

Bianka wurde als Kind von ihrem Stiefbruder vergewaltigt

Kalter Zigarettenrauch – und schon hatte Bianka die Erlebnisse wieder vor Augen. Eine neue Heilmethode ließ die Bilder verblassen

„Eine Therapie half mir, den Missbrauch zu überwinden“

von Caren Hodel

Und? Hast du das Mädchen geküsst?“, grinst Bianka Klein (38) und gibt ihrem Sohn Patrick (16) einen kumpelhaften Knuff in die Seite.

Liebe, Sex – über solche Themen konnte die Sekretärin aus Sangerhausen (Sachsen-Anhalt) viele Jahre nicht unbefangen sprechen. Und auch heute noch fällt es ihr manchmal schwer. Vor allem, wenn sie erzählt, was damals passierte. Damals in ihrer Kindheit. Damals in ihrer Familie...

Leise sagt sie: „Mein Stiefbruder hat mich missbraucht. Ich war vier, als es anfing. Er 19. Es geschah beim Baden. Er hat mich gewaschen, auch zwischen den Beinen.“ Einmal die Woche passierte das – jahrelang. Bianka fürchtete sich vor dem Waschtag. Dann war sie ihrem Stiefbruder wieder hilflos ausgeliefert. „Oft musste ich ihn mit der Hand befriedigen. Mit dem Mund. Besonders schlimm war es, wenn er getrunken hatte. Dann hielt er mir ein Messer an die Kehle. Ich war sieben Jahre alt, als er mich zum ersten Mal vergewaltigte.“

Danach quälte sie ein furchtbarer Schmerz. Doch sie schwieg. Wie sie auch die Jahre zuvor geschwiegen hatte – über das, was im Badezimmer vor sich ging. „Ich schämte mich so. Fühlte mich schuldig“, versucht Bianka zu erklären.

Ihre Eltern haben von alledem nichts mitbekommen. Davon ist Bianka überzeugt. „Meine Mutter

hatte mit ihren eigenen Problemen zu kämpfen. Mein Vater war Alkoholiker. Es ist verrückt, aber für mich gehörte Liebe und Gewalt damals zusammen.“

Erst als sie 14 war und ihr Stiefbruder auszog, hörte der Albtraum auf. Äußerlich. Innerlich tobte er in ihr weiter. „Ich merkte, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich fühlte nichts: keine Liebe, keine Freundschaft.“ Doch um nicht aufzufallen, passte sie sich an: hatte einen Freund, hatte sogar Sex. „Aber gespürt habe ich dabei nichts.“

Das Einzige, was sie spürte, war ihre Angst. Immer wieder holte die Vergangenheit sie ein. Durch Dinge, die sie an ihn erinnerten: Zigarettenrauch, die Klinge eines Messers... „Plötzlich roch ich ihn, fühlte das kalte Messer wieder an meiner Kehle.“ Dann half ihr nur Schmerz, um die bösen Erinnerungen loszuwerden: „Ich riss mir die Haare aus oder presste das heiße Bügeleisen auf die Haut. So wurde mein Kopf klar.“ Erzählen konnte sie niemandem davon.

Auch ihrem ersten Mann nicht. „Ich dachte, er würde mich für verrückt halten.“ Doch kurz nach der Geburt von Sohn Patrick



Gemeinsam stark
Reden, lachen, entspannen: Im Selbsthilfverein Wildrose finden sexuell Missbrauchte Rat und Hilfe

wurde Bianka klar, dass sie nicht länger alles verdrängen konnte. „Plötzlich litt ich unter schweren Lähmungserscheinungen.“ Die Ärzte waren ratlos. Erst in der Psychiatrie fand man heraus, dass die Lähmung eine seelische Ursache hatte. „Mein Psychiater fragte nach meiner Familie. Schließlich erzählte ich von meinem Stiefbruder. Und von den Spielen, die er mit mir gemacht hatte.“

Erst in diesem Gespräch wurde Bianka klar, dass sie nicht schuldig, sondern das Opfer war. Sie zeigte ihren Stiefbruder an. „Doch das Verfahren wurde schließlich wegen Verjährung eingestellt.“

In vielen Therapien versuchte Bianka, das Erlebte aufzuarbeiten. In diesem schmerzhaften Prozess trennte sie sich von ihrem Mann. „Ich konnte mit ihm nicht reden. Er hatte kein Verständnis für meine Situation.“

Schließlich lernte sie ihren zweiten Mann Hartmut kennen und heiratete ihn. „Er half mir, einen Selbsthilfverein für sexuell Missbrauchte zu gründen.“ Mit ihrem Verein wollte Bianka andere Frauen ermutigen, ihr Schweigen zu brechen und sich auch mit anderen auszutauschen. „Durch Zufall erzählte mir eines Tages eine Frau von der EMDR-Therapie aus Amerika.“

Das Kürzel EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Übersetzt: Augenbewegungs-Desensibilisierung und Neuverarbeitung. „Therapieziel ist es, sich zu erinnern, ohne zu leiden“, sagt Professor

Ulrich Sachsse aus Göttingen. „Bei Traumatisierten reicht oft schon ein kleiner Auslöser, um den Körper in Alarm zu versetzen. Wie der Zigarettenrauch bei Bianka. Doch mit bestimmten Techniken kann man die Vergangenheit hinter sich lassen.“

EMDR ist so eine Technik. „Der Patient spult das Erlebnis wie in einem Film immer wieder ab“, erklärt Sachsse. „Dann bewege ich meine Hand nach rechts und links, und der Patient folgt ihr mit den Augen. Durch die schnelle Augenbewegung passiert im Gehirn etwas Ähnliches wie in der Traumphase, wenn wir Reize verarbeiten. Dadurch verlieren die Bilder ihre Bedrohung. Die Angst verschwindet.“

Bianka probierte die Therapie aus. Anderthalb Jahre lang begab sie sich immer wieder für mehrere Monate in stationäre Behandlung. „In dieser Zeit kümmerte sich Hartmut rührend um Patrick und hielt mir den Rücken frei.“

Für Bianka war die Therapie ein Kampf. Doch er hat sich gelohnt. Statt der schmerzenden Erinnerungen ist heute ein Gefühl in ihr, nach dem sie sich all die Jahre gesehnt hat: „Als ich wieder zu Hause war, nahm mein Mann mich in den Arm und sagte: ‚Ich liebe dich.‘“ Das hatte er schon oft gesagt. Doch in dem Moment flutete eine Wärme durch ihr Herz. „Da war es plötzlich – das Gefühl von Liebe...“

Kontakt zum Verein Wildrose:
Tel.: 034 64/52 14 80 oder www.wildrose-ueberlebende.de.

„Ich spürte sein Messer an der Kehle“

„Jetzt weiß ich, wie sich Liebe anfühlt“

Sie halten zusammen

Ihrem Sohn Patrick (16) hat Bianka ihre Geschichte erzählt



Interview

„Es ist wie im Horrorfilm“



Professor Ulrich Sachsse, Leiter der Psychotherapie am Niedersächsischen Landeskrankenhaus Göttingen. Er behandelte Bianka

Bianka litt unter einem Trauma. Was ist das eigentlich genau?

„Das ist ein Ereignis, das unsere Bewältigungsfähigkeit überfordert. Beim Trauma prägen sich Gerüche, Wortketten, Umgebung in einer Form ein, die wir nicht mehr loswerden. Das ist ähnlich wie im Horrorfilm, wo eine wehende Gardine Gefahr bedeutet, obwohl das normalerweise nur bedeutet, dass es windig ist. Traumatische Erlebnisse können in der Großhirnrinde nicht rational verarbeitet werden.“

Was hat das für Folgen?

„Viele schalten innerlich ab, um nicht von heftigen Gefühlen übermannt zu werden. Doch wenn schlimme Erlebnisse nicht verarbeitet werden, führen sie eine Art Eigenleben im Gehirn. Oft reicht schon ein kleiner Reiz, der die Betroffenen an damals erinnert – und schon kommt alles wieder hoch. Manche reagieren darauf wie Bianka mit Selbstverletzungen. Das ist ein Ventil, um den inneren Druck abzulassen.“

Der innere Druck kann so stark sein, dass er Lähmungen auslöst?

„Ja, unter traumatisiertem Stress gelingt es nicht mehr, verschiedene Sinneswahrnehmungen zu verbinden. Die EMDR-Therapie hat zum Ziel, aus den Erinnerungsfragmenten, also Wort, Bild und Gefühl, wieder ein großes Ganzes zu machen. Denn nur so können die unverarbeiteten Bilder ihre Bedrohung verlieren.“

Wie lange dauert die Therapie?

„Das hängt von der Schwere des Traumas ab. In Fällen wie bei Bianka kann es bis zu anderthalb Jahren dauern.“

Weitere Infos zur Therapie unter www.emdria.de

Fotos: Christiane Eister (3), Privat