daß dich keiner enttäuschen kann. Du kannst aber auch andere Menschen an diesen Ort einladen, die dir guttun. Wenn dich mal wieder der Horror packt, kannst du versuchen, innerlich an diesen Ort zu gehen, allen Schrecken draußen zu lassen und schöne Sachen zu machen. Das ist anfangs schwierig und bedarf einiger Übung. Erlaube dir ruhig, den Ort immer wieder nach deinen Bedürfnissen umzugestalten. Die Beschäftigung damit kann helfen, dich vor dem „Überflutet-Werden“ zu schützen. Das klingt wie ein billiger Trick, aber es hilft. Und du hast ein Recht darauf, daß es dir gut geht!

➤ **Du bist nicht allein.**

Es gibt andere Männer, die ebenfalls sexualisierte Gewalt erfahren haben. Versuche zu ihnen Kontakt aufzunehmen und mit ihnen zusammen das Schweigen und Alleinsein zu überwinden.

Nun folgen unsere Tips noch einmal in Kurzform: Du kannst sie dir kopieren und als Spickzettel in die Brieftasche tun oder an den Badezimmerspiegel pinnen oder an einem anderen für dich gut sichtbaren Ort aufbewahren. Du kannst die Liste auch um deine eigenen wichtigen Merksätze ergänzen.

- **Keine Panik.**
- **Ich traue meinen Gefühlen.**
- **Es ist o.k., wie es mir jetzt geht.**
- **Ich suche mir Hilfe.**
- **Ich schütze mich selbst.**
- **Mein sicherer Raum ist meine
Zuflucht,
wenn es mir schlecht geht.**
- **Ich brauche nichts zu überstürzen.**
- **Ich kann an meinen inneren sicheren Ort
gehen,
wenn ich Abstand brauche.**
- **Ich bin nicht allein.**
- ...
- ...
- ...
- ...



Ich habe - wie wohl viele andere Männer auch - zuerst versucht, alles mit mir allein zu klären. Zum Glück habe ich wenigstens geahnt, daß ich mir dafür Zeit und Raum nehmen muß. Ich habe mich immer wieder in meinem Zimmer in die Ecke am Kachelofen verkrochen, weil es dort schön warm war und ich mich sicher und geborgen gefühlt habe. Dort hab ich dann versucht zu spüren, wie es mir geht. Ich habe mir erlaubt, daß es mir schlecht gehen darf oder daß ich vielleicht traurig bin. Ich habe mir immer wieder gesagt, daß es o. k. ist, wie es mir geht.

Daß ich mir selbst dafür eine Erlaubnis geben mußte, klingt vielleicht komisch. Es ist für mich aber nicht erstaunlich, wenn ich mir angucke, wie in dieser Gesellschaft sachliches, emotionsloses Funktionieren und Effektivität gefordert wird. Wie sehr ich diese Einstellung verinnerlicht habe, merke ich immer wieder daran, wie schwer es mir fällt zu weinen.

Außerdem habe ich alle Bücher, die ich zu dem Thema bekommen konnte, regelrecht verschlungen. In vielen fand ich gute Hilfestellungen.

Mit dem „Alleinezurechtkommen“ bin ich jedoch bald an meine Grenzen gestoßen. Ich brauchte Menschen, mit denen ich über meine Situation, meine Erfahrungen reden konnte. Also habe ich in meinem Bekanntenkreis vorsichtig davon erzählt und mit meiner damaligen Freundin darüber gesprochen. Das Problem war, daß es zwar einige gab, die bereit waren, mir zu helfen, aber es konnte und wollte verständlicherweise niemand über einen längeren Zeitraum verbindlich mit mir an diesem Thema arbeiten. Und die Personen, mit denen ich mich zu reden traute, waren fast alle Frauen. Ich habe also angefangen, andere betroffene Männer zu suchen, um zu erfahren, wie es ihnen ergangen ist, und um von ihnen eine Bestätigung meiner Wahrnehmungen und Empfindungen zu bekommen. Ich wollte nicht mehr so allein sein.

Beratung, Selbsthilfe oder Therapie?

Wenn du dich entschieden hast, Hilfe von außen zu suchen, gibt es mehrere Möglichkeiten.

Die Beratung

Eine Beratung kann dir helfen herauszufinden, was du als nächstes für dich tun kannst. Dafür können ein oder mehrere Treffen notwendig sein. Wenn du sexualisierte Gewalt erlebt hast, ist hier eine Möglichkeit, über Gefühle der Verwirrung, über deine Unsicherheiten oder Schwierigkeiten zu sprechen. Oft glätten sich die inneren Wogen bereits mit dem Aussprechen. Wenn du unsicher bist, ob du sexuell mißbraucht worden bist, hilft dir ein Beratungsgespräch unter Umständen weiter.

In einer Beratung kannst du Hilfsangebote erfragen und dich über Selbsthilfegruppen, Therapiegruppen oder spezialisierte Therapeutinnen informieren. In der Regel ist eine Beratung kostenlos und verpflichtet dich zu nichts. Das Beratungsgespräch kann dein erster Schritt sein, an das Thema heranzugehen. Sie ist aber keine „Kurztherapie“ und ersetzt nicht eine aktive Aufarbeitung des Erlebten.

Selbsthilfe

Das Hauptprinzip einer Selbsthilfegruppe besteht darin, daß Betroffene mit der gleichen Problemstellung zusammenkommen und sich austauschen über sich selbst, ihr Leben und ihr „Thema“. Ihr könnt euch gegenseitig unterstützen und Mut machen. Hier kann ein Ort sein zu lernen, deine Gefühle zu spüren und sie anderen Männern zu zeigen. So kannst du die Erfahrung machen, dich mit deinen Verletzungen zu zeigen und deshalb nicht abgelehnt zu werden, sondern Trost und Verständnis zu bekommen. Wenn eine Selbsthilfegruppe gut läuft, kann sie intensive Gefühle an die Oberfläche bringen und sehr nahe gehen.

Wesentlich an der Selbsthilfearbeit ist die Verantwortlichkeit der einzelnen Teilnehmer für sich selbst. Es gibt gewöhnlich keinen Gruppenleiter, der die Treffen strukturiert oder gar Themen vorgibt, sondern in einer Gruppe kommen gleichberechtigte Betroffene zusammen. Das heißt, *du* solltest selbst auf dich, auf deine Bedürfnisse und Grenzen achten. Verantwortung für dich selbst in der Selbsthilfe zu übernehmen ist eine Quelle von Kraft.

Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, sich selbst im Spiegel der anderen als Opfer zu begreifen. Die Übernahme von Eigenverantwortung ist ein Schritt, um die Opferrolle wieder zu verlassen und die eigenen widersprüchlichen Anteile zu integrieren. Damit es möglich ist, sich in der Gruppe mit seinen Verletzungen und Schwächen zu zeigen, muß es eine sichere Atmosphäre geben.

Ein gewisses Maß an Sicherheit entsteht durch die Tatsache, sich als Gleicher unter Gleichen zu befinden. Der größte Teil muß aber gemeinsam erarbeitet werden. Umgangsregeln können dabei helfen, die Gruppe zum Schutzraum für jeden einzelnen zu machen und den Zusammenhalt zu stärken. Außer-

dem dienen Regeln jedem Teilnehmer als Orientierung und helfen im sozialen Umgang.

Jede Selbsthilfegruppe entwickelt im Lauf der Zeit ihre eigenen Umgangsformen, ihre eigene Dynamik und ihre eigenen Regeln - alles nach den jeweiligen Wünschen der beteiligten Männer.

Die Gruppe kann sich über einen unterschiedlich langen Zeitraum treffen. Manche lösen sich nach einem Jahr auf, andere arbeiten länger. Die Dauer einer Gruppe hängt von den Bedürfnissen der beteiligten Männer ab.

Eine Selbsthilfegruppe hat neben anderen Faktoren auch ökonomische Vorteile: Sie kostet eigentlich nichts. Möglicherweise muß der Gruppenraum bezahlt werden, darüber hinaus dürften kaum Kosten entstehen.

Selbsthilfegruppen basieren auf Eigeninitiative und aktiver Mitgestaltung der einzelnen Treffen. Vielleicht suchst du aber gerade eine Art Hilfe, wo du dich völlig fallen lassen kannst und die Verantwortung für dich am liebsten abgeben möchtest. Wenn das z. Zt. deine Situation ist, dann ist das vollkommen in Ordnung. Allerdings ist dann eine Therapie eher der Ort, der das ermöglicht.

Therapie

Therapien werden angeboten von ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeutinnen. Sie strukturieren die Therapiestunden und übernehmen die Verantwortung dafür, daß im therapeutischen Prozeß deine Grenzen gewahrt werden. Sie haben eine Ausbildung, die sie qualifiziert, dir dabei zu helfen, mit deinen Sorgen und Problemen fertig zu werden und wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen.

Auch in einer Therapie, egal welcher Art, wird sich für dich

aber nur dann etwas verändern, wenn du dich aktiv beteiligst. Kein/e Therapeutin kann dich „von außen“ kurieren, aber er/sie kann dir entscheidende Hilfestellungen geben.

Bei der Therapie wird unterschieden zwischen Gruppen- und Einzeltherapie.

In einer Gruppentherapie bist du nicht allein mit dem Therapeuten oder der Therapeutin, sondern mußt dir den Raum und die Zeit mit anderen teilen. Das klingt wie eine Einschränkung, kann aber den Vorteil haben, daß du die Erfahrungen anderer mitbekommst. Wahrscheinlich wird es dir schwerfallen, eine Therapiegruppe zu finden, in der ausdrücklich sexualisierte Gewalt gegen Jungen das Hauptthema ist. Aber auch eine andere Therapiegruppe kann für dich hilfreich sein.

In der Einzeltherapie hast du die Aufmerksamkeit des/der Therapeuten für dich allein. Du mußt dich nur mit ihm/ihr darüber einigen, was in der Therapie passiert. Manche Männer fühlen sich aber auch damit überfordert, während einer ganzen Therapiesitzung allein im Mittelpunkt zu stehen.

Wenn du dich auf die Suche nach einer Therapie begibst, wirst du feststellen, daß viele verschiedene Begriffe für die einzelnen Therapierichtungen benutzt werden. Das ist teilweise sehr verwirrend. Viele verstehen unter dem gleichen Namen voneinander abweichende therapeutische Ansätze, und viele Therapeutinnen setzen „ihre“ Richtung auf unterschiedliche Art und Weise um. Das ist ein Grund, warum du dir im Vorgespräch genau erklären lassen solltest, was dein/e potentielle/r Therapeutin konkret macht.

Eine grobe Unterteilung der verschiedenen Therapieformen kann beispielsweise die in Körperarbeit auf der einen Seite (z. B. verschiedene Formen von bioenergetischer Analyse) und in gesprächsorientierte Richtungen auf der anderen Seite sein (wie Verhaltens- oder Gesprächstherapie). Die oft praktizierte

Gestalttherapie ist dazwischen anzusiedeln. Viele Therapeutinnen arbeiten heute mit Mischformen.

Eines deiner Kriterien kann auch die Frage sein, wie tief du in deine Vergangenheit eintauchen willst: Unseres Wissens nach geht es z. B. in der Bioenergetik, der Psychoanalyse, den tiefenpsychologisch fundierten Therapien und auch in der Gestalttherapie u. a. darum, sich auf den Schmerz einzulassen, Kindheitserinnerungen und Traumata noch einmal zu durchleben, um so deren Auswirkungen auf dein heutiges Leben zu bewältigen. Verhaltenstherapeutinnen gehen eher davon aus, daß das menschliche Verhalten von erlernten Mustern geprägt ist, die sich gewissermaßen umlernen lassen, wenn sie deine heutige Lebensgestaltung beeinträchtigen. Dabei wird nicht unbedingt ganz so tief an den Wurzeln und dem Schmerz gerührt. Dies sind sehr vereinfachende Unterscheidungen. Sie helfen dir aber vielleicht zu entscheiden, welche Therapierichtung du dir zuerst genauer ansehen willst. Es existieren inzwischen einige Ratgeber, in denen du Näheres zu den therapeutischen Schulen erfahren kannst (z. B. Federspiel/Lackinger, 1996). *Der pid* (Adresse im Anhang) berät telefonisch oder schriftlich zu den verschiedenen therapeutischen Arbeitsweisen und verfügt über eine detaillierte Datenbank, aus der dir Adressen für Therapeutinnen in deiner Nähe zur Verfügung gestellt werden. Über jede Empfehlung solltest du dir allerdings immer selbst ein Bild machen. Neben all diesen Überlegungen ist es mindestens genauso wichtig, daß du dir eine/n Therapeutin suchst, der/die dir sympathisch ist, zu dem/der du Vertrauen entwickeln kannst.

Eine Einzeltherapiestunde kostet derzeit (Sommer 1998) 100,- DM oder auch mehr. Bei wöchentlichen Terminen kann dies unter Umständen teurer werden als beispielsweise deine Wohnungsmiete. Viele psychologisch ausgebildete Therapeutinnen müssen leider privat bezahlt werden, nur wenige kön-

nen mit Krankenkassen abrechnen. Das ist eine Frage, die du am besten gleich im Vorgespräch klärst (zum Vorgespräch später mehr).

Unabhängig davon, wohin du jetzt tendierst, zur Selbsthilfe oder zur Therapie: Du kannst viel Unterstützung finden, solltest aber nicht eine „schnelle Heilung“ erwarten. Der Prozeß der Aufarbeitung von Gewalterfahrungen kann sehr lange dauern. Aus deinem Leben verschwinden wird das, was du erlebt hast, höchstwahrscheinlich nie. Aber du kannst lernen, besser damit umzugehen, dem Erlebten einen angemessenen Stellenwert zuzuordnen und nicht dein ganzes Leben davon bestimmen zu lassen. Und das, was du jetzt anfängst, kann der Beginn eines neuen Lebensabschnittes sein und dir neue Perspektiven eröffnen.

Selbsthilfe und/oder Therapie - es ist deine Entscheidung, was du wann machen willst. Ausschlaggebend ist, was jeder für sich und seine Situation als passend empfindet. Jeder hat seine Beweggründe, sich für den einen oder anderen Weg zu entscheiden. In manchen Orten wird es keine Chance für eine Therapie geben, weil das entsprechende Angebot fehlt. Andere trauen sich nicht, vor einer Gruppe zu sprechen und machen deshalb lieber eine Einzeltherapie. Und wieder andere gehen in eine Selbsthilfegruppe, weil sie eine Therapie nicht bezahlen können. Das Wichtigste ist, daß du nicht allein bleibst, daß du dir gegebenenfalls Hilfe organisierst und daß du dich ernst nimmst.

Ich habe damals, als ich eine Gruppe gesucht habe, zunächst nichts gefunden. Später erfuhr ich zwar von einer Männerberatungsstelle, die auch Männer beriet, die als hinge Opfer sexualisierter Gewalt geworden waren, damals habe ich davon aber nichts mitgekriegt. Es kann also gut sein, daß du ziemlich gründlich suchen muß.

Ich habe einen Text verfaßt, den ich an vertrauenswürdige Personen weitergegeben habe mit der Bitte, ihn weiterzureichen. Sie sollten mich nur dann als Verfasser nennen, wenn andere Betroffene sich bei ihnen melden würden. In dem Text habe ich ganz viel und ganz allgemein über sexuellen Mißbrauch geschrieben, bevor ich mich am Ende getraut habe zu sagen, daß ich selbst betroffen bin und andere Betroffene suche. Ich habe in meinem Bekanntenkreis ein paar spannende Diskussionen geführt, aber niemanden für eine Selbsthilfegruppe gefunden. Erst später traf ich zwei, die mein Papier erhalten hatten, in einer Selbsthilfegruppe. Sie hatten darauf nicht geantwortet, weil ihnen der Stil zu unpersönlich war und sie selber noch keinen Kontakt mit anderen Betroffenen haben wollten.

Letztendlich haben wir uns über eine Anzeige in einem Stadtmagaziningefunden und gemeinsam eine Selbsthilfegruppe aufgebaut.

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe oder eine Therapie?

Ob du nun ein Gespräch mit einer Anlauf- und Beratungsstelle hast oder ob dir ein Vorgespräch mit eine/r Therapeutin oder ein Erstgespräch für eine Selbsthilfegruppe bevorsteht: Eine gute Vorbereitung von deiner Seite aus ist sicherlich hilfreich. In diesem Kapitel findest du einige konkrete Tips für eine solche Vorbereitung und mögliche Fragelisten für die Gespräche.

Erster Schritt:

Die Anlauf- und Beratungsstelle

Manchmal kann schon ein Blick in das Telefonbuch oder ein Anruf bei der Telefonauskunft weiterhelfen (zumindest in Berlin hat sich die Auskunft sehr bemüht). In den *Gelben Seiten* befindet sich am Anfang häufig eine Rubrik zu Ämtern und Behörden, in der auch mögliche Anlauf- und Beratungsstellen verzeichnet sind. Anlauf- und Beratungsstellen gegen sexuellen Mißbrauch gibt es zum Glück inzwischen in zahlreichen größeren Städten. Laß dich nicht abschrecken, wenn sich diese Einrichtungen auf die Arbeit mit mißbrauchten Kindern

oder Frauen spezialisiert haben. Du kannst trotzdem dort anrufen und fragen, ob sie dich beraten oder dir sagen können, wo du Hilfe bekommen kannst. Viele geben sich Mühe, dir weiterzuhelfen, auch wenn sie selbst keine erwachsenen Männer beraten.

Wenn sich auf diese Weise vorerst kein/e Ansprechpartnerin finden läßt, dann probiere es bei psychosozialen Diensten, Krisentelefonen u. ä., wo ein Anruf dich weiterbringen kann. Ein weiterer Tip sind Gemeindeverwaltungen oder Jugendämter, die dir eventuell Adressen von Anlauf- und Beratungsstellen geben können. Gelegentlich liegen dort auch Faltblätter aus, oder du kannst Broschüren mit Adressen von Anlaufstellen bekommen. Solch eine Broschüre wird in Berlin z. B. von der Landesregierung herausgegeben.

Eine aktuelle Liste aller Anlauf- und Beratungsstellen im Bundesgebiet kannst du bei DONNA VITA (Bezugsadresse siehe Anhang) beziehen.

Wenn an deinem Wohnort keine Beratung möglich ist, dann versuche es doch mal im Nachbarort oder in der nächsten Großstadt. Viele Einrichtungen wissen von den weiteren Anlauf- und Beratungsstellen in ihrem Umfeld, und manchmal kann es auch sinnvoll sein, für eine gute Beratung einige Kilometer zu fahren. Und wenn du befürchtest, daß an deinem Wohnort deine Anonymität nicht gesichert ist, dann ist die räumliche Distanz vielleicht gerade das richtige.

Bei der ganzen Suche ist es wichtig, für einen gewissen Selbstschutz zu sorgen. Es kann dir leider passieren, daß du an jemanden gerätst, der/die kein Verständnis für dich oder einfach keine Ahnung hat. Hier einige Tips:

- Während du telefonierst, denke dran, daß du jederzeit auflegen kannst. Ein Tip: Lege dir einen Zettel neben das Telefon: „Ich kann jederzeit aufhören“. Das gilt das auch für

ein direktes Gespräch: Wenn du zu einer Beratung ein unangenehmes Gefühl hast, dann höre darauf - du kannst sie auch abbrechen.

- Überlege dir, ob du deine Telefonnummer und Adresse angeben oder lieber selbst wieder anrufen willst.
- Bestehe, wenn du willst, auf einer anonymisierten Beratung. Wer etwas von den Problemen aufgrund sexuellen Mißbrauchs versteht, wird sie nicht verweigern. Wenn dir das zu anstrengend ist, kannst du zur Not einen Namen erfinden.

Im folgenden haben wir Fragen und Tips nach unterschiedlichen Themen zusammengefaßt. Sie sollen dir eine Hilfestellung für ein Gespräch sein und lassen sich in abgewandelter Form auch für ein Telefonat oder einen Brief verwenden. Die erste Checkliste dient zur Vorbereitung, die zweite zur Erstellung eines „Spickzettels“, die dritte ist für die Nachbereitung, und die vierte beinhaltet eine Liste möglicher Fragen an eine Beratungsstelle. Gehe die Listen Frage für Frage durch und versuche, Antworten zu finden. Dabei merkst du am einfachsten, welche Fragen für dich wichtig sind.

Checkliste 1

Gesprächsvorbereitung

- Will ich meinen Namen (Telefonnummer, Adresse) sagen?

- Was sind für mich die Voraussetzungen, damit ich mich als Betroffener zu erkennen geben kann?

- Will ich mich vielleicht erst einmal vollkommen unverbindlich informieren? Denke ich mir dafür eine „Coverstory“ aus?

- Unter welchen Bedingungen erzähle ich mehr von mir?

- Was wäre das schlimmste, was mir passieren kann?

- Was kann ich dagegen tun?

- Was tue ich, wenn es trotzdem passiert?

- Wann breche ich das Gespräch ab?

- Überlege ich mir eine „Ausrede“, um das Gespräch auch in schwierigen Situationen für mich gut abbrechen zu können?

- Will ich eventuell jemanden zu dem Gespräch mitnehmen?

- Will ich mir spezielle Sachen anziehen? Einen großen, weiten Mantel z. B., in den ich mich zur Not verkriechen kann, oder eine Lederjacke, um mich stark zu fühlen?

- Will ich vielleicht ein Kuscheltier mitnehmen? (Ich muß es ja nicht unbedingt zeigen, vielleicht ist es o. k., wenn es als heimlicher Verbündeter in meiner Tasche sitzt.)

- Will ich das Ganze vor dem Spiegel oder als Rollenspiel vorher mal ausprobieren?

- Welche Fragen habe ich konkret?

- Was mache ich nach dem Gespräch? Will ich mich mit einer vertrauten Person für die Zeit danach verabreden, um über das Gespräch reden zu können?

Damit du dich direkt im Gespräch sicherer fühlst, ist es hilfreich, dir einen Spickzettel zu erstellen. Darauf können folgende Punkte stehen:

Checkliste 2

Mein Spickzettel

- Fragen, die ich meinem Gegenüber stellen will
(weiter unten findest du eine Reihe möglicher Fragen, die du noch um deine eigenen ergänzen kannst)
- Fragen, die ich mir während des Gesprächs selbst stellen will, z. B.:
 - Wie fühle ich mich gerade?
 - Sitze ich entspannt, oder rutsche ich unruhig auf dem Stuhl hin und her?
 - Wenn ich unruhig bin, was könnte der Grund sein?
 - Kann ich etwas dagegen tun?
 - Irritiert mich irgendwas an der Person, mit der ich gerade rede?
 - Kann ich spüren, was das ist?
 - Ist noch alles o. k., oder will ich das Gespräch hier abbrechen?
- Beschlüsse, die ich schon vorher gefaßt habe und an die ich mich während des Gesprächs erinnern will (z. B. wann ich das Gespräch abbrechen will)
- Tips und Hilfestellungen für mich, z. B. in Form von kurzen mutmachenden Botschaften.

Bei *Tauwetter* steht auf dem Block für die Telefonnotizen auf jeder Seite: „Ruhig bleiben. Keine Panik. Wir werden das schon schaffen.“ Du kannst dir auch deinen Spickzettel regelrecht ausschmücken.

Nach dem Gespräch ist es wichtig, genügend Luft und Raum zu haben, um alles zu verarbeiten. Die folgenden Fragen können dir dabei eine Hilfestellung sein. Wenn du sie nicht sofort beantworten kannst, laß dir ruhig Zeit, deinen Gefühlen nachzuspüren.

----- **Checkliste 3**

Nach dem Gespräch

- Wie geht es mir jetzt?
- Wie fühle ich mich körperlich? (Habe ich Verspannungen im Nacken, Druck im Bauch?)
- Was für ein Gefühl habe ich zu der Person, mit der ich geredet habe?
- Was hat sie ausgestrahlt?
- Wirkte sie vertrauenerweckend?
- Kann ich mir vorstellen, dieser Person meine Gefühle zu zeigen?
- Gab es etwas, was bei mir ein Bedrohungsgefühl hinterlassen hat?
- erinnert er/sie mich an irgend jemanden?

Frage1iste1

Einige mögliche Fragen an eine Anlauf- und Beratungsstelle

- „Haben Sie Erfahrung mit Männern, die als Junge sexuell mißbraucht worden sind?“
- Wenn nein: „Können Sie mir jemanden mit Erfahrung nennen? Eventuell auch außerhalb?“
- Wenn das der/die Beraterin auch nicht kann:
„Können Sie mir auf andere Art weiterhelfen?“
- „Was für eine Qualifikation haben Sie?“
- „Ist meine Anonymität gewährleistet? Wenn Sie sich Notizen machen, was passiert damit?“
- „Gibt es weiterführende Hilfsangebote, die Sie empfehlen können? Selbsthilfegruppen? Therapie?“
.....
.....
- „Können Sie mir Bücher zum Thema empfehlen?“
- „Was kann ich sonst noch für mich tun?“
- ...
- ...
- ...
- ...

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Auch bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe und der ersten Kontaktaufnahme ist es sinnvoll, für deinen Schutz zu sorgen. Rufe dir also die Tips, die weiter oben stehen, noch mal ins Gedächtnis.

Wenn es in deiner Umgebung eine Gruppe gibt, hast du gute Chancen, sie über eine Anlauf- und Beratungsstelle zu finden. Wenn dort keine bekannt ist, heißt das noch nicht, daß es keine gibt. Frage nach Adressen von Selbsthilfeszusammenschlüssen oder Selbsthilfezentren. Vielleicht ist die Beratungsstelle bereit, für dich herauszufinden, wo es ein für dich passendes Angebot gibt.

Eine andere Möglichkeit ist es, bei Therapeutinnen nachzufragen, die zu dem Thema arbeiten, ob sie Selbsthilfegruppen kennen. Adressen von Therapeutinnen kannst du vermutlich über die Anlauf- und Beratungsstelle bekommen. Einfach so eine/n unbekannt/e/n Therapeutin anzurufen, erfordert etwas Mut, aber denke dran: Du bist derjenige, der anruft, kannst für dich bestimmen, wie das Gespräch läuft, und es jederzeit abbrechen.

Der Anzeigenteil von Stadtmagazinen oder manchmal auch Tageszeitungen ist ein weiterer Tip. Einige Gruppen inserieren dort, wenn sie neue Teilnehmer aufnehmen.

Wenn du eine Selbsthilfegruppe gefunden hast, wird es höchstwahrscheinlich zu einem Erstgespräch kommen. Das kann mit einem oder mehreren Gruppenteilnehmern oder auch einer Person aus der Beratungsstelle sein, die die Gruppe organisiert. Dabei kannst du alles fragen, was dich interessiert. Laß dir schildern, wie ein Gruppentreffen im allgemeinen abläuft, dann bekommst du einen ersten Eindruck. In einem solchen Erstgespräch können auch folgende Punkte wichtig sein können: Entstehen dir Kosten? Hat die Gruppe Regeln, ein

Konzept, bzw. wie sieht ihr Konzept aus? Weitere Fragen haben wir auf einem extra Bogen zusammengefaßt (siehe nachfolgende Doppelseite).

Gleichzeitig will dein Gesprächspartner aber auch von dir etwas erfahren, um entscheiden zu können, ob er sich eine Gruppe mit dir vorstellen kann. Du wirst also auch etwas von dir erzählen müssen. Überlege dir am besten vorher, wie weit du gehen und was du erzählen willst.

Laß dir nach dem Gespräch Zeit, um herauszufinden, ob du an der Gruppe teilnehmen möchtest. Es kann passieren, daß du von der Gruppe mitgeteilt bekommst, daß sie sich dich als Teilnehmer ihrer Gruppe nicht vorstellen können. Solch eine Ablehnung schmerzt, und sie erinnert unter Umständen an vergangene Zurückweisungen und Mißachtungen. Letztendlich sagt sie aber nur wenig über dich aus. Es passiert einfach, daß Menschen nicht miteinander auskommen.

Um dich auf die ersten Kontakte zu einer Selbsthilfegruppe vorzubereiten, benutze die oben stehenden Checklisten „Gesprächsvorbereitung“, „Mein Spickzettel“, „Nach dem Gespräch“ und die nachfolgende Frageliste.

Frageliste 2

Einige mögliche Fragen in einem Erstgespräch für eine Selbsthilfegruppe

- „Wie lange gibt es die Gruppe schon?“
- „Wie viele Männer sind in der Gruppe?“
- „Ist die Selbsthilfegruppe eine offene Gruppe, zu der jedesmal jemand anders kommen kann, oder eine geschlossene mit immer den gleichen Männern?“
- „Hat die Gruppe eine hohe Fluktuation?“
- „Gibt es ein Konzept, nach dem die Gruppe arbeitet?“
- „Gibt es feste Regeln?“
- „Wie läuft ein Treffen ab?“
- „Ist die Anonymität der einzelnen gewährleistet?“
- „Was für Maßnahmen gibt es für den Schutz der einzelnen vor Grenzüberschreitungen und Verletzungen?“
- „Gibt es Täter in der Gruppe, oder steht sie ihnen offen?“
- „Gibt es irgendwelche Kosten? Raummiete, Schlüsselpfand...?“
- „Gibt es noch andere Selbsthilfegruppen?“

- „Innerhalb welcher Zeit muß ich mich entscheiden?“
- „Innerhalb welcher Zeit entscheidet sich die Gruppe?“
- „Gibt es eine Probephase?“
- „Wenn ich mich jetzt dagegen entscheide, kann ich mich später noch einmal melden?“
- „Wann und wo trifft sich die Gruppe?“
- ...
- ...
- ...
- ...

Wie wähle ich eine/n Therapeutin aus?

Anlauf- und Beratungsstellen haben meistens Adressen von Therapeutinnen, die sie weiterempfehlen können, und sie können dir auch die Therapieformen erklären. Doch auch wenn du eine Empfehlung bekommst, solltest du genau prüfen. Denn was für jemand anderen gut und richtig war, muß für dich nicht stimmen.

Ob du bei einer Frau oder einem Mann eine Therapie machen willst, solltest du allein von deinem Gefühl abhängig machen. Mit allen Therapeutinnen kannst du nach telefonischer Absprache ein oft kostenloses Vorgespräch führen.

Das Wichtigste bei diesen Vorgesprächen ist es, selbst einen Eindruck von ihm/ihr zu bekommen:

Versuche dir vorzustellen, ob du dich dieser Person gegenüber öffnen kannst:

- Erscheint sie dir vertrauenswürdig?
- Was für ein Gefühl hast du zu ihr?
- Ist sie dir sympathisch?
- Löst der/die Therapeutin Ängste aus oder erinnert dich an jemanden?

Dabei können Faktoren wichtig sein, die auf den ersten Blick banal erscheinen: der Klang der Stimme, der Geruch im Beratungszimmer, oder ob dein Gegenüber Humor hat oder nicht.

Auch in der Frage von Kompetenz und Verlässlichkeit spielt dein Gefühl eine wichtige Rolle. Du solltest sie/ihn auf alle Fälle nach ihrer/seiner Erfahrung mit dem Thema sexueller Mißbrauch und den Folgen für erwachsene Männer fragen, welche Ausbildung sie/er hat und mit welchen Methoden er/sie arbeitet. Laß es dir ausführlich erklären.

In unserer bisherigen Arbeit haben wir leider mehrmals von Männern gehört, daß sie eine Therapie gemacht haben und

sich dort mit dem erlebten sexuellen Mißbrauch nicht gut aufgehoben fühlten. Es scheint noch immer Therapeutinnen, insbesondere mit psychoanalytischem Ansatz, zu geben, die die Erinnerung an sexuelle Gewalt in den Bereich der kindlichen Phantasie verweisen. Ein Therapeut hat den sexuellen Mißbrauch durch eine Frau als „normale erste sexuelle Erfahrungen“ eines Jungen gewertet. Er gab dem Betroffenen zu verstehen, er solle darum nicht so ein Aufheben machen.

Schau dir also Therapeutinnen auch unter diesem Gesichtspunkt genau an. Solche Therapeutinnen halten wir nicht für geeignet, um mit ihnen die erlittene sexuelle Gewalt aufzuarbeiten.

- Frage die Therapeutinnen, ob sie nur Einzeltherapie oder auch Gruppentherapie anbieten. Laß sie die Vor- und Nachteile aus ihrer Sicht beschreiben. Dann kannst du dir überlegen, was besser für dich ist.
- Sprich die Frage der Bezahlung an: Welche Möglichkeiten abzurechnen hat er/sie, welche Krankenkasse bezahlt die Therapie?
- Frage ihn/sie, ob er/sie sich vorstellen kann, mit dir zu arbeiten. Laß dich nicht entmutigen, wenn du ein Nein hörst: Auch Therapeutinnen müssen mit ihren Klientinnen gut auskommen, und wenn sie das Gefühl haben, sie tun das nicht, ist es besser, sie sagen es vorher. Suche dir dann jemand anderen.
- Entscheide dich nicht während des Vorgesprächs. Bitte dir eine Bedenkzeit aus und denke über das Gespräch noch einmal in Ruhe nach. Oft fällt einem manches erst mit einer bestimmten Distanz auf, oder du hast vielleicht eine Frage vergessen. Du kannst auch erst noch mit anderen Therapeutinnen Vorgespräche führen.

Weitere mögliche Fragen stehen auf der nächsten Seite in der Frageliste.

Frageliste 3

Einige mögliche Fragen für ein TherapeutInnen-Vorgespräch

- „Haben Sie Erfahrungen mit Männern, die als Junge sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren?“
- „Was für eine Ausbildung haben Sie? Was für eine Therapierichtung machen Sie?“
- „Wie muß ich mir das praktisch vorstellen, wie läuft so eine Sitzung ab?“
- „Was halten Sie von sexuellen Kontakten zwischen Therapeutin und Klienten (während bzw. nach dem Ende der Therapie)?“
- „Machen Sie nur Einzel- oder auch Gruppentherapie? Was sind die Vor- und Nachteile?“
- „Erstellen Sie eine Diagnose? Erklären Sie die mir?“
- „Wird so etwas wie ein Therapieziel benannt? Werde ich in die Benennung dieses Zieles einbezogen?“
- „Gibt es eine absehbare Dauer der Therapie? Wird regelmäßig Bilanz gezogen und gemeinsam neu bestimmt, ob es weitergeht? Wie oft sollen die Sitzungen sein?“

- „Sind Probesitzungen möglich?“
- „Wenn mich etwas stört, inwieweit läßt sich das ändern? Wo finden die Sitzungen statt, kann ich mir den Raum mal angucken, ob ich mich dort wohl fühle?“
- „Was wird die Therapie kosten? Welche Möglichkeiten der Finanzierung gibt es? Können Sie mit meiner Krankenkasse abrechnen?“
- „Haben Sie eine Warteliste? Welche Termine wären möglich?“
- „Was denken Sie nach diesem Vorgespräch von mir? Können Sie sich vorstellen, mit mir zu arbeiten?“
- „Bis wann muß ich mich entschieden haben?“
- ...
- ...
- ...
- ...

Vorgespräche können sehr belastend sein, weil in diesem Abklärungsprozeß schon schmerzhaft Punkte berührt werden. Laß genug Zeit zwischen den einzelnen Vorgesprächen, überlege dir, wieviel du von dir erzählen willst, und richte es so ein, daß du hinterher noch Zeit für dich hast.

Eine andere Möglichkeit, Therapiearten oder bestimmte Therapeutinnen kennenzulernen bzw. auszuprobieren, sind Workshops. Sie werden oft in den Kleinanzeigen der Stadtmagazine angeboten. Allerdings sind sie fast immer teuer, und es gibt dabei ganz selten Workshops, die sich ausdrücklich mit dem Thema sexueller Mißbrauch beschäftigen. Achte auch bei der Auswahl eines Workshops auf deinen Schutz: Es kann passieren, daß in einer konzentrierten und emotional intensiven Situation Erinnerungen oder Gefühle bei dir wachgerufen werden, die dich in diesem Moment überfordern und mit denen du dich dann alleingelassen fühlst. Am besten erkundigst du dich, bevor du dich für einen Workshop entscheidest, nach der Arbeitsweise des/der Therapeuten und seinen/ihren Erfahrungen mit Opfern sexualisierter Gewalt.

Das Grundliegende und alles Entscheidende ist dein Gefühl zu dem/der Therapeuten. Die sachlichen Fragen sollten in deine Entscheidungen einfließen, aber es bringt oft mehr, bei jemandem Therapie zu machen, bei dem/der du dich aufgehoben fühlen kannst, dessen Richtung dir aber noch fremd ist, als umgekehrt.

Auch für ein Therapeuten-Vorgespräch helfen dir die Checklisten „Gesprächsvorbereitung“, „Mein Spickzettel“ und „Nach dem Gespräch“. Darüber hinaus kannst du die Frageliste auf Seite 42/43 zu Rate ziehen.

Für mich war die Zeit, in der ich eine Gruppe gesucht und dann mit aufbaut habe, eine Zeit, in der ich oft keinen guten Kontakt zu meinen Gefühlen hatte. Ich hatte zuviel im Kopf, habe mir unheimlich viele Gedanken gemacht. Ich wollte vernünftig sein und alles hundertprozentig machen. Das ist den meisten anderen Männern, mit denen ich angefangen habe, übrigens ähnlich ergangen. Wir hatten mal mehr, mal weniger das Gefühl, uns um die anderen kümmern zu müssen: eine Ansammlung von Helfern und kaum Hilfesuchende. Damit wurden wir unseren Bedürfnissen nur wenig gerecht. Wir versuchten ein Selbstbild aufrechtzuerhalten, demzufolge wir stark und souverän waren, die Situation unter Kontrolle hatten... Damals war das für uns wichtig, weil uns so der Einstieg in die Gruppe leichter fiel. Im nachhinein betrachtet bin ich aber froh, daß das auch mal aufgehört hat.

Wir haben erst verhältnismäßig spät darüber offen gesprochen, und so hat es eine Weile gedauert, bis mir klar geworden ist: Ich bin nicht allein für die Gruppe verantwortlich, dafür, daß sie läuft, daß es allen gut geht, daß sie was bringt ...Ich bin für mich verantwortlich. Für die Selbsthilfegruppe sind wir das alle gemeinsam. Insofern hoffe ich, daß unsere Anregungen dir die Anfänge erleichtern und etwas von dem abnehmen, was du sonst im Kopf herumwälzen würdest.

Wie baue ich eine *Selbsthilfegruppe auf?*

Wenn in deiner Nähe keine Selbsthilfegruppe existiert, möchten wir dir gern Mut machen, selbst die Initiative zu ergreifen. Dazu einige Vorschläge.

Günstig ist es, wenn du die Unterstützung einer Anlauf- und Beratungsstelle hast - vielleicht kann die Initiative und Organisation einer neuen Gruppe auch von dort ausgehen. Aber du kannst ebenso gut selbst eine Gruppe aufbauen.

Nach anderen Männern suchen

Für die Suche nach anderen interessierten Männern kannst du eine Kleinanzeige in regionalen Zeitschriften aufgeben. Am ehesten bieten sich dafür Rubriken an wie: „Gruppen“, „Psycho“, „Männer“ oder „Selbsthilfe“. Falls es solche Rubriken in der Zeitschrift nicht gibt, denke dir eine eindeutige Überschrift aus, unter der dann dein Text steht, z. B. „Als Junge mißbraucht?“ oder „Selbsthilfegruppe für Männer“.

Außerdem kannst du Zettel an solchen Orten aufhängen, wo du deiner Ansicht nach betroffene Männer erreichen könntest. Das kann eine Kneipe sein, die Universität, eine Stadt-

bücherei oder sogar das Internet. In Frage kommen auch alle Arten von psychosozialen Anlauf- und Beratungsstellen von freien Trägern, der Stadt bzw. Gemeinde oder vielleicht auch eine Schwulenberatung.

Überlege dir, wie du die Kontaktaufnahme mit interessierten Männern wünschst.

Willst du in einer Suchanzeige deine Telefonnummer oder deinen Namen angeben?

Oder willst du - zum Schutz vor möglichen unangenehmen Anrufen - erst einmal deine Anonymität wahren?

Du kannst auch um schriftliche Antworten bitten, etwa als Chiffre-Anzeige. Die Antworten gehen dabei unter einer anonymisierten Chiffre-Nummer an die Zeitschrift, und du holst sie unter dieser Nummer dort ab.

Vielleicht ist auch irgendeine Einrichtung oder Anlauf- und Beratungsstelle bereit, für dich als Kontaktadresse zu fungieren. So bist du es dann, der sich bei den Männern direkt meldet.

Da du vor dem ersten Gespräch meistens allein bist, sind die folgenden Fragen und Tips an dich formuliert. Ab dem Moment, wo weitere Männer dazukommen, ist es wichtig, daß alle gemeinsam über diese Dinge entscheiden und du nicht in die Rolle eines Gruppenleiters gerätst.

Das erste Gespräch

Du kannst und solltest dir überlegen, mit wem du z. B. nicht in einer Selbsthilfegruppe zusammen sein willst. Folge deinen Gefühlen, den Wünschen wie den Befürchtungen, und nimm sie und dich selbst ernst. Denke dran: Es geht in erster Linie um dich und erst in zweiter Linie um „die Gruppe“.

- Kannst du dir als heterosexuell orientierter Mann vorstel-

len, mit schwulen Männern in einer Gruppe zu arbeiten? Oder umgekehrt, wenn du dich als schwul begreifst, ist es für dich vorstellbar, mit Heteros über dich und deine Probleme zu reden?

- Gibt es irgendwelche Typen von Männern, die bei dir solche Blockaden auslösen, daß du mit ihnen nicht „kannst“?
- Kannst du dir vorstellen, mit einem Mann in einem Raum zu sein, der als Junge sexuell mißbraucht wurde und heute aktiv pädophil ist und damit sexuelle Kontakte im Sinne unserer Definition von sexuellem Mißbrauch befürwortet? Oder mit einem, der auf eine andere Art sexualisierte Gewalt ausübt? Frage offen danach und nimm dir das Recht, gegebenenfalls „Nein“ zu ihm zu sagen. Du kannst das eventuell auch gleich in der Anzeige deutlich machen durch einen Zusatz wie „keine Täter“. (Wir haben uns in unseren Gruppen für ein ganz klares „Nein“ entschieden. Nicht, weil wir grundsätzlich etwas gegen Täterarbeit hätten, sondern weil wir uns hier als Selbsthilfegruppe von betroffenen Opfern verstehen.)

Wenn es soweit ist, daß das erste Treffen zum Kennenlernen zustandekommt, wähle einen für dich neutralen Ort (eine Beratungseinrichtung, ein ruhiges Cafe), nicht die eigene Wohnung. So kannst du deine Privatsphäre schützen, bis du ausreichend Vertrauen zu den anderen Männern hast, um mehr von dir zu zeigen. Aber das hat Zeit!

Wir führen bei *Tauwetter* immer ein Erstgespräch, bevor jemand zu einer Selbsthilfegruppe dazukommt. Wir haben uns dazu als Stütze einen Gesprächszettel erarbeitet, denn auch uns fällt es oft schwer, bestimmte Fragen zu stellen, und wir „vergessen“ sie ganz gerne. Natürlich beschränken wir uns nicht auf das Abhaken dieser Frageliste, sondern führen überwiegend offene Gespräche.

Gerade, wenn du noch allein bist und das erste Gespräch mit einem anderen interessierten Mann bevorsteht, solltest du dir vielleicht auch einen solchen Gesprächszettel erstellen. Später könnt ihr gemeinsam einen Gesprächszettel entwerfen und so sicherstellen, daß die wichtigen Fragen in allen weiteren Erstgesprächen gestellt werden, egal, wer von euch sie führt.

Wir empfehlen, dir Zeit und Ruhe für die Vorbereitung auf das Gespräch zu nehmen und dir vielleicht analog zu den Arbeitsbögen im ersten Teil einen Spickzettel zu erstellen.

Nach dem Gespräch solltest du ebenfalls Zeit haben, das Ganze abzuschließen.

Wir gehen davon aus, daß du zu diesem Zeitpunkt noch allein bist. Dann ist es eine sehr individuelle Entscheidung, was du während des Gesprächs noch von dir und deinen Vorstellungen für die geplante Gruppe erzählen willst. Wenn die Gruppe bereits läuft, kommen eventuell noch Informationen über Ablauf und Struktur dazu, die weitergegeben werden.

Mach dir während des Gesprächs Notizen über Vereinbarungen, Absprachen oder Wünsche. In der Aufregung vergißt man schnell etwas.

Gesprächszettel

Erstgespräch für eine Selbsthilfegruppe

Datum:

Mit wem:

Telefon oder Kontaktadresse:

Ausschlußfragen:	Ja	Nein
„Die SH-Gruppe ist für Betroffene - trifft das auf dich zu?“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Für Täter ist in der Gruppe kein Platz! Bist du Täter?“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Bist du akut suchtmittelabhängig?“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Nimmst du Psychopharmaka, bist du in psychiatrischer Behandlung, leidest du unter Realitätsverschiebungen, schweren Psychosen?“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Für die Gruppe sollen folgende Regeln gelten, ist das für dich o. k.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Eventuelle Schwierigkeiten
oder Hindernisgründe:**

„Ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um eine Selbsthilfegruppe zu machen, oder willst du erst noch andere wichtige Sachen erledigen?“

„Gibt es andere Sachen, die deine Kraft erfordern, beispielsweise Obdachlosigkeit, bevorstehender Arbeitsplatzwechsel o. ä.?“

„Es kann passieren, daß in der Selbsthilfegruppe bei dir Erinnerungen hochkommen oder Verletzungen wach werden, die dich ziemlich aus der Bahn werfen. Nicht immer kann die Gruppe das, was bei einem Treffen wach wird, auch auffangen. Gibt es andere Menschen, an die du dich dann um Hilfe wenden kannst?“

„In der Selbsthilfegruppe werden Männer unterschiedlichster Art sein. Kannst du dir vorstellen, in solch einer Gruppe über dich zu reden?“

„Was für Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit du von dir reden kannst?“

„Macht es für dich dabei einen Unterschied, ob die anderen Männer schwul oder heterosexuell orientiert sind?“

„Die Gruppe ist auf längere Zeit angelegt und basiert auf Kontinuität und Verbindlichkeit der einzelnen. Das regelmäßige Erscheinen zu den wöchentlichen Treffen wird von allen erwartet. Kannst du dir das für dich vorstellen?“

„Mal ganz unrealistisch: Was wären deine Träume in bezug auf die Gruppe?“

„Hast du Ideen, wie sich das umsetzen ließe?“

„Welche Ängste hast du? Was darf dir auf keinen Fall passieren?“

„Wie könntest du dich schützen?“

„In der Gruppe ist jeder für sich selbst verantwortlich. Wir haben keinen Anleiter, der auf alle aufpaßt. Alle zusammen sind wir für die Gruppe verantwortlich. Kannst du dir das vorstellen?“

Abschluß:

„Laß dir Zeit und überschläfe das Ganze noch
einmal. Melde dich bis _____ ,
wenn du immer noch willst.
Wenn du dich bis
nicht meldest, gilt das als Absage.“

Weitere Vereinbarungen:

Manche Männer entscheiden bereits im Gespräch, daß sie auf jeden Fall in die Gruppe wollen. Wir bestärken sie immer, noch einmal darüber nachzudenken und das Gespräch nachwirken zu lassen. Mit etwas Abstand sieht es manchmal ganz anders aus. Außerdem hast du oder hat die Gruppe die gleiche Möglichkeit, sich für oder gegen einen „Bewerber“ zu entscheiden. Dafür solltet ihr eine angemessene Bedenkzeit verabreden.

Bevor mit solchen Gesprächszetteln gearbeitet wird, sollte klar sein, was mit diesen Bögen später passiert: Werden sie aufbewahrt? Warum und wie lange? Wie ist die Anonymität der einzelnen garantiert? Wie können sie vor fremdem Zugriff geschützt werden? Eine sinnvolle Lösung kann sein, sie nach der Entscheidung über eine Zusammenarbeit zu vernichten.

Die ersten gemeinsamen Treffen

Irgendwann bist du nicht mehr allein, sondern ihr seid zu zweit oder mehr. Es ist sicherlich erleichternd, nicht mehr allein zu sein, aber du kannst jetzt auch nicht mehr allein entscheiden. Es ist euch überlassen, ob ihr die folgenden Fragen bereits jetzt entscheiden wollt oder erst dann, wenn ihr mehr geworden seid.

- Wie oft und wie lange will sich die Gruppe treffen? Ein Treffen pro Woche hat sich als gut erwiesen, und dann nicht länger als zwei oder zweieinhalb Stunden. Die Gefahr, sich in der Anfangseuphorie zeitlich und kräftemäßig zu übernehmen, ist ziemlich groß! (Zeitliche) Grenzen zu setzen fällt Opfern sexualisierter Gewalt oft schwer. Vielleicht ist es sinnvoll, wenn sich bei jedem Treffen ein Mann

bereit erklärt, auf die Zeit zu achten und rechtzeitig anzusagen, wenn es auf das Ende oder die Pause zugeht.

- Was sind eure gemeinsamen Anforderungen an weitere Männer, die in der Gruppe mitmachen wollen? Wie führt ihr die Erstgespräche?
- Welche Regeln wollt ihr euch geben? Wären die weiter unten genannten *Tauwetter*-Regeln für euch o. k., wollt ihr etwas ergänzen oder streichen?
- Wie stellt ihr euch den Ablauf eurer Gruppenabende vor? Ihr könnt z. B. unsere Vorschläge gemeinsam durchgehen und überprüfen, was davon euch passen würde oder was ihr ergänzen wollt.
- Haben einzelne von euch Wünsche oder Bedingungen, um teilnehmen zu können? Beispielsweise: „Es soll keiner hinter mir sitzen“, oder „Ich möchte an der Tür sitzen und daß der Schlüssel steckenbleibt, damit ich nicht das Gefühl habe, eingesperrt zu sein“.

Das wird sicherlich nicht alles beim ersten Treffen geklärt. Aber je mehr davon am Anfang offen besprochen wird, desto eher entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, und desto leichter ist es auch, später zu sagen, wenn einen irgendwas stört. Wenn später neue Männer dazukommen werden, müssen einige Fragen wiederholt und eventuell auch die Regeln angepaßt werden.

Einen Raum auswählen

Was für euch jetzt noch aussteht, ist die Raumsuche für die weiteren Treffen.

Es sollte möglichst ein neutraler Ort sein, an dem die Gruppentreffen stattfinden, also nicht unbedingt eine private Woh-

nung. Den Betroffenen kann das sehr schnell überfordern: Er fühlt sich eventuell für das Gelingen des Treffens verantwortlich; er glaubt, ein „guter Gastgeber“ sein zu müssen, und kann sich unter Umständen deshalb nicht auf sich selbst konzentrieren. Er kann nach dem Ende des Treffens nicht wie die anderen nach Hause gehen und einen Teil der Anspannung einfach im Raum zurücklassen; seine Wohnung oder sein Zimmer ist eventuell so mit der Stimmung der Gruppe aufgeladen, daß er sich anschließend darin nicht wohl fühlt.

Nach Räumen fragen könnt ihr z. B. in Selbsthilfezentren, psychosozialen Anlauf- und Beratungsstellen, Nachbarschaftsheimen, kirchlichen Einrichtungen, Therapiezentren oder bei den Anonymen Alkoholikern. Oft wird eine Raummiete verlangt, die sich aber meistens in erträglichen Grenzen hält.

Wichtig ist, daß ihr einen Raum findet, in dem ihr für die Zeit eures Gruppentreffens wirklich ungestört seid. Jede Unterbrechung von außen stört den vorsichtigen Prozeß des Sich-Öffnens und der gegenseitigen Vertrauensbildung nachhaltig. Es sollte in dieser Hinsicht wirklich ein „geschützter Raum“ sein, in dem ihr euch mit allen euren Gefühlen aufgehoben fühlt.

Dazu gehört auch, daß er ausreichend groß ist und ihr nicht gezwungen seid, zu dicht zusammensitzen. Manche brauchen am Anfang ausreichend Abstand zueinander und fühlen sich durch ein beengtes Sitzen körperlich bedrängt.

Der Raum sollte nicht so hellhörig sein, daß ihr von nebenan jedes Wort hört bzw. das Gefühl habt, von nebenan gehört zu werden.

Schaut euch den Raum daraufhin genau an, ob sich etwas darin befindet, was jemanden stört oder unangenehme

Gefühle und Erinnerungen auslöst. Lässt sich das verändern? Gut ist ein Raum mit einer relativ neutralen Ausstrahlung und einer geringen „persönlichen Note“ von anderen Personen oder Gruppen.

Wenn du und ihr all das geschafft habt, dann steht deiner/eurer Selbsthilfegruppe eigentlich nichts mehr im Weg!

So organisiert, wie das jetzt vielleicht klingt, waren wir zu Beginn unserer Selbsthilfegruppe natürlich nicht. Wir hatten keine Regeln und keinen festgelegten Ablauf. Bei den ersten Treffen war ich unheimlich aufgeregt: Einerseits waren da lauter andere Betroffene, und das hat mir Mut gemacht, andererseits kannte ich sie überhaupt nicht. Und vor denen sollte ich jetzt was von mir erzählen? Das ging den anderen genauso. Mit der Zeit haben wir zum einen Vertrauen gefaßt und zum anderen uns immer mehr einen Rahmen gegeben, der die einzelnen schützte. Wir haben Bücher zum Thema gelesen, und einige von uns haben formuliert, welche Wünsche sie für sich selbst haben. Daraus sind allgemein verbindliche Umgangsweisen geworden. Später haben wir versucht, den Ablauf, die Regeln und unsere Erfahrungen aufzuschreiben - auch für die Gruppen, deren Zustandekommen wir dann organisiert haben. Diese Gruppen begleiten wir normalerweise in der Anfangsphase. Wir geben dabei unsere Erfahrungen weiter: Die der eigenen Aufarbeitung erlebter sexualisierter Gewalt und die Erfahrungen aus anderen Selbsthilfegruppen.

Der Ablauf eines Gruppenabends

Beginn: Am Anfang stehen die sogenannten Techniken, z. B. der Austausch von Terminen...

Jetzt sollte sich ein Mann bereit erklären, auf die Einhaltung der vereinbarten Zeiten zu achten. Er hat die Aufgabe, sie anzuzagen, nicht aber sie durchzusetzen. Letzteres ist die gemeinsame Verantwortung von allen. Es ist für denjenigen, der ein persönliches Thema beim Treffen einbringt, entlastend, wenn ein anderer auf die Zeit achtet. Ihr könnt auch einen Wecker benutzen.

Anfangsblitzlicht: Jeder erhält die Gelegenheit zu sagen, wie es ihm gerade geht, was ihn beschäftigt, ob etwas vom letzten Mal übriggeblieben ist. Wenn jemand Zeit für sich beanspruchen möchte, ist hier der Platz, um dies anzukündigen. Das Blitzlicht hat die Funktion, sich kurz zu sammeln und den anderen einen Einblick zu geben, wo der einzelne gerade steht und wie er sich fühlt. Das Blitzlicht soll nicht ein Thema eröffnen, es sind von daher auch Fragen und Kommentare (außer Verständnisfragen) unerwünscht. Das Blitzlicht sollte zwei bis drei Minuten pro Person nicht überschreiten.

Thema: Hier ist Raum für einzelne, ein Thema, ein Problem oder eine für sie wichtige Situation zu erzählen (siehe auch *Re-*

geln & Tips'). Falls mehrere das Bedürfnis haben zu reden, müssen sich alle über die weitere Vorgehensweise einigen. Die zur Verfügung stehende Zeit kann geteilt werden (wobei es ungünstig ist, wenn sich mehr als zwei Männer die Zeit teilen); ihr könnt versuchen zu klären, wie wichtig für die Betroffenen ihr Thema ist und ob eventuell jemand sein Thema zurückzieht. Falls niemand ein persönliches Thema mitgebracht hat, könnt ihr euch auch auf ein gemeinsames einigen (vielleicht habt ihr ja Fragen, Probleme o. ä. gesammelt, die für alle wichtig sind).

Pause: Viele empfinden eine Pause zur Halbzeit als sehr angenehm. Es ist wichtig, vor der Pause das gerade besprochene Thema abzuschließen, damit nicht in der Pause weiterdiskutiert wird.

Thema: Dies ist der Platz, um ein bereits begonnenes Thema wieder aufzugreifen, oder ein anderer Mann beginnt mit seinem Thema.

Ankündigung des Endes: Das Thema soll ausklingen und nicht abrupt beendet werden, damit jeder vor dem eigentlichen Ende kurz überlegen kann, ob er dazu noch etwas sagen möchte.

Abschlußblitzlicht: Dies ist die Gelegenheit für jeden zu sagen, wie es ihm jetzt geht, ob er so nach Hause gehen kann, ob er sich wünschen würde, daß ihn jemand zur U-Bahn begleitet oder noch mit in die Kneipe kommt. Kein erneutes Einsteigen nach dem Motto „Ach mir fällt da noch was ein zu...“ - der Abschlußblitz hat die Funktion, den Abend für jeden einzelnen gefühlsmäßig abzuschließen.

Ende: Es klappt nicht immer pünktlich, aber die Aufnahmekapazitäten sind gerade bei diesem Thema begrenzt. Es hat sich herausgestellt, daß eine Dauer von zwei Stunden gut ist, um sich dann wieder erholen und etwas Abstand gewinnen zu können. Und es trainiert die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und zu halten.

Selbsthilfearbeit: Regeln & Tips

Die folgenden „Regeln und Tips“ sind nicht als Dogma gedacht, sondern als Vorschlag für eure Arbeit, entstanden aus den Erfahrungen der bisherigen *Tauwetter-Gruppen*. Jede Gruppe kann sie gemeinsam verändern, ergänzen, streichen oder eigene Regeln erarbeiten.

Ein **fester Rahmen** hat sich jedoch zumindest in der Anfangsphase als günstig erwiesen: Viele von uns Männern, die als Jungen sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren, haben Angst vor neuen, unbekanntem und eventuell unkontrollierbaren Situationen. Zu tief sitzt die Erfahrung, in einer vollkommen uneinschätzbaren, jede Vorstellungskraft sprengenden Situation (dem Mißbrauch) verletzt worden und dieser Situation bzw. dem/der Täterin hilflos und ohnmächtig ausgeliefert gewesen zu sein. Eine klare, über- und durchschaubare Struktur verschafft Sicherheit und erleichtert den Gruppenteilnehmern, sich zu öffnen. Einiges davon hat sich bereits in anderen Gruppenzusammenhängen bewährt und wurde von uns übernommen. Die folgenden „Regeln“ und auch der feste Ablauf der Abende sollen also helfen, ein Gefühl der Sicherheit aufzubauen.

1. Anderen zu vertrauen setzt das Gefühl voraus, sich auf sie verlassen zu können. Ein respektvoller Umgang miteinander drückt sich auch in Verbindlichkeit aus. Dies sind zwei Gründe, warum **gemeinsames, pünktliches Anfängen 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 (sei es z. B. als Kind in einer AlkoholikerInnen-Familie oder als Fluchtmittel vor den Schmerzen der erlittenen Gewalt). Ein **nüchternes Erscheinen** und **Nüchternheitwährend der Treffen** ist deshalb Prinzip. Es kann leicht als Mißachtung empfunden werden, wenn einer versucht, sich zu öffnen und etwas von sich zu zeigen, und sein Gegenüber dann keinen klaren Kopf hat und nur eingeschränkt folgen kann. Während der Treffen wird nicht geraucht.

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, weil der Gruppenabend ihn vielleicht 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. Im Anfangsblitzlicht besteht die Möglichkeit anzukündigen, daß man **Zeit für sich beanspruchen** möchte. Derjenige, der dann mit seinem Thema im Mittelpunkt stehen wird, kann konkrete Wünsche äußern und so genauer den Rahmen be-

stimmen, in dem er reden will: Er kann benennen, was er erreichen will und welche Unterstützung er sich von den anderen erhofft. Das kann ein breites Spektrum sein: Druck loswerden - an Gefühle herankommen - einfach nur erzählen - von den anderen hören, ob sie etwas ähnliches kennen - Hilfe bekommen, um eine unentwirrbare Situation, soweit es geht, zu klären - vielleicht auch nach Ratschlägen fragen. Und auch wenn er nicht genau weiß, worauf er hinaus will, kann er gerade diese Unklarheit erst einmal zum Ausdruck bringen. („Ich fühl mich irgendwie komisch, aber weiß nicht, was mit mir los ist.“)

6. **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.

7. Es gibt keine Verpflichtung, etwas zu sagen. **Jeder entscheidet für sich selbst, wann und worüber er reden will.** Gedanken wie: „Ich muß jetzt was sagen, weil alle anderen schon was gesagt haben“ sind nicht hilfreich. Sie sollten höchstens dazu führen, daß man den anderen erklärt, daß und warum man nichts sagen will.

8. 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.

9. 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. Häufig 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 (z. B. durch den Satz „Hör bitte auf, das verletzt mich“ o. ä.) zu zeigen. Dann können die anderen darauf achten, Grenzüberschreitungen zu vermeiden.

10. 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 einer 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 An-

gebot 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 praktikabel sind.

11. Jede Androhung oder Ausübung von Gewalt ist verboten.

Die Notwendigkeit dieser Gruppenregel liegt auf der Hand, wir halten diese Regel für selbstverständlich. Sie darf aber deswegen in dieser Liste nicht fehlen.

12. 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. Eventuell fällt euch auch irgendeine Geste ein, auf die ihr euch als Notsignal einigen könnt, wenn jemand eine Unterbrechung braucht, (z. B. die T-förmig zusammengestellten Hände wie in vielen amerikanischen Sportarten: T = Time-Out).



13. Jeder für sich selbst und alle gemeinsam sind für die Gruppe verantwortlich. Die Übernahme dieser Verantwortlichkeit ist ein wichtiger Bestandteil des angestrebten Veränderungsprozesses. Die Balance zwischen dem Sorgen für sich selbst und dem Sorgen um andere ist bei vielen von uns gestört. Oft ist das Erkennen und Wahrnehmen der *eigenen* Interessen und Grenzen ein Problem. In diesem Fall ist es sinnvoll, erst einmal auf sich selbst aufzupassen und seinen eigenen Schutz zu organisieren.

Das zugrundeliegende Prinzip „An erster Stelle stehe ich, an zweiter Stelle steht die Gruppe“ klingt vielleicht egoistisch. Dahinter steht aber die Erfahrung, daß man erst lernen muß, für sich selbst zu sorgen und die Verantwortung zu übernehmen, um sich dann um andere sorgen und die Verantwortlichkeit für eine Gruppe annehmen zu können. Es geht also nicht um Egoismus, dazu sind wir alle viel zu sehr aufeinander angewiesen. Aber eine Selbsthilfegruppe funktioniert längerfristig nur, wenn die einzelnen lernen, ihre Interessen zu vertreten und Grenzen zu ziehen. Viele Anregungen und Anhaltspunkte bietet auch Mike Lew in seinem Buch *Als Junge mißbraucht* (1993).

Als Zusammenfassung noch einmal unsere Regeln im Überblick - sie können für die einzelnen kopiert oder für alle im Gruppenraum an die Wand gehängt werden.

Unsere Regeln im Überblick



1. Gemeinsames, pünktliches Anfängen und Aufhören und rechtzeitiges Abmelden bei Nichterscheinen ist für alle verbindlich.
2. Alle erscheinen nüchtern und bleiben nüchtern während der Treffen (kein Nikotin, kein Alkohol, keine anderen Suchtmittel).
3. Die Anonymität der anderen wird gewahrt.
4. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.
5. Jeder kann Zeit für sich beanspruchen.
6. Jeder spricht für sich selbst.
7. Jeder entscheidet für sich selbst, wann und woüber er reden will.
8. Jeder läßt den anderen ausreden.
9. Jeder respektiert die Grenzen der anderen.
10. Ungefragte oder nicht ausdrücklich gewünschte Berührungen sind verboten.
11. Jede Androhung oder Ausübung von Gewalt ist verboten.
12. Jeder kann prinzipiell den Raum verlassen.
13. Jeder ist für sich selbst und alle gemeinsam sind für die Gruppe verantwortlich.

Anregungen für die aktive Selbsthilfearbeit

In der Selbsthilfegruppe könnt ihr über alle erdenklichen Themen sprechen, die eure persönliche Geschichte und den erlebten sexuellen Mißbrauch betreffen. Oft geschieht das in einer Form, die viele selbst als zu kopflastig, zu abstrakt oder analytisch empfinden. Es wird mehr über Gefühle gesprochen, als sie in dem Moment zu fühlen bzw. den anderen zu zeigen. Die Angst, von den eigenen Gefühlen überwältigt zu werden oder als Mann vor den anderen schutzlos dazustehen, ist manchmal sehr groß. Besonders gegenüber Männern fällt es schwer, die sogenannten „schwachen“ Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Hilflosigkeit oder Einsamkeit zu zeigen.

Und selbst wenn du es gerne tun würdest, ist es oft schwer, deine eigenen Gefühle überhaupt wahrzunehmen, sie als zu dir gehörig zu akzeptieren und sie auszudrücken - sei es körperlich oder mit Worten.

Wie kann man also in der Gruppe zu seinen Gefühlen Kontakt aufnehmen?

Einige Vorschläge und Ideen, mit denen wir bei *Tauwetter* in verschiedenen Selbsthilfegruppen gute Erfahrungen gemacht haben:

➤ **Aktives Zuhören**

Wenn ein anderer von sich erzählt, kannst du darauf achten, was dessen Geschichte bei dir auslöst: Macht dich das Gehörte traurig? Wütend? Hilflos? Also nicht nur zuhören, um den *anderen* dann eine „gute“ Rückmeldung geben zu können (was du auch machen kannst), sondern um zu spüren, „was kenne *ich* davon bei mir?“ oder „wie hätte ich in dieser Situation reagiert?“ Diese Gefühle oder auch Erinnerungen kannst du dann den anderen mitteilen.

➤ **Körperliche Reaktionen**

Oft finden Gefühle nicht den Weg ins Bewußtsein, so daß man sie benennen oder aussprechen könnte. Häufig machen sie sich aber auf irgendeine Art und Weise körperlich bemerkbar. Statt nach deinen Gefühlen zu „fahnden“ - die sich dann erst recht verstecken - kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine körperlichen Empfindungen lenken: „Halte ich den Atem an? Sitze ich verspannt auf meinem Stuhl? Schnürt es mir gerade die Kehle zu? Werde ich unruhig? Da ist so ein unangenehmer Druck im Bauch! Meine Füße werden kalt! Es schüttelt mich innerlich! Kriege ich Kopfschmerzen?“ (Wenn du merkst, daß dir das direkte „Aufspüren“ nicht leicht fällt, kannst du deinen Körper „systematisch“ von oben nach unten durchgehen.)

Jeder kennt sicherlich einige Symptome, die ihn immer wieder „heimsuchen“, wenn die Situation überfordernd oder bedrohlich wird. Und viele andere körperliche Empfindungen und Signale sind im Lauf der Jahre schon so vertraut geworden, daß man sie kaum noch wahrnimmt. Aber - im Gegensatz zum Kopf - „beträgt“ dich der Körper nur selten und will dir mit den Symptomen meistens etwas Wichtiges mitteilen, vor dem du gerne ausweichen oder die Augen verschließen würdest, z. B.: „Achtung, jetzt wird es brenzlich für dich - paß gut auf dich auf!“ oder „Hey, du bist gerade verletzt worden! Schütze dich vor weiteren Verletzungen!“

Körpersignale wahrzunehmen heißt nicht, sie sofort deuten und erklären zu können oder zu müssen. Ihnen Aufmerksamkeit zu schenken und sie ernst zu nehmen bedeutet, sich mit dem eigenen Körper und der daran gebundenen Gefühlswelt wieder anzufreunden. Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg des „Heil-Werdens“. Mit dem sexuellen Mißbrauch wurden dein Körper und seine Gefühle fremden Bedürfnissen unterworfen. Daraus kann eine quälend empfundene Fremdheit

gegenüber dem eigenen Körper resultieren, manchmal gesteigert bis hin zu Selbstekel und Körperfeindlichkeit (selbstdestruktives Verhalten, Drogensucht usw.).

In der geschützten Atmosphäre der Gruppe gibt es für dich hoffentlich die Möglichkeit, dich den vernachlässigten Anteilen deines Selbst anzunähern und sie allmählich für dich - statt gegen dich - einzusetzen.

➤ **Mein Gefühl - hier und jetzt**

Frage dich immer wieder: „Wie geht es mir gerade - hier und in diesem Augenblick?“ Dafür kannst du schon den Anfangsblitz nutzen, aber stelle dir die Frage häufiger während des Gruppenabends. Wichtig dabei ist, alle spontan empfundenen Gefühle, die sich bemerkbar machen, ernst zu nehmen und sie z. B. nicht nach einer inneren Rangliste abzuwerten und zu zensieren. Versuche, einer sich in dir breitmachenden Langlebigkeit, einer Verwirrung oder einem tiefen Müdigkeitsgefühl dieselbe Aufmerksamkeit zu schenken wie etwa den „klareren“ Gefühlen von Wut, Freude, Trauer, Angst usw. Manchmal wirst du dabei entdecken, daß ein Gefühl ein anderes verdeckt, weil du Angst hast, es „hochkommen“ zu lassen. Manche Gefühle werden schwerer zu identifizieren sein, weil sie dir von Kindheit an als ungehörig eingeredet wurden.

➤ **Stille aushalten lernen**

Oft wird versucht, während des Abends auftretende Gesprächspausen so schnell wie möglich zu beenden. Das Schweigen, die Stille im Raum wird als belastend oder peinlich empfunden. Der wachsende Druck: „Ich muß jetzt etwas sagen, damit es weitergeht“ nimmt dir aber unter Umständen die Möglichkeit, in dich hineinzuhorchen und zu spüren, was das zuletzt Gehörte bei dir ausgelöst hat. Manchmal will man möglichst schnell weiterreden, um das nicht wahrnehmen zu müssen.

Die Pause bietet dir die Gelegenheit und die Ruhe, dem nachzuspüren.

➤ **Dinge, die helfen, sich zu erinnern**

Ein mitgebrachtes Foto (von dir als Kind, aus der Familie, eventuell mit dem/der Täterin o. ä.) kann dir helfen, die Hemmschwelle zu überwinden, etwas aus deiner persönlichen Geschichte zu erzählen. Dabei ist es hilfreich, sich auf einzelne Fragestellungen zu konzentrieren: Was lösen die auf dem Foto abgebildete/n Person/en heute bei dir aus? Siehst du dich z. B. selbst auf dem Bild als das vernachlässigte und mißhandelte Kind, das du vielleicht noch heute in dir spürst? Was für eine Beziehung hatten die anderen Personen zu dir, wie fühlt sich das heute an? Oder zeigt das Foto eine Szene, die für deine damalige Situation typisch war: „So wie hier auf diesem Bild, wurde ich immer gegen meinen Willen angezogen. Ich hab’s gehaßt, aber mein Protest half nichts.“ Außerdem kannst du die anderen bitten zu sagen, was sie aus dem Foto herauslesen. Ein Foto kann möglicherweise Türen zu deinem „emotionalen Gedächtnis“ öffnen, die bisher verschlossen waren. Empfehlenswert ist eine bewußte Auswahl von nur einem oder zwei Fotos, die du mitbringen willst, um dich nicht im Blättern und Zeigen zu vieler Fotos zu verlieren.

Ähnliches ist auch mit anderen persönlichen Gegenständen denkbar: mit einem Kuscheltier, einem Kinderbuch, einem Bild, einem Brief oder ein bis zwei Seiten deines Tagebuchs.

➤ **Alternativen suchen, wenn dir die Worte fehlen**

Wenn du feststellst, daß du Schwierigkeiten hast, deine Gefühle in Worte zu fassen, kannst du dir überlegen, ob andere Ausdrucksformen denkbar wären. Manchmal ist es ein innerer Schrei voller Verzweiflung, für den es keine Worte gibt, den du aber vielleicht rauslassen kannst. Auch eine Geste, eine Gri-

masse oder eine Bewegung, kann unter Umständen viel ausdrücken. Anderen liegt es eventuell näher, Szenen vorzuspielen oder eine Schutzmauer aus Sitzkissen vor sich aufzubauen, um dahinter zu weinen.

Soweit einige Vorschläge, wie du *auf dich selbst achten* und für dich sorgen kannst. Auf der anderen Seite könnt ihr euch auch *gegenseitig helfen*, Kontakt zu euren Gefühlen herzustellen und bei euch zu bleiben.

➤ **Emotionale Rückmeldung**

Du kannst einem anderen Mann mitteilen, wie du ihn wahrnimmst. Das kann sich sowohl auf die erzählten Inhalte und Gefühlsäußerungen beziehen als auch auf die körperliche Wahrnehmung der anderen Person. Überlegt euch, ob ihr über dieses Feedback noch sprechen wollt oder ob eine solche Runde von Rückmeldungen den Abschluß eines Austausches bilden soll (wie bei der klassischen Variante der Feedbackrunde, die einige sicher aus der Gruppenarbeit kennen).

Die Aussagen sollten möglichst nicht werten oder kritisieren. Einige Beispiele:

- „Das hat mich sehr berührt, was du gerade erzählt hast. Jetzt verstehe ich mehr von deiner Verzweiflung.“
- „In der Art, wie du das erzählt hast, sehe ich das alleingelassene Kind förmlich vor mir. Übrigens haben sich auch deine Stimme und dein Gesicht dabei verändert.“
- „Auf mich machst du jetzt einen entspannteren Eindruck als vorhin. Empfindest du das auch so?“

➤ **Rationalisierung von Gefühlen**

Wenn jemand relativ unbeteiligt und rational über seine Gefühle spricht, kann es sinnvoll sein zu fragen: „Wie geht es dir gerade, was fühlst du jetzt, wo du das erzählt hast?“

➤ **Diskrepanz von Körpersprache und verbalisiertem Inhalt**

Erzählter Inhalt und die dazugehörige Körpersprache klaffen manchmal deutlich auseinander. So erzählt beispielsweise ein Mann, daß ihn jemand verletzt hätte und er wütend sei - aber er lächelt die ganze Zeit beim Erzählen. Ihm ist in diesem Moment die Gefühlsabspaltung gar nicht bewußt. Seine Wut macht ihm angst, und deshalb läßt er das Gefühl nicht zu. Der Hinweis einer anderen Person auf den sichtbaren Widerspruch zwischen benanntem Gefühl und Mimik kann eine Chance sein, sich dessen bewußt zu werden.

➤ **Bereitschaft zum Zuhören**

Manchmal bricht jemand beim Erzählen an einem offensichtlich heiklen Punkt ab oder weicht auf ein anderes Thema aus. Hier kannst du z. B. fragen: „Ich habe den Eindruck, daß du gerade an einem heißen Thema warst. Stimmt das? Möchtest du darüber mehr erzählen?“ So ermöglichst du ihm, eventuell etwas Schmerzliches auszusprechen, was er glaubte, den anderen - und sich - nicht zumuten zu dürfen.

Rückmeldungen bergen die Gefahr in sich, als Angriff oder distanzierende Kritik empfunden zu werden. Schließlich erfüllen über Jahre eingeschliffene Verhaltensmuster oft eine Schutzfunktion, um die (noch) nicht offen zu thematisierenden Probleme und Gefühle erträglich zu machen. Rührt jemand daran - und sei's auch nur durch einen kurzen Hinweis wird der mühsam erreichte Kompromiß in Frage gestellt, der zwar problematisch sein kann, aber zumindest einmal überlebenswichtig war (und es vielleicht noch ist).

Hinweise und Rückmeldungen an andere Männer sollten deshalb grundsätzlich **Angebote** sein, und du solltest sie auch so formulieren - keineswegs als eine „Du-mußt-das-doch-

auch-so-sehen-Botschaft“! (Obwohl es einem auf der Zunge liegen kann.) Ungeduldiges „Drängeln zur Einsicht“ hilft nie-schadet aber oft. Um das zu vermeiden, wäre ein möglicher Weg, den Mann zu fragen, ob er wissen möchte, wie er auf dich wirkt. Das wird zwar vielleicht nicht zur Folge haben, daß ihm das, was er zu hören bekommt, gefallen wird. Doch er hat die Chance, sich dafür oder dagegen zu entscheiden. Das allein gibt einem manchmal schon die Stärke, das auszuhalten, was eventuell kommen wird.

Bei all diesen Vorschlägen geht es grundsätzlich um die Idee, eine Atmosphäre zu schaffen, in der ihr es euch ermöglicht, über eure Geschichte von sexuellem Mißbrauch zu sprechen, Verletzungen zu zeigen und Gefühle auszudrücken. Wichtigste Orientierung für ein Eingreifen, Nachfragen oder Rückmelden sollte ein persönliches Interesse am Austausch mit den anderen Männern sein! Sonst rutschst du schnell in die Rolle eines (scheinbar) unbeteiligten Beobachters. Darin kann auch ein Mechanismus liegen, der dich von deinen Gefühlen entfernt, denn die Position des Beobachters ist immer eine von oben herabschauende. Damit wird eine Distanz zwischen dir und den anderen hergestellt, und der positive Effekt, als Gleicher unter Gleichen in der Selbsthilfe zu arbeiten, geht verloren.

Konflikte bewältigen

Aus all dem Gesagten wird eigentlich schon klar, daß es in einer Selbsthilfegruppe genügend Zündstoff für Konflikte gibt. Sie lösen bei einzelnen oft große Angst aus. Vielleicht wurde dir als Kind die Rolle eines Schlichters zwischen deinen Eltern zugewiesen? Dann ist es schwer, nicht sofort vermittelnd einzugreifen, sondern den anderen Zeit zu lassen, ihren Konflikt vielleicht selbst zu klären.

Überlebende sexualisierter Gewalt haben oft „wunde Punkte“, an denen sie sehr empfindlich sind: Der eine fühlt sich sehr schnell benutzt, ein anderer vermutet sehr früh einen Angriff auf sein Wahrnehmungsvermögen. Viele fühlen sich von einem anderen verletzt, auch wenn dieser das gar nicht beabsichtigt hatte. Wir haben als Männer normalerweise nicht gelernt, das zu artikulieren und zu klären, was unser Gegenüber uns eigentlich mitteilen will. Üblicherweise reagieren wir so, daß wir „dicht machen“ und „zurückschlagen“ (im übertragenen, aber auch im wörtlichen Sinn). Dazu kommt, daß wir es gewohnt sind, andere Männer eher als Konkurrenten oder als Rivalen zu begreifen und zu bekämpfen, als uns gegenseitig zu helfen und uns zu unterstützen. Auch eine Selbsthilfegruppe von Opfern sexualisierter Gewalt ist nicht frei von Machtkämpfen.

Gerade in solchen Konflikten ist die Regel wichtig: „Jeder spricht für sich selbst“. Sie lassen sich eigentlich nur bewältigen, wenn jeder einzelne bei sich bleibt und von seinen Gefühlen redet und nicht dem Gegenüber erklärt, was er gemacht hat. Gerade dann, wenn du dich angegriffen fühlst und eigentlich alle Reflexe dir raten, jetzt auf keinen Fall Schwäche zu zeigen, ist es schwer, zu sagen: „Ich bin verletzt“, oder den Schmerz zuzulassen und eventuell zu weinen. Bei vielen ist das vorherrschende Gefühl Aggression und Wut. Dahinter verbergen sich oft Angst, Verletzung und Traurigkeit.

Wenn dies offen wird, erfahren die einzelnen mehr über sich und können anfangen, besser für sich zu sorgen. Vielleicht einigt ihr euch für die Zukunft auf eine neue Umgangsregel bei ähnlichen Konflikten.

Konflikte sind eine Bedrohung - aber gleichzeitig eine Chance! Reibung erzeugt auch Wärme.

Nachdem wir nun so viel darüber gesagt haben, wie wichtig es ist, sich den eigenen Gefühlen zu öffnen, geben wir doch noch eine Empfehlung, die dich daran erinnern soll, daß die Entscheidung *immer* und *allein* bei dir liegt:

- Es gibt keinen Zwang, deine Gefühle zu spüren - und schon gar nicht, sie den anderen **zu zeigen!** Du brauchst dich damit nicht unter Druck zu setzen - und die anderen auch nicht. Du kannst dich jederzeit wieder in die Sicherheit des „Nicht-Fühlens“ zurückziehen. Dort, in der vertrauten Sicherheit deines „Schneckenhäuschens“ kannst du dann Mut und Kraft sammeln für den nächsten „Ausflug“ in deine Gefühlswelt.

Soviel fürs erste aus unserer Arbeit. Ich hoffe, unsere Anregungen und Tips werden dir helfen. Mir ist es anfangs sehr schwer gefallen, mich auf andere einzulassen, und mir geht es heute noch so, daß ich manche Gefühle besser zulassen kann, wenn ich allein bin. Ich weiß nicht, ob ich jemals für mich sagen werde: „Ich bin ,geheilt“. Ich habe das Gefühl, daß ich wohl zeitlebens Narben behalten werde. Bestimmte Erinnerungen lösen nach wie vor Schmerz und Trauer aus. Ich will und werde nie eine/n Täterin oder ihre/seine Entschuldigungen akzeptieren, aber ich habe die Tatsache akzeptiert, daß ich als Junge von meinem Vater sexuell mißbraucht worden bin. Ich habe angefangen, mich der erlittenen sexualisierten Gewalt zu stellen und so ihre Auswirkungen auf mein heutiges Leben einzuschränken. Ich habe angefangen, mein Leben in meine eigenen Hände zu nehmen. Zu diesem Zurückerobern des Lebens gehörte für mich auch die Gründung von Tauwetter.



Wir über uns *Was ist Tauwetter?*

Die Entstehung

Tauwetter ist aus einer im Sommer 1992 gegründeten Selbsthilfegruppe von Männern hervorgegangen, die als Jungen Opfer sexualisierter Gewalt waren. Im Frühjahr 1995 wollten mehrere aus der Gruppe nach außen wirken. Einerseits ging es darum, unsere Erfahrungen weiterzugeben und anderen Betroffenen bei den ersten Schritten der Aufarbeitung zu helfen. Andererseits war es unser Ziel, einen Rahmen dafür zu schaffen, gemeinsam auf das gesellschaftliche Klima zu diesem Thema Einfluß zu nehmen.

Wir gründeten *Tauwetter* - ein Projekt, in dem wir als Betroffene für Betroffene arbeiten.

Die praktische Arbeit

Tauwetter ist eine Anlaufstelle für Männer, die in ihrer Kindheit oder Jugend Opfer von sexualisierter Gewalt, Mißhandlung oder Vernachlässigung geworden sind.

Unser Schwerpunkt liegt in der Aufarbeitung der Folgen sexualisierter Gewalt. Viele der davon betroffenen Männer haben gleichzeitig auch körperliche Mißhandlung und emotionale Vernachlässigung erfahren. In der Beratung und in

den Gruppen spielen auch diese Erlebnisse eine wichtige Rolle.

Wir sammeln Interessenten für Selbsthilfegruppen, führen Vorgespräche und begleiten die Gruppen in der Anfangsphase, das heißt, wir sind für eine vorab vereinbarte Anzahl von Gruppenabenden anwesend. Dabei achten wir auf die Einhaltung des Zeitablaufs und der Regeln, bis die Gruppe das selbst übernimmt. Wir beteiligen uns aktiv an der Gruppe, indem wir uns, wie die anderen Männer auch, mit unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten einbringen - allerdings mit dem Unterschied, daß wir mehrere Jahre Gruppenerfahrung haben, und mit der Einschränkung, daß wir nicht Zeit für uns selbst bzw. eigene Themen beanspruchen.

Die Einzelberatungen basieren auf unseren eigenen Erfahrungen in der Aufarbeitung und denjenigen anderer Betroffener. Außerdem haben wir uns im Lauf der Jahre das entsprechende Fachwissen erarbeitet.

Oft geht es um die Frage: „Bei mir ist folgendes los, was kann ich jetzt überhaupt tun?“. Wir versuchen zusammen mit dem Ratsuchenden herauszufinden, was für ihn der nächste Schritt sein kann, und informieren über Hilfsangebote in der Stadt.

Wir werden auch ganz gezielt nach Selbsthilfegruppen und nach Adressen von kompetenten Therapeutinnen gefragt.

In unserem Beratungsangebot versuchen wir den Männern auf möglichst gleichberechtigter Basis zu begegnen. Oft geben wir uns als Betroffene zu erkennen. Für viele Männer ist dies eine Voraussetzung, um sich mit ihrer Geschichte angenommen zu fühlen.

Von der Praxis zur Theorie

Als wir mit *Tauwetter* anfangen, hatten wir kein fertiges Konzept. Das, was wir heute so nennen können, ist in der praktischen Arbeit entstanden.

Wir alle hatten - jeder auf unterschiedliche Art - eine Geschichte in der „linken Szene“. Gruppenarbeit war uns geläufig, und auch mit den Zusammenhängen zwischen individuellem Schicksal und gesellschaftlichen Machtverhältnissen haben wir uns auseinandergesetzt.

Aber in der politischen Arbeit war es oft schwer, sich mit Schwächen, Unklarheiten, flauen Gefühlen... aufgehoben und angenommen zu fühlen. Wir denken, daß es kein Zufall war, *wie* wir politische Arbeit gemacht haben: Wir haben sie auch dazu benutzt, uns unserer eigenen Geschichte nicht stellen zu müssen.

Irgendwann konnten wir aber vor der Tatsache nicht mehr die Augen verschließen, als Junge Opfer sexualisierter Gewalt geworden zu sein.

Mit diesen ähnlichen Erfahrungen trafen wir uns in der Selbsthilfegruppe. Einige wollten am liebsten sofort in bewährter Manier politisch agieren, andere wollten davon nie wieder etwas wissen. Im nachhinein betrachtet war es richtig, daß wir uns zuerst auf uns selbst konzentriert haben.

So haben wir in fast drei Jahren Selbsthilfearbeit uns selbst stabilisiert (z. T. auch in Psychotherapien) und viele Erfahrungen gesammelt.

In dieser Zeit haben wir kaum theoretisch diskutiert, etwa über Konzepte von Selbsthilfe, gesellschaftliche/patriarchale Machtverhältnisse, Parteilichkeit... Wir haben ganz pragmatisch versucht, uns auf gleichberechtigter Basis gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Allmählich entstanden dabei Grundlagen für den Umgang miteinander und für die praktische Arbeit in der Selbsthilfegruppe.

In der Auseinandersetzung mit dem Mißbrauch und seinen Folgen arbeiteten wir in der Gruppe auf zwei Ebenen: Zum einen versuchten wir, an die ursprünglichen Gefühle als Kind/Jugendlicher wieder heranzukommen - also an den Schmerz

und die Verletzungen -, um sie verarbeiten zu können. Zum zweiten wollten wir heutige Verhaltensweisen, die wir als schädlich für uns oder andere erkannt hatten, verändern. Das fand nicht getrennt voneinander statt, sondern beide Ebenen gingen oft ineinander über.

In der Anfangsphase der Selbsthilfegruppe war es wichtig, daß wir uns gegenseitig als Opfer erkannten. Eine unserer Gemeinsamkeiten war der schwierige Prozeß, die eigenen Opferanteile zu akzeptieren. Nach einiger Zeit wurden wir sensibler für Unterschiede zwischen uns. Wir mußten sogar feststellen, daß die Atmosphäre untereinander auch bedrohlich sein konnte: Wir kannten uns inzwischen besser und zeigten uns auch mit unseren Schattenseiten. Die eigenen Gewaltanteile kamen in der Gruppe zur Sprache (natürlich erst die Gewaltanteile der anderen). So wurde offen, daß wir zwar alle prinzipiell Unterdrückungsverhältnisse ablehnten, uns im Alltag aber immer wieder anders verhielten. Wir waren nicht nur Opfer, sondern übten in bestimmten Situationen selbst auf verschiedene Art Gewalt gegen Schwächere aus. Damit war klar, daß es keine gegenseitige Solidarität geben kann, die bedingungslos ist. In jedem Konflikt müssen wir neu prüfen, wie sich die Machtverhältnisse unter den Beteiligten verteilen, und erst dann ist es möglich, Partei zu ergreifen.

Als wir *Tauwetter* gründeten, waren die Grundzüge für unsere Arbeit als Anlauf- und Beratungsstelle schon ansatzweise vorhanden:

Aus der gegenseitigen Unterstützung in der Selbsthilfegruppe entwickelte sich die Idee einer Beratung und Gruppenbegleitung auf der Basis „von Betroffenen für Betroffene“.

Wir waren eine Selbsthilfegruppe von Opfern sexualisierter Gewalt, und wir wollten und wollen bei *Tauwetter* keine Täterarbeit machen. In einer Selbsthilfegruppe von Männern,

die ihre Verletzungen aus dem Opfersein zu überwinden suchen, hat ein Mann, dessen Tätersein im Vordergrund steht, keinen Platz - auch wenn er selbst als Junge sexuellen Mißbrauch erlebt hat.

Wir haben als Betroffene die Erfahrung gemacht, wie wichtig es ist, daß uns geglaubt und unsere Wahrnehmung des Erlebten nicht bestritten wird. Viele Täterinnen haben versucht, das Wahrnehmungsvermögen des Opfers zu untergraben, und oft sitzen die Selbstzweifel allein schon aufgrund der Ungeheuerlichkeit des Mißbrauchs tief. Demzufolge bestärken wir Männer, die in die Beratung kommen, sich selbst und ihren Gefühlen - die ihnen oft noch sehr unklar sind - zu trauen. Wir glauben ihnen, versuchen sie zu unterstützen.

Dieses Parteilergreifen halten wir für notwendig, denn in der Opferarbeit bedeutet jeder Versuch, einen neutralen Standpunkt zu beziehen, dem Opfer in den Rücken zu fallen. Aus unseren Auseinandersetzungen innerhalb der Gruppe mit der eigenen Gewaltfähigkeit resultiert aber, daß es für uns keine bedingungslose Parteilichkeit gibt, sondern eine situationsabhängige.

Wie wir im Persönlichen parteilich sind, so sind wir es auch auf gesellschaftlicher Ebene. Wir sehen sexualisierte Gewalt nicht als eine Aneinanderreihung von Einzelfällen, sondern als Bestandteil patriarchaler Machtverhältnisse. Uns liegt an einer Veränderung dieser Verhältnisse. Wir können hier nicht neutral sein, denn das würde die Erhaltung eines unerträglichen Status quo bedeuten.

Nun sind wir fast am Ende des Buches angelangt. Es folgt noch die Literaturliste, zuerst meine persönlichen Lieblingsbücher zum Thema und dann andere, die wir kennen und empfehlen können. Natürlich gibt es in gut sortierten Buchläden noch eine Menge weiterer interessanter Bücher.

Im Anschluß an die Literaturliste findest du einige Adressen, wo du Hilfe und Unterstützung bekommen kannst.

Ich will dir zum Schluß noch sagen, daß es mir - auch wenn es komisch klingt - schwerfällt, mich zu verabschieden. Die Auseinandersetzung mit all dem, was ich von mir erzählen wollte, ist für mich wichtig gewesen.

Ich wünsche dir viel Kraft, alles Liebe und Gute und daß du deinen Weg machen wirst. Du kannst es.

Ciao, Jo

Meine

Bücherliste

Das erste Buch, das ich mir zu dem Thema gekauft habe, war Es fing ganz harmlos an von Frauke Kühn. Ich habe mich nicht mal mehr getraut, offen nach einem Fachbuch für mich zu fragen, sondern habe nach einem Buch für einen älteren Jugendlichen gefragt. Zum Glück wurde mir u. a. dieses Buch empfohlen. Es fing ganz harmlos an erzählt, wie Christian den sexuellen Mißbrauch durch seinen Onkel erlebt. Ich finde, ein Buch nicht nur für Jugendliche. Für mich war es der erste Schritt, um mich meiner eigenen Geschichte anzunähern. Leider ist dieses Buch inzwischen vergriffen. Aber in guten Büchereien und Bibliotheken ist es sicher noch zu finden.

Auch Indianer kennen Schmerz von Dirk Bange und Ursula Enders ist ein Buch über sexuelle Gewalt gegen Jungen, das sich sowohl für Betroffene eignet als auch für helfende Berufe oder unterstützende Angehörige. Obwohl es ein Sachbuch ist, hat es auf mich nie abgehoben gewirkt. Die Seite der Betroffenen steht immer im Vordergrund. Es ermöglicht einen guten Einstieg und Überblick.

Mike Lew hat mit Als Junge mißbraucht ein Buch für betroffene Männer geschrieben, in dem er parteiergreifend Hilfestellung

bietet, von anderen Betroffenen erzählt, dich ermutigt und Vorschläge für die nächsten Schritte macht. Das Buch ist ein guter Begleiter im Aufarbeitungsprozeß. Schade, daß es das noch nicht gab, als ich mit meiner Auseinandersetzung angefangen habe.

Zu meinen „Verschenkbüchern“ gehört Verbündete von Laura Davis, ein Hand- und Arbeitsbuch für Partnerinnen und Partner sexuell mißbrauchter Frauen und Männer. Laura Davis gibt praktische Antworten und Anregungen auf die zahlreichen Fragen und Unsicherheiten des sozialen Umfelds von Betroffenen.

Zum Thema sexueller Mißbrauch durch Frauen gibt es im deutschsprachigen Raum vor allem ein Buch, das umfassend Auskunft gibt: In Frauen als Täterinnen hat Michelle Elliott verschiedene Autorinnen zusammengebracht, die sowohl über ihre Arbeit als Professionelle als auch über Hilfsangebote und Möglichkeiten zur Selbsthilfe für Betroffene schreiben. In einem ausführlichen Kapitel berichten männliche und weibliche Überlebende von der durch Frauen erlebten sexualisierten Gewalt. Dieses Buch ist für alle, die von einer Frau mißbraucht worden sind, ein „Muß“.

Die Erfahrungsberichte in Verlorene Kindheit von Nele Glöer und Irmgard Schmiedeskamp-Böhler sind mir ziemlich unter die Haut gegangen, deshalb ist dieses Buch sicherlich keine „Gute Nacht“-Lektüre. Es enthält u. a. mehrere Interviews mit Betroffenen, die die Auswirkungen sexueller Ausbeutung von Jungen deutlich machen. Sie haben mir Mut gemacht, weil sie mir vermittelt haben, daß ich mit dem, was ich erlebt habe, nicht allein bin.

Dieter Schnack und Rainer Neutzling schreiben in ihrem Sachbuch darüber, wie Jungen zu Männern gemacht werden, wie Kleine Helden in Not geraten. Auch wenn es nur kurz um se-

xualisierte Gewalt geht, löste es bei mir an vielen Stellen Reaktionen aus, wie „Das kenne ich doch so ähnlich“. Zu dem, was wir heute sind, sind wir nicht nur durch die Tatsache der sexualisierten Gewalt geworden, sondern auch durch die ganz „gewöhnliche“ Sozialisation vom Jungen zum Mann.

Birgit Rommelspacher schreibt in Dominanzkultur. Texte zu Fremdheit und Macht nicht über die individuelle Aufarbeitung der erlebten Traumata, sondern über die gesellschaftlichen Hintergründe: über die möglichen Ursachen dafür, daß viele, vor allem Männer, ihr Selbstwertgefühl über die Herabsetzung von anderen aufbauen. Dieses Buch hat mich auch auf Teile von mir aufmerksam gemacht, die ich gerne übersehe: wo ich nämlich selbst von Macht und Unterdrückung profitiere und wie ich an ihrer Aufrechterhaltung beteiligt bin. Kein leichtes Buch, aber gut verständlich und empfehlenswert.

Das Kursbuch Seele von Federspiel u. a. ist ein kompakter Therapieführer und ein gutes Nachschlagewerk für alle, die auf der Suche nach einer Therapie sind.

Die meisten Bücher sind im Buchhandel zu beziehen, einige werdet ihr leider nur noch in Bibliotheken finden. Ich habe sie trotzdem hier aufgeführt.

Anschließend folgt noch eine unkommentierte Literaturliste. Darin sind Bücher aufgeführt, die ihr euch besorgen könnt, wenn ihr spezielle Themen nachlesen wollt oder ihr euer Wissen über sexualisierte Gewalt vertiefen möchtet.

Anhang

- *Literaturliste*
Die ursprünglich in dem Buch befindliche Literaturliste ist inzwischen veraltet. Eine aktuelle findest Du auf unserer Website unter www.tauwetter.de/de/betroffene/literatur.html
- *Adressenliste*
Auch die ursprünglich im Buch befindliche Adressenliste ist veraltet. Eine aktuelle befindet sich ebenfalls auf unserer Website unter www.tauwetter.de/de/betroffene/adressen.html

Tauwetter wendet sich an Männer, die als Jungen sexuell mißbraucht wurden und an Mitarbeiterinnen in Beratungs- und Anlaufstellen, die mit Männern und Jungen arbeiten. Mit erleichterndem Pragmatismus und gleichzeitig großer Anteilnahme schreiben die Autoren über die ersten Schritte der Auseinandersetzung und Verarbeitung.

Angesprochen werden Fragen wie: „Therapie oder Selbsthilfe?“ „Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe, und wo treffen wir uns?“ Checklisten, Arbeitsbögen und ermutigende Spickzettel, die sich als hilfreiche Medien vielfach bewährt haben, runden das Handbuch ab.

Tauwetter hilft nicht nur, die Konflikte des Alltags zu überleben. Es spricht die Fähigkeiten und Möglichkeiten an, den eigenen Lebensweg in die Hand zu nehmen und positiv zu bestimmen.

