

SEXUELLER KINDESMISSBRAUCH- INZEST

6.JULI 2025

1. WAS GESCHAH

Ich bin von sexuellem Kindesmissbrauch innerhalb der Familie betroffen. Im Fachjargon ist wohl die Rede von „Inzest“. Ich habe gerade „Psychologie“ als Fach, da ich „Soziale Arbeit“ studiere und dort traf es mich wieder wie ein Messerstich mitten ins Herz: Definition der Familie: „Die Familie ist die bedeutsamste Gruppe der menschlichen Gesellschaft. Mit den Funktionen der Fortpflanzung, Aufbau der soziokulturellen Persönlichkeit des Kindes auf dem Wege der Sozialisation und in der Erziehung, Regelung der Sexualbeziehungen der Familienmitglieder (*Inzesttabu*) sowie soziale und emotionale Stabilisierung der Familienmitglieder.“

Wenn ich darüber nachdenke, kann ich aus meiner Sicht sagen, dass ausgenommen von der Aufgabe der Fortpflanzung (das haben meine Eltern geschafft) keine dieser Funktionen in unserer Familie gegeben war oder ist. Gut, wenn ich großzügig sein möchte, ist der Punkt der Sozialisation gelungen. Ich bin ein gut erzogenes, braves Mädchen gewesen, was alles gemacht hat, was man ihm sagt, ohne Zögern, ohne Widerworte. Meine Mutter hat den Haushalt geschmissen und sich um die Kinder gekümmert und mein Vater war arbeiten und hat zuhause Handwerker gespielt. Die klassische Rollenaufteilung wie vor hundert Jahren eben. Ich durfte einem Hobby nachgehen. Ich kann sagen, sie haben es versucht und es war sicherlich nicht aus Boshaftigkeit, dass meine Eltern sowohl mich als auch meine Schwester

emotional völlig allein gelassen haben. Wie sollen erwachsene Menschen, die selbst täglich um das Überleben kämpfen zwei Kindern emotionale Nähe geben und sie co-regulieren, wenn sie sich noch nicht mal selbst regulieren können? Trotzdem die Wunden bei mir und auch bei meiner Schwester sind da und meine jedenfalls bluten jeden Tag. Wie das für meine Schwester in der Kindheit alles war, hat sie mir nie erzählt, da wir nicht darüber gesprochen haben.

Ich habe meine Familie oder die Stimmung in meinem Elternhaus als unsicher, aggressiv, durcheinander, ohne genaue Regeln (weder klare Gebote noch Verbote), ohne Schutz, ohne klare Verantwortlichkeiten erlebt. Ich habe mich ständig falsch, schuldig, klein, minderwertig, von meiner Mutter idealisiert oder abgewertet gefühlt. Ich war mal ihre „Cherie, Chouchou“ oder aber ich war die „Hexe“, die ihr ihren Ehemann ausspannen wollte. Das hat sie manchmal zu mir gesagt: „Papa ist mein Mann, du kannst nicht ständig mit ihm Gitarre spielen, und über was redet ihr eigentlich immer über mich hinter meinem Rücken?“

Meine Kindheit war geprägt davon, meine Umgebung zu beaufsichtigen. „Wann wird Mama wieder toben? Hat Papa noch Depressionen? Habe ich was gemacht wodurch ich den Hass von meiner Schwester verdient habe? Kann ich etwas tun, um den Hass von mir abzuwenden? Ich dachte, ja, ich muss nur lieb genug, brav genug sein, genau das machen, was sie von mir möchte, dann wird sie aufhören, dann wird sie mich lieben und alles wird gut werden.“

Sagt mir, was ihr von mir wollt, damit ich verschont werde, damit ich leben und nicht sterben muss. Dabei war ich stets liebevoll, hatte für jeden Verständnis habe allen zugehört und habe keine eigenen Bedürfnisse spüren, geschweige denn, äußern können.

Ich wurde immer wieder tyrannisiert, und zwar von allen drei Familienmitgliedern auf ihre ganz eigene verstörende Art und Weise. Manchmal bin ich verwundert, dass ich erst mit 21 Jahren zusammengebrochen bin. Wie kann ein Mensch oder besser gesagt ein Kind solche Belastungen über Jahrzehnte hinweg ertragen? Für mich war diese Familie eben die einzige Realität. Erst später vielleicht im Teenageralter bemerkte ich, dass in anderen Familien nicht ständig gestritten oder geschrien wurde.

Angst - immer wieder diese Angst. Die Angst verlassen zu werden, die Angst vor Hass und Ablehnung, die Angst etwas falsch zu machen, die Angst nicht richtig zu sein, die Angst durch meine eigene Dummheit zu sterben, die Angst sich zu wehren, die Angst zu reden, die Angst zu fühlen, die Angst, dass sich meine Mutter eines Tages umbringen wird und es meine Schuld sein wird, weil ich nicht genug aufgepasst habe, die Angst, dass mein Vater die Aggressionen meiner Mutter nicht mehr aushält und uns verlässt. Ich glaube das wäre mein Untergang gewesen. Dann hätte ich mir wahrscheinlich das Leben genommen. Mit zwei „Verrückten“ kommt man nicht klar und das Sorgerecht als Vater zu bekommen ist sehr schwer manchmal. Hinzukommt, dass ich mir nicht vorstellen kann, dass mein Vater für mich gekämpft hätte, das hat er ja nicht getan. Er war nicht in der Lage sich meiner Mutter zu widersetzen, weil er Angst hatte, weil in den Momenten als es drauf ankam, er zu meiner Mutter stand, um seinen eigenen Arsch zu retten.

Nun komme ich zu den Taten. Die sexualisierte Gewalt fand zwischen meinem 9. und 12. Lebensjahr statt, und zwar ausschließlich in unserem Elternhaus. Es gab keine Zeugen, keine Mitwisser, keine Lehrer, keine Nachbarn, keine Verwandten, keine Eltern, einfach NIEMANDEN der davon wusste. Falls es jemand wusste, hat er oder sie mich jedenfalls nie angesprochen oder etwas dagegen unternommen.

Wenn meine Eltern nicht mit sich selbst beschäftigt waren, dann waren sie miteinander beschäftigt und haben sich unglaublich oft und auch sehr destruktiv gestritten. Die Übergriffe fanden überwiegend statt, wenn wir Freitag abends beieinander „übernachtet“ haben, im selben Bett. Meine Schwester hatte damals ihren ersten Freund sie war 4 Jahre älter als ich. Somit war sie 13 – 16 Jahre als die Übergriffe stattfanden. Ich muss jedoch klar sagen, dass der Zeitraum von mir geschätzt ist. Ich kann auch keine genaue Zahl nennen, wie oft das passiert ist - ich habe nicht mitgezählt. Allgemein ist noch zu erwähnen, dass ich sehr, sehr viel Angst vor meiner Schwester hatte. Sie habe ich als sehr dominant, aggressiv, zielstrebig, einschüchternd erlebt. Manchmal war sie auch nett zu mir - meistens, wenn ich wirklich alles für sie gemacht habe, was sie wollte. Aber auch das hat mich nicht immer vor ihrem Hass bewahrt. Am meisten erinnere ich mich leider daran, wie sie immer wieder zu mir gesagt hat, wie sehr sie mich hasst und sie sich wünschte ich wäre tot oder noch nie geboren worden. Dann hätte sie die Liebe von meinen Eltern bekommen. Meine Mutter war auch oft sehr gemein zu meiner Schwester. Sie hat sie oft beleidigt und als Schlampe beschimpft. Wenn es meiner Schwester schlecht ging und sie geweint hat, hat meine Mutter sie oft angeschrien, sie solle endlich leise sein. Ich wurde oft von beiden in den Streit reingezogen

Meine Schwester hat mehrmals von mir verlangt, dass ich sie oral befriedige. Sowohl im Bett, wo wir gemeinsam übernachtet haben als auch auf der Toilette. Es hat sich so schlimm angefühlt, ich hatte das Gefühl innerlich zu schreien, aber ich konnte nicht. Ich habe das Gefühl, ein Teil von mir ist gestorben in diesem Moment. Meine Würde als Mensch, meine Unversehrtheit, mein tiefstes Inneres wurde erschüttert. Ich habe mich so eklig, beschmutzt und gedemütigt gefühlt. Diese Wunden, die mir zugefügt wurden, sind mit Worten leider nicht zu beschreiben. Ich befürchte nur

Menschen, die das auch durchmachen mussten, können nachempfinden, was das mit einem macht.

Meine Schwester hat mich auch dazu gebracht, sich nackt gegenseitig aneinanderzureiben.

2. REAKTIONEN DES UMFELDS

Ich habe erst über den sexuellen Missbrauch durch meine Schwester gesprochen, als ich mit 22 in der Psychiatrie war. Ich habe es einer Pflegekraft erzählt, der ich vertraut habe. Ich habe ihr erzählt, dass meine Schwester mich gezwungen hat, sie oral zu befriedigen und, dass ich damals zwischen 9-11 Jahre alt war und sie 4 Jahre älter. Die Pflegekraft hat es als „Doktorspiele“ bagatellisiert und ich habe die Welt nicht mehr verstanden. Ich dachte hinterher nur: Das ist der Beweis, mir wird niemand glauben, niemand wird mich und was mir passiert ist ernst nehmen, niemand will es wirklich wissen. Das sagt Google dazu: **Alter der Beteiligten:** Doktorspiele finden typischerweise im Vorschul- und frühen Grundschulalter statt (ca. 3-6 Jahre). Eine 13-15-jährige Jugendliche und ein 9-11-jähriges Mädchen fallen deutlich aus diesem Altersspektrum heraus. Mit 13-15 Jahren sind Teenager sich der Sexualität und ihrer Bedeutung in einer Weise bewusst, die weit über die kindliche Neugier von Doktorspielen hinausgeht. Dann haben wir das nun geklärt, würde ich sagen. Mittlerweile mit 27 Jahren ist mir erst richtig bewusst wie sehr mich das ganze verstört hat und ich mache mit meiner Psychotherapeutin bald eine Traumatherapie.

Meinem Vater habe ich ungefähr vor einem Jahr davon erzählt, wobei ich nur gesagt habe, dass es sexuelle Übergriffe durch meine Schwester gab. Ich habe nicht genau erzählt was passiert ist. Er hat es mir sofort geglaubt und meinte:“ Ich wusste ja wie viel Hass du von deiner Schwester abbekommen hast, aber ich

wusste nicht, dass sie so weit gegangen ist. Es tut mir leid, dass ich das nicht mitbekommen habe.“ Naja, um bei der Wahrheit zu bleiben: Ich war bei einer Kinder-und Jugendpsychotherapeutin, weil ich nicht mehr schlafen konnte. Ich hatte Schlafstörungen, immer nur Bauchschmerzen, ich wollte nirgendwo mehr hin, weder zur Schule noch sonst wo hin. Leider haben meine Mutter und meine Schwester mich immer zur Psychotherapie gebracht und da das Fenster bei der Psychotherapeutin immer einen Spalt geöffnet war habe ich nie über die Dinge erzählt, die meine Mutter und meine Schwester mir tagtäglich antun. Ich war wie gelähmt. Ich dachte, wenn ich das erzähle, dann wird sie mit meinen Eltern und meiner Schwester reden und wer weiß was dann mit mir passiert. Ich hatte Angst um mein Leben bei diesem Gedanken. Also habe ich lieber über die Schule geredet. Diese war ja auch schlimm genug, da ich zu der Zeit auch in der Schule gemobbt wurde und keine Freunde hatte.

3. EINSCHALTUNG VON INSTITUTIONEN/BEHÖRDEN

Es gab auch keine Behörden, die eingeschaltet wurden, da niemand etwas mitbekommen hat und nichts gemeldet wurde. Ich möchte an dieser Stelle auch sagen, dass ich glaube, dass wir nach außen hin wie eine „ganz normale Familie“ wirkten. Niemand weiß (außer die Familienmitglieder und diese haben auch ihre verschiedenen Lebensrealitäten), was in einer Familie hinter geschlossenen Türen wirklich passiert. Ich finde, dass es wichtig ist, Kinder besser zu schützen. Alle möglichen Menschen denken die „Gefahr“ lauert nachts auf der Straße. Dass dort ein Mann einen in eine dunkle Ecke zerzt und einen vergewaltigt oder umbringt. Aber laut den Statistiken jedenfalls, was den sexuellen

Missbrauch betrifft, ist es meistens jemand aus der eigenen Familie oder im näheren Umfeld. Ich weiß, die wenigsten Menschen wollen das hören oder ertragen diese Information, aber wir müssen hinsehen. Das Wegschauen und Bagatellisieren ist einfach nur massiv verletzend und führt dazu das sich Betroffene alleingelassen und nicht ernst genommen fühlen bis hin zu sekundären Traumatisierungen. Es führt nicht zur Heilung, das Leiden anderer nicht anzuerkennen, sondern die Wunde wird noch größer und auch der Glaube an das Gute in den Menschen nimmt ab. Was meiner Meinung nach hilft, ist Betroffene als Mensch zu sehen, ihnen Hoffnung und Trost zu spenden, dass man das Beste, was es auf dieser Welt zu finden gibt verdient und finden kann. Dass es hier auf Erden eine Alternative gibt zu dem Alptraum, den man auf Erden ertragen musste. Dass das Leben auch seine schönen Seiten hat und sogar Spaß machen kann. Und dass man da ist und gerne mit der Person bereit ist darüber zu sprechen, wenn Sie das möchte.

4. TATFOLGEN

Die Folgen der Taten aber auch die Folgen dieser ganzen Familienerlebnisse sind sehr vielfältig bei mir aufgetreten. Die Liste an Diagnosen und Symptomen ist sehr lang, aber ich merke, dass es mit der Therapie und der Zeit immer besser wird. Trotzdem vergeht kein Tag, an dem ich nicht an die Situationen des Missbrauchs denken muss. Sie verfolgen mich jeden Tag genauso wie die Symptome auch. Ich war seit meinem Zusammenbruch 2019 in einer Vielzahl an Kliniken und habe viele verschiedene Therapien in Anspruch genommen. Aktuell bin ich in ambulanter, tiefenpsychologischer Behandlung. Ich habe eine Essstörung, Depressionen, generalisierte Angststörung, komplexe PTBS. Zum heutigen Zeitpunkt sind am ausgeprägtesten die

Symptome der komplexen PTBS, Depressionen und Angst und auch diverse Probleme rund um das Thema Sexualität. Leider habe ich immer wieder Flashbacks und fühle mich oft beim Sex oder Vorspiel unwohl und unterwürfig, habe Angst dem anderen zu sagen, wenn ich keine Lust mehr habe, aus Angst, negative Folgen zu erfahren. Ich kann mich nur schwer fallenlassen, da ich dann das Gefühl habe, dem anderen ausgeliefert zu sein. Oftmals kann ich die Nähe beim Sex nicht ertragen und ich bekomme keine Luft. Ich habe dann das Gefühl, dass der andere mich erdrückt und mir etwas Böses antun möchte. Die Gefühle sind dann wie damals: Ich bin ausgeliefert, der andere möchte mir etwas Böses, ich habe keine Wahl, ich bin vom Gefühl her wieder ein Kind und kann mich nicht wehren. Dies macht mir dann große Angst, so die Kontrolle zu verlieren.

Auch meine Belastbarkeit im Alltag ist eingeschränkt. Ich schaffe nur wenige Leistungen in meinem Studium in einem Semester, da sehr viel Zeit „draufgeht“, um mich selbst zu regulieren und mich aus Flashbacks oder Anspannungszuständen rauszuholen. Ich merke einfach, dass es noch ein weiter Weg ist, bis ich diese 20 Jahre mit meiner Herkunftsfamilie überwinden kann. Ich habe das Bedürfnis viel zu betrauern, anderen Menschen davon zu erzählen, einfach jetzt nicht mehr allein damit zu sein. Diese Einsamkeit, die ich immer noch sehr tief in mir spüre, ist oftmals unerträglich. Ich habe manchmal das Gefühl, das kaum auszuhalten. Zum Glück habe ich so großartige Therapeuten aber auch Freunde die mich so lieben und schätzen, wie ich bin. Ich habe ein paar Freunde die auch sehr schlimme Dinge erlebt haben und ich schätze den Austausch mit ihnen sehr. Andere FreundInnen von mir hatten eine sehr glückliche Kindheit. Sie zeigen mir immer wieder aufs Neue wie es auch sein kann. Dass das Leben schön sein kann, dass man füreinander da ist, sich einander zuhört, dem andern glaubt und ernst nimmt und sich gegenseitig Zuneigung schenkt. Dass man einander schätzt und hilft, ohne das Gegenüber für sich

verantwortlich machen zu wollen. Dass es gewünscht ist eigene Grenzen zu benennen, nein zu sagen, wenn man etwas nicht machen will und die Beziehung das trägt und fördert.

Mittlerweile lebe ich in einem sicheren Umfeld, auch wenn es sich innerlich nicht so anfühlt. Manchmal ist es für mich unbegreiflich, wie es sein kann, dass ich noch immer so viel Angst habe, obwohl mein Umfeld nun sicher ist. Ich wollte auch schon immer Kinder haben, aber mittlerweile habe ich auch Zweifel. Werde ich eine gute Mutter sein? Mit dieser Vorgeschichte kann man keine gute Mutter sein oder etwa doch? Kann ich es besser machen als meine Eltern? Ich glaube das ist einer meiner größten Ängste, dass meine Kinder einmal vor mir stehen und mir sagen, wie schlimm ich als Mutter war und wie wenig ich Halt und Zuversicht geben konnte.

Es gab Menschen, die mir indirekt geholfen haben. Niemand hat zwar mitbekommen was Zuhause bei uns los war, aber ich hatte zum Beispiel meine Patentante, die eine Freundin von meiner Mama war, die sich immer wieder mal um mich gekümmert hat. Sie ist eine sehr lebensfrohe, positive, lustige Frau und irgendwie war sie wie eine Mutter für mich, die ich nie hatte. Sie hat mir das Gefühl gegeben genau richtig zu sein so wie ich bin. Und sie hat mir immer wieder gesagt und gezeigt, dass ich alles schaffen kann.

Auch meine Balettlehrerin ist eine Person, die mich viel gefördert und gemocht hat. Sie hat mir Frisuren gemacht, die Haare gekämmt. Sie war auch so unglaublich lustig und liebevoll. Ich habe so viel gelacht mit ihr und den anderen Mädchen, das hat wirklich sehr gutgetan. Leider ist sie irgendwann weggezogen, da sie geheiratet hatte und daraufhin habe ich dann auch aufgehört.

Trotzdem es gibt sie die Momente, in denen mein Leben sich lebenswert anfühlt und sie werden mit der Zeit immer mehr. Immer mehr positive Dinge zu sehen und den Glauben daran, dass ich weiterwachsen kann, halten mich am Leben und natürlich die Menschen, die mich lieben und wirklich kennen, so wie ich bin, so wie meine Herkunftsfamilie mich nie kennenlernen und sehen wird.