

Erfahrungsbericht sexualisierte Gewalt durch meinen Bruder

Schon Jahre, bevor die sexuellen Übergriffe durch meinen zwei Jahre älteren Bruder begannen, litt ich enorm unter der familiären Situation. Mein Bruder liess keine Gelegenheit aus, mich zu demütigen, fertig zu machen und blosszustellen; innerhalb der Familie, in Gegenwart von Verwandten wie auch an der Öffentlichkeit – keiner unterstützte mich jemals. Ich brauchte manchmal nur im Raum anwesend zu sein und er sagte zu mir: «Schau nicht so blöd.» So ging es tagtäglich über Jahre hinweg. Ich versuchte mich mit Schimpfworten zu wehren, aber dann wurde ich zurechtgewiesen mit den Worten: «Ein Mädchen spricht nicht so».

In der Schule wurde ich oft beneidet um meinen Bruder. Sie meinten, dies sei cool denn er könnte mich überall hin mitnehmen. Ich dachte dann immer, kannst ihn gerne haben.

Als ich etwa neun oder zehn Jahre alt war, begannen die sexuellen Übergriffe. Er meinte, dass wir nun Petting machen und dies sei ganz normal. Ich spürte, dass es eben nicht normal war und war überzeugt, wenn ich mitmache, er mit den permanenten Demütigungen aufhören würde. Ich war aber auch glücklich, weil ich das Gefühl hatte, dass er mich nun endlich mal wahrnimmt und «nett» zu mir ist. Gleichzeitig dachte ich, dass wir nun unser kleines Geheimnis hätten und uns dies näher zusammen bringt.

Wie gross war die Enttäuschung als er am nächsten Tag gleich wieder auf mir rumhackte! Ich verstand die Welt nicht mehr. Gestern war er doch noch so «nett» zu mir und ich habe mitgemacht und trotzdem macht er mich weiterhin fertig.

Dies war der Anfang der sexuellen Übergriffe durch ihn und sollte andauern, bis ich 14 ½ Jahre alt war. Er belästigte mich mehrmals pro Woche. Manchmal kam er in mein Zimmer, fasste unter meinen Pullover und stellte stets dieselbe Frage: «Zeig mal, hat's viel gegeben» und ob ich nachher Zeit hätte. Ich fand diese Frage mit der Zeit so absurd. V.a. wenn er mich an zwei aufeinanderfolgenden Tagen belästigte und dies fragte. Als ob meine Brüste innerhalb von einem Tag derart gewachsen sein sollten!

Oft gab er mir auch beim Abendessen ein Zeichen, so dass ich wusste, es war wieder soweit. Er sass schräg gegenüber von mir. Irgendwann fixierte er mich mit seinem Blick. Ich versuchte ihm auszuweichen; es war so unangenehm. Schliesslich gab ich irgendwann auf und unsere Blicke trafen sich. Er nickte mir zu, ich bestätigte es ebenfalls mit einem Nicken und ich wusste, was anstand.

Danach kam er dann in mein Zimmer oder ich ging in seines – je nach dem, wo die Eltern sich aufhielten. Schon bald wollte er, dass ich ihn mit der Hand befriedige. Doch irgendwann forderte er mich auf: «Nimm ihn mal in den Mund». Er bemerkte mein Zögern und fügte hinzu: «Du kannst dir ja nachher den Mund spülen.» Ich fands so lächerlich, wie er das sagte und es ekelte mich unendlich.

Mindestens 2 – 3 Mal pro Woche ging es so weiter. Ein Fixieren mit seinen Augen beim Abendessen oder begrabschen bei mir im Zimmer und ich wusste, was auf dem Programm stand. Ich machte immer wieder Auflistungen von Menschen in meinem Umfeld, wem ich mich anvertrauen könnte aber ich strich jede einzelne Person jeweils wieder durch, weil ich fand, ich könne es ihnen nicht erzählen, weil sie meine Eltern kannten, ich mich schämte oder auch gar nicht wirklich Vertrauen in diese Person hatte. Meiner Mutter traute ich es ohnehin nicht zu erzählen, aus Angst, sie glaube mir nicht. Mein Bruder war schliesslich der Vorzeigesohn, er wäre schon als Baby pflegeleichter gewesen – wie ich es hasste, wenn sie dies sagte – und wurde ja auch nie eingegrenzt bei der emotionalen Gewalt, die er jeden Tag gegen mich wendete.

Ich denke, für meinen Bruder waren die Rahmenbedingungen ideal. Während die Übergriffe jeweils stattfanden, waren die Eltern meist zu Hause am Zeitung lesen, im Garten oder im Büro. Mein Bruder hat mir kein einziges Mal gedroht. Er war sich sicher, dass ich nichts sagen würde.

Als er im Sommer in einem zweiwöchigen Lager teilnahm, hoffte ich, er würde es währenddessen vergessen und mich nie wieder anfassen. Als ich nach einem Fahrradunfall mein ganzes Bein vollständig in einem Gips hatte, hoffte ich ebenfalls, er liesse mich wenigstens in dieser Zeit in Ruhe. Aber jedes Mal wurde ich enttäuscht!

Mit der Zeit wurde es für mich immer schlimmer und unaushaltbarer. Ich suchte Ausreden (Hausaufgaben erledigen, lernen) aber dann stand mein Bruder neben mir und wartete, bis ich fertig war. Wie ein geschlagener Hund sass ich am Schreibtisch und wusste, ich komme da nicht raus.

Einmal fragte er mich, weshalb ich denn nie auf ihn zukomme. Ich war völlig erstaunt über diese Frage und meinte, ich fände es zu früh. Gedacht habe ich, dass es krank ist und eklig und zum Kotzen...

Da ich in der Schule nicht die besten Leistungen erbrachte, mein Bruder aber stets Bestnoten heimbrachte, wurde ich von den Eltern auch immer wieder mit ihm verglichen. Dies machte mich zunehmend wütend. Ich dachte, wenn ihr wüsstet, welches Schwein er ist! Doch mit der Zeit zweifelte ich daran, dass sich für ihn überhaupt irgendetwas ändern würde, wenn die Eltern von den sexuellen Übergriffen wüssten. Es gab ja keine Grenzen bei uns.

Ich fühlte mich nirgends mehr wohl und sicher schon gar nicht. Mein Bruder hatte eine extrem aufdringliche, penetrante Art, die mich zunehmend belastete. Einmal belästigte er mich auch in der Garage, kurz bevor wir in die Kirche fahren mussten; oder im Gartenhäuschen. An Sonntagen ging ich an langweilige Ausstellungen oder Ausflüge mit den Eltern mit, nur damit ich nicht alleine mit meinem Bruder zu Hause sein musste. Seine Besessenheit widerte mich zunehmend an. Ich fragte mich, ob er auch noch an etwas anderes dachte.

Für mich war inzwischen klar, wenn diese Übergriffe nicht bald aufhören würden, bringe ich mich um. Dass mich jemand unterstützt, würde nicht geschehen. Also musste ich mir selbst irgendwie helfen.

Ich setzte mir eine deadline, bis wann ich ihm Widerstand geben würde. Doch ich schaffte es erst nach mehreren Anläufen; schob es mehrmals vor mich hin. Ich hatte so grosse Angst davor. Ich erinnere mich schliesslich noch gut an jenen Abend Ende November – die Übergriffe dauerten nun bereits über 4 ½ Jahre hinweg; jede Woche mehrmals – als er einmal mehr in mein Zimmer kam, mich begrabschte und wie üblich seine Frage stellte. Ich antwortete: «Ja, zum letzten Mal». Er: «Was? Zum letzten Mal?» Ich: «Ja, zum letzten Mal». Mein Puls raste. Ich hatte es endlich geschafft! Er meinte dann, ok, ich solle nachher in sein Zimmer kommen. Dann würden wir darüber reden. Ich war extrem aufgeregt, freute mich riesig und war so stolz auf mich. Ich hätte am liebsten der ganzen Welt davon berichtet, dass ich eben meinem Vorzeigebroder eine Grenze gesetzt hatte. Zudem dachte ich, dass jetzt alles gut werden würde.

Nachdem ich mich etwas gefasst hatte, ging ich in sein Zimmer. Er tat jedoch so, wie wenn nichts gewesen wäre und wollte loslegen wie immer. Während ich ihn dann befriedigte, fragte er mich, weshalb denn zum letzten Mal. Ich sagte ihm, dass ich es nicht richtig fände und schickte gleich hinterher: «Also ich hab nichts gegen dich als Bruder.» Trotz allem wollte ich ihn nicht verletzen. Völlig abrupt meinte er: «OK, dann hören wir auf». Ich war erst völlig überrascht und natürlich auch sehr erleichtert, denn ich hatte mit grossem Widerstand gerechnet.

Im Anschluss daran dachte ich, dass nun endlich alles vorbei sei. Ich würde alles vergessen und nie bräuchte irgendjemand irgendetwas davon zu erfahren. Ich könne endlich leben ohne ständig in Alarmbereitschaft zu sein. Die emotionale Gewalt, die er zu meiner Enttäuschung ja gleichzeitig gegen mich ausgeübt hatte, bis ich mit 19 Jahren von einem auf den anderen Tag aus dem Elternhaus auszog, musste ich weiterhin über mich ergehen lassen.

Zwei oder drei Mal kam er dann doch nochmals auf mich zu und versuchte, mich umzustimmen, doch ich blieb bei meinem «nein». In diesen Momenten fühlte ich mich ihm gegenüber total überlegen.

Die Erinnerungen kommen zurück

Nur etwa drei Jahre nach dem Ende der sexuellen Gewalt durch meinen Bruder, kamen die ersten Erinnerungen zurück. Erst waren sie bruchstückhaft und neblig, so dass ich überzeugt davon war, es war alles nur ein Traum. Doch mit der Zeit konnte ich es nicht weiter verdrängen und es ging mir schlechter und schlechter. Die Erinnerungen beiseite zu schieben kostete mich enorm viel Kraft und führte mich zunehmend in die Hoffnungslosigkeit. Ich wusste nicht, wohin damit. Die ständigen Vergleiche meiner Eltern belasteten mich zunehmend und sie bestärkten mich in meinem Gefühl, dass ich «falsch» sei. Aber ich konnte ihnen unmöglich sagen, was passiert ist. Aufgrund der Aussichtslosigkeit wurde ich suizidal. Ich war enttäuscht, fühlte mich vom Leben betrogen, überflüssig, alles war sinnlos.

Was den Anfang machte, dass ich schliesslich aus dem Elternhaus auszog, weiss ich nicht mehr. Es gab einige Zwischenfälle mit meinem damaligen Englischlehrer und – trotz seiner Strenge und Disziplin, die er in seinem Unterricht zeigte und einforderte – hat er mich in einem Gespräch mal total einfühlsam gefragt: «Was ist los?» Diese Frage verwirrte mich, konnte aber zu diesem Zeitpunkt nichts sagen. Kurz darauf reiste ich für einen Sprachaufenthalt nach England. Während dieser Zeit war ich weiterhin mit diesem Englischlehrer in Kontakt und er organisierte mir schliesslich Kontaktdaten von Beratungsstellen für gewaltbetroffene Frauen, nachdem ich in einem Gespräch innerfamiliäre Gewalt angedeutet hatte. Ich meldete mich bei einer Beratungsstelle und diese empfahl mir eine Psychotherapeutin, die aber – im Nachhinein – ein völliger Reinfluss war. Gleichzeitig konnte ich es irgendwie organisieren, dass ich aus dem Elternhaus ausziehen konnte dank zwei Frauen, die selbst in kaputten Familien aufwuchsen und in ihrer WG ein freies Zimmer hatten. Zum Glück brauchte ich keine Miete zu bezahlen, denn ich war zu diesem Zeitpunkt noch im Studium und hatte kaum Geld.

Als ich mich einmal im Elternhaus aufhielt, ich war in dieser Zeit in schlechter Verfassung, aggressiv, sehr unruhig, suchte irgendwo Halt, getrieben auf der Suche nach Antworten, konfrontierte ich meinen Bruder mit der Frage, ob er damals wusste, was er getan hätte. Seine Antwort war, oft wisse man in dem Moment, wenn man etwas macht nicht, was man macht. Und weiter: er sei damals froh gewesen, dass ich es gestoppt hätte. Wie bitte??? Einmal mehr verstand ich gar nichts mehr.

In der Psychotherapie ging es nun darum, ein Gespräch mit meinen Eltern aufzugleisen, welches die Therapeutin leiten würde und in meiner Abwesenheit stattfinden sollte. Meine Überzeugung war, dass im Anschluss daran mein Bruder ausziehen müsste und ich zurück gehen könnte. Doch auch diesmal wurde ich arg enttäuscht. Als meine Eltern vom Gespräch zurückkamen – ich wartete im Elternhaus auf sie – fragte meine Mutter ganz erstaunt, ob ich denn noch nicht im Bett sei. Ich verstand die Frage nicht. Für mich ging es um alles und meine Mutter denkt, ich leg mich schön ins Bett, stehe am nächsten Morgen auf und gehe brav zur Schule??? Ich fragte sie: «Was meinst du dazu?» Sie: «Warum hast du nie etwas gesagt?» Ich: «Weil ich Angst hatte, du glaubst mir nicht.» Meine Mutter schwieg. Ich spürte, dass hier nichts mehr zu retten war, verliess das Haus und tauchte ein paar Tage unter. Diese Reaktion meiner Mutter war die grösste Enttäuschung meines Lebens.

Danach lief alles wie bisher. Mein Bruder konnte weiterhin zu Hause wohnen bleiben und ich schlug mich selbst irgendwie durch. Dieser Moment, als ich nachts das Haus meiner Eltern verliess und realisierte, dass meine Mutter nicht mal in diesem Moment zu mir hielt, war mindestens so schlimm, wie die sexualisierte Gewalt selbst. Dadurch verlor ich auch das restliche Vertrauen in die Welt, den Glauben an Gerechtigkeit und dass mein Leben irgendeinen Sinn hätte.

Ich erfuhr später, dass die Psychotherapeutin den Eltern geraten hätte, nicht darüber zu sprechen (wie hilfreich!) und ich vermute auch, dass sie zu diesen Therapeuten gehörte, die meinen, sie wüssten besser, was für die Klientin gut ist. Sie hätte meinen Eltern auch gesagt, dass ich ohnehin nicht mehr zurückkommen würde. Was aber nicht der Abmachung mit mir entsprach.

Fortan kämpfe ich mich durch. Gesprochen wurde nie darüber. Ich hatte über zehn stationäre Klinikaufenthalte, war von ca. 14 Jahren an bis ca. 38 fast durchgehend in Therapien und habe nebenher immer gearbeitet, Ausbildungen gemacht und funktioniert.

Vor etwas mehr als fünf Jahren bin ich aus der Gegend, wo ich aufgewachsen bin weiter weggezogen. Diese Distanz half mir zu sehen, wie verkehrt das ganze Familiensystem funktioniert. Mein Vater war/ ist (emotional) immer abwesend, meine Mutter in ihrem Film und die ganze Welt dreht sich um meine jüngere Schwester mit Behinderung.

Es ist diese Sprachlosigkeit, die mich bereits als Kind in Ohnmacht versetzte und es für mich auch heute noch sehr schwierig macht, meine Bedürfnisse zu äussern oder Gefühle benennen zu können. Neben der Sprachlosigkeit gab es die Einsamkeit als meine ständige Begleiterin schon von klein auf.

In einer systemischen Familienaufstellung zeigte sich, dass es Inzest vier Generationen zurück in der Familie vaterseits gab und ich merkte mit der Zeit, dass Sexualität in der Familie ein grosses Thema und auch ein absolutes Tabu ist.

Meine Mutter stösst mich immer wieder mal vor den Kopf, wenn sie sich über andere Eltern aufregt, die in ihren Augen «schlechte» Eltern sind. So ist ihrer Meinung nach eine rauchende Mutter eine schlechte Mutter, oder Eltern, die sich trennen, haben versagt. Wegen der Kinder muss man *auf jeden Fall* zusammenbleiben. Ich habe meine Eltern nur streitend erlebt und mir als Kind gewünscht, dass sie sich trennten. Bei Aussagen wie den obigen merke ich, dass sie überzeugt davon ist, ich hätte eine schöne Kindheit gehabt. Es gab immer genug zu essen, wir waren immer anständig angekleidet und das wars. Dass emotional nichts da war, scheint keine Bedeutung zu haben.

Ich habe meinen Bruder in den letzten Jahren wenige Male zufälligerweise im Elternhaus angetroffen. Wir haben uns nichts zu sagen doch ich spüre, wie mein inneres Kind immer noch nach diesem einen Bruder sucht, den es sich immer gewünscht hat. Diesen Bruder, der für mich da gewesen wäre, der mich überall mitgenommen hätte, der sich hinter mich gestellt und der mich wirklich gesehen hätte.

Verantwortung hat er bis heute nicht übernommen. Einmal wurde er sogar wütend, weil ich ihn anscheinend «falsch» befriedigt hätte und er deshalb zu früh gekommen sei. ???

Die sexualisierte Gewalt durch meinen Bruder begann in der Zeit, als ich etwa 9 oder 10 Jahre alt war, bis 14 ½ Jahre. Für mich sind diese Jahre in meiner Entwicklung verloren; die fehlen irgendwie.

Beziehungen sind für mich – egal welcher Art – schwierig zu gestalten. Ich hatte weder langjährige Freundschaften, noch längere Liebesbeziehungen, habe in den letzten Jahren den Wohnort relativ häufig gewechselt, bleibe selten länger als 1 – 2 Jahre am selben Arbeitsplatz

und hatte auch häufige Therapeutenwechsel. Ich wuchs auf in grösster Einsamkeit, weil emotional nie jemand da war und gleichzeitig erlebte ich diese Nähe, die gefährlich und grenzüberschreitend war.

Im Nachhinein stelle ich fest, dass Vieles falsch gelaufen ist. Kein Therapeut hat jemals nach der Dynamik in der Familie nachgefragt, was im Vorfeld gelaufen ist, die Rolle meines Vaters oder auch meiner Schwester, die Beziehung zwischen mir und meinem Bruder als wir noch klein waren.

Und was mich ebenfalls erstaunt, war, dass kein einziger Therapeut – und das waren über die Jahre hinweg zahlreiche – jemals nachgefragt hatte, wie es zum Ende der Übergriffe kam. Das hat sich für mich dann angefühlt, als ob es gar kein Ende gegeben hätte.