

Zeitschrift: Frauezeitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1985-1986)
Heft: 13

Artikel: Wir wurden sexuell missbraucht
Autor: Klar, Manuela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1054742>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wir wurden sexuell missbraucht

Als Kinder mussten wir schweigen, heute können wir darüber sprechen

1982 veröffentlichte Alice Miller in der Deutschen Zeitschrift «Brigitte» einen Artikel über den sexuellen Missbrauch kleiner Mädchen («Die Töchter schweigen nicht mehr»). Hunderte von Frauen berichteten daraufhin in anonymen Leserbriefen über sexuelle Gewaltakte, die ihnen als Kinder und Jugendliche angetan worden waren. Weil die Täter meist aus dem engsten Familienkreis stammen (Vater, Grossvater, Bruder, Onkel, Cousin), schwiegen die Frauen bisher über ihre Traumata und deren Folgen. Kein Verbrechen wird in unserer Gesellschaft so konsequent ignoriert wie der sexuelle Kindesmissbrauch. Wenn nicht wir betroffenen Frauen selber das Schweigen brechen, wird auch weiterhin jedes dritte Kind — so hoch schätzt man die Dunkelziffer — ein Opfer sexueller Übergriffe werden und lebenslanglich an den Folgen tragen.

In Zürich gibt es seit einem Jahr eine Selbsthilfegruppe von Frauen, die als Kinder oder Jugendliche sexuell missbraucht worden sind. Zur Zeit sind wir vier Frauen: Viola L. ist die älteste Tochter von sieben Kindern. Sie und ihre Geschwister wurden jahrelang von ihrem Vater sexuell missbraucht. Sonja W. wurde als uneheliches Kind geboren. Ihr Stiefvater heiratete ihre Mutter, damit er sich jederzeit an der damals siebenjährigen Sonja vergehen konnte. Elisabeth K. wurde schon als Kleinkind von ihrem 5 Jahre älteren Bruder als sexuelles Spielzeug benutzt. Monika F. wurde von ihrem trunksüchtigen Onkel, den sie als Kind häufig besuchen musste, sexuell attackiert. Viola und Sonja können sich an den sexuellen Missbrauch erinnern, Elisabeth und Monika kamen erst mit Hilfe psychotherapeutischer Behandlung an die Gefühle ihren Tätern gegenüber heran.

Die Folgen des Traumas

Trotz der Verschiedenheiten des Milieus, indem wir aufgewachsen sind, trotz der Unterschiede im Erinnerungsvermögen, trotz der verschiedenen Lebens- und Berufslagen haben wir aufgrund der Arbeit in der Gruppe, sowie der Lektüre verschiedener Bücher über sexuellen Kindesmissbrauch, einige typische Leidensmerkmale herausfinden können, die sexuell missbrauchten Frauen zu schaffen machen:

► Das Gefühl «nicht Leben zu dürfen»

(nicht essen, nicht scheissen, nicht schreien, nicht weinen, nicht lachen, nicht laufen, nicht sprechen, nicht fragen, nicht sehen, nicht denken, nicht gesund sein, am besten: nicht da sein)

► Selbsthass

(das Gefühl, abartig, minderwertig, dumm, hässlich, schmutzig, ekelig, lästig und böse zu sein)

► Selbstzerstörung

(Nägelkauen, Zähneknirschen, übermässig essen, kotzen, hungern, sich kratzen, sich schlagen, bis hin zu Suizid, Suizidgedanken, Suizidversuch)

► Theater spielen

Da wird das Gefühl hatten, unerwünscht zu sein, meinten wir auch, kein Recht auf Zuneigung, Zuverlässigkeit und Respekt der Mitmenschen zu haben. Wir verheimlichten unsere Gefühle der Not, des Lebensüberdresses und der Angst vor totaler Einsamkeit. Über die ungeheuren Verletzungen, die der sexuelle Missbrauch mit sich bringt, sprachen wir nicht, weil man uns nicht glaubte, sobald wir es versuchten. Nach aussen hin wurden wir «gute» Schauspielerinnen: Sonja spielte die aktive, selbstbewusste, unabhängige Frau, Viola die fröhliche, aufgestellte Mutter, Elisabeth die kokette Kabarettistin, Monika wurde die selbstlose Helferlin.

► Sexuelle Schwierigkeiten

Wir hatten alle Schwierigkeiten, mit einem Mann zu schlafen und das schön zu finden. Vielmehr empfanden wir die Sexualität mit einem Mann als notwendiges Mittel, ihn bei uns zu behalten. Dass der Grund dafür in traumatisierenden Erfahrungen in der Kindheit zu suchen ist, gestanden wir weder uns selbst noch unseren Partnern ein. Jede von uns hatte ein riesiges «Beziehungspuff», bevor sie in die Gruppe kam: Da gab es erniedrigende Partnerschaften, schmerzhaft Trennungen oder festere Beziehungen mit verständnisvollen Partnern, die «sehr viel Geduld» haben mussten. Einzelnen von uns war nur ein Leben in einsamer Askese möglich.

► Selbstentfremdung

Die ungeheilten Wunden, das Verdrängen und Verheimlichen unserer Schmerzen, zehrten an unseren Kräften und blieben nicht ohne Spuren. Was wir nicht mit Worten sagen konnten, drückte unser Körper aus: Viele von uns litten unter psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Muskelspannungen, Scheidenkrämpfen, Hautausschlägen oder Krankheiten, bei denen organische Ursachen festgestellt werden konnten, wie Zahnoperationen, Lugenentzündung, Hämorrhoiden, häufige Erkältungen und vor allem Sehstörungen. «Die Wahrheit unserer Kindheit», sagt Alice Miller, «ist in unseren Körpern gespeichert, und wir können sie zwar unterdrücken, aber niemals verändern. Es kann gelingen, unseren Intellekt zu betrügen, unsere Gefühle zu manipulieren, unsere Wahr-

nehmungen zu verwirren und unseren Körper mit Medikamenten zu belügen. Aber unser Körper ist unbestechlich wie ein noch nicht gestörtes Kind, das sich auf keine Ausreden und Kompromisse einlässt, und hört erst auf, uns zu quälen, wenn wir der Wahrheit nicht mehr ausweichen.»

Solange wir den sexuellen Missbrauch verdrängten, wurden wir krank und misstrauten unseren Gefühlen und den Reaktionen unseres Körpers. Wir waren uns selber fremd und hatten kein sicheres Gespür dafür, was wirklich ist und was nicht. Der ständige psychische Stress führte bei Einigen von uns zu Schlafstörungen, massiven Depressionen oder endete in absoluter Isolation.

Die Rolle der Mutter

Zu unserem eigenen Erstaunen sprachen wir bei unseren ersten Treffen mehr über unsere Mütter als über unsere Vergewaltiger. Wir alle hatten das dringende Bedürfnis, uns von unseren Müttern zu lösen. Wir stellten uns und ihnen die Frage, warum



sie uns nicht gegen den sex. Missbrauch geschützt haben. Elisabeths Mutter reagierte zuerst zynisch: **«Du, das unschuldige Opfer, dass ich nicht lache!»**, dann machte sie ihr Vorwürfe: «Sei nicht so böse und voller Hass! Nicht einmal zum Geburtstag gratulierst Du mir!» Als sie merkte, dass Elisabeth unter diesen Umständen den Kontakt endgültig mit ihr abbrechen würde, gestand sie, dass auch sie als Kind von ihrem Stiefvater und dessen Vater sex. missbraucht worden war. Elisabeth wusste nun, warum ihre Mutter blind für die Brutalität ihres ältesten Sohnes gegenüber Elisabeth gewesen war. Violas Mutter hatte dereinst ihre Kinder ins Schlafzimmer geholt, wo sie zusehen mussten, wie der Vater mit der Mutter schlief und anschliessend selber von ihm missbraucht wurden. Häufig lief sie aus dem Haus, wenn der Vater sich seinen Töchtern näherte, in der Hoffnung, er käme ihr nach, was er manchmal auch tat, aber erst, nachdem er sich bei ein oder zwei Töchtern sexuell abreagiert hatte. Als Viola einmal ihre Mutter um Hilfe bat, meinte diese: **«Wehrt Euch halt so gut ihr könnt!»**

Wir stellten fest, dass die Voraussetzung zum sex. Missbrauch in der eigenen Familie auch ein Versagen der Mutter ist. Unsere Mütter waren zu hilflos, zu ängstlich und zu abhängig von ihren Männern, um uns gern zu haben und zu verteidigen. Weil sie selber das Opfer einer unbewältigten Vergangenheit waren, suchten sie früher und auch heute bei uns die Geborgenheit, die wir als Kinder so dringend von ih-

nen gebraucht hätten. Wir verloren zwar die Illusion, von unseren Müttern geliebt worden zu sein, doch kamen wir uns gegenseitig näher. Wir suchten nicht mehr bei anderen Frauen, sei es innerhalb oder ausserhalb der Gruppe, eine idealere Mutter. Wir sind sensibel geworden für Versuche von Freundinnen oder Kolleginnen, uns zu bevormunden, zu dominieren und kindlich zu machen. Wir haben es nicht mehr nötig, andere Frauen, die uns um Hilfe bitten, unter unsere Fittiche zu nehmen und uns dabei stark zu fühlen. Wir wollen uns selber schützen und gleichberechtigt miteinander umgehen. Jede von uns geht ihren eigenen Weg und doch können wir uns gut ineinander einfühlen, weil wir Ähnliches durchlitten haben.

Identifikation mit dem Täter

Der sexuelle Missbrauch war für uns mit panischer Angst, grösstem Ekel und Erniedrigung verbunden. Als Kinder mussten wir diese Gefühle verdrängen, um überhaupt weiter wachsen und leben zu können. Erst im Schutz der Gruppe oder mit Hilfe eines verständnisvollen Therapeuten wagten wir es, unseren Vergewaltigern innerlich und zum Teil auch real gegenüberzutreten. Anstelle der Rachegefühle, dem Hass und dem Ekel unseren Tätern gegenüber, fühlen wir das, was er früher von uns erwartet hatte: Unterwürfigkeit, Hingabe, Mitleid, Verliebtheit. Elisabeth bewunderte ihren Bruder. Sie liess sich von ihm Lebensdirektiven geben. Ihm zuliebe trat sie in eine Sekte ein und meditierte regelmässig. Viola konnte sich zwar gut an die Drohungen und widerlichen Annäherungen des Vaters erinnern, besuchte jedoch regelmässig die Eltern, um das Bild einer intakten Familie aufrechtzuerhalten. Sonja ist sich bewusst, wie sehr sie von ihrem Stiefvater sexuell ausgebeutet, bedroht und gedemütigt worden war. Zusätzlich erzählte ihr vor kurzem ein älterer Cousin freimütig, wie gerne er mit ihrer Klitoris gespielt hatte, während sie noch im Stubenwagen gelegen hatte.

Von unserer eigenen Sexualität blieb uns nicht viel übrig: Elisabeth machte die schmerzhafteste Entdeckung, dass ihre sexuellen Phantasien identisch waren mit den Wünschen eines Mannes, der auf kindliche Frauen steht.

Diese Vorgänge nennt man «Identifikation mit dem Aggressor». Wir wurden unserer eigenen Sexualität und Würde beraubt, an deren Stelle traten die Gefühle des Täters. Ursprünglich war die Identifikation ein Überlebensschutz, doch mit den Jahren war es dieser Panzer, der uns erstickte. Wir mochten äusserlich von unseren Verführern unabhängig scheinen, innerlich blieben wir ihre Gefangenen. Unbewusst spürten wir ihre Eifersucht auf gute, sexuelle Beziehungen mit anderen Männern und entsagten sie uns. Männer, die uns wirklich gern hatten, machten uns Angst. Männer, die uns zur sexuellen Befriedigung und Machtausübung benutzten oder Männer, die von uns bemitleidet und versorgt werden wollten, kamen uns «irgendwie vertraut» vor.

Täter stellen sich als Opfer dar

Unsere Täter zu entlarven, sie sich schuldig fühlen zu lassen und ihnen die Verant-

wortung für das, was sie uns angetan haben, zurückzugeben, wäre uns eine Genugtuung gewesen. Indessen sind wir einem Täter, der dazu fähig wäre, bis jetzt nicht begegnet, im Gegenteil: Der Bruder von Elisabeth erklärte sie für wahnsinnig, als sie zum ersten Mal die Vermutung aussprach, er habe sie als Kind sex. missbraucht. Er selber sei das Opfer und fühle sich von ihr missbraucht. Sonjas Stiefvater behauptete, Sonja sei ganz toll nach ihm gewesen und nicht umgekehrt. Monika musste sich von ihrer Tante vorwerfen lassen, sie habe den armen, inzwischen verstorbenen Onkel, verführt. Unsere Verführer haben es in unserer Gesellschaft leicht, sich als Opfer darzustellen, weil die Massenmedien im allgemeinen Bewusstsein verankern, dass es die verführerischen, kleinen «Lolitas» sind, die die braven Väter geradezu zum Inzest herausfordern.

Therapieerfahrungen

Elisabeth hat zwei Psychotherapien gemacht, in denen sie mit zwei grundverschiedenen Haltungen ihrer Analytiker/in ihrer Geschichte gegenüber konfrontiert worden ist. Sie berichtet:

Vor vier Jahren begann ich meine erste Therapie bei einer Analytikerin, die Mitglied der Psychoanalytischen Gesellschaft ist. Ich litt damals unter der Angst vor Krankheiten, Angst vorm Dickwerden, Angst vor dem Verlassenwerden, Schlangenphobie, sex. Schwierigkeiten und, neu hinzukommend, Platzangst in Zügen. Bei einem Abklärungsgespräch wollte ich wissen, was das Ziel einer «analytischen Therapie» sei. Die Therapeutin antwortete: «Bei einer Analyse, weiss man nie, wie das herauskommt...» Wann immer ich meiner Therapeutin eine Frage stellte oder sie um eine Meinung bat, bekam ich entweder eine ungewisse Antwort oder eine rhetorische Frage zurück: «Was möchten Sie denn gerne hören?»

Nach der dritten Sitzung lag ich auf der Couch, indessen die Analytikerin hinter mir sass und von mir nicht gesehen werden konnte. In dieser Position liegend erzählte ich, dass ich als Kind immer befürchtet hatte, meine Familie schmiede hinter meinem Rücken Pläne, mich zu verlassen. In einer anderen Sitzung erinnerte ich mich daran, wie ich als 15jährige auf dem Rücken liegend von einem Mann vergewaltigt worden war. In beiden Situationen schwieg die Analytikerin und ich wollte wissen, warum. Die Antwort lautete: «Es ist ja gerade das Schweigen von mir, was Sie in tiefere Gefühlslagen bringt. Wieso werden Sie auch gleich misstrauisch, wenn einmal nichts gesprochen wird?» Je mehr ich mich nun anstrengte, ihr zu vertrauen, desto misstrauischer wurde ich. Ich verheimlichte ihr, dass ich als 15jährige keine Jungfrau mehr war und auch nicht wusste, wann und von wem ich defloriert worden war. Wenn ich mich über Personen beschwerte, die mich gedemütigt hatten, riet mir die Analytikerin, nicht alles schwarz-weiss zu sehen. Mein Vater habe mich vielleicht geohrfeigt, doch sei er sicher hochintelligent und witzig. Meine Mutter sei zwar ein wenig narzistisch, doch setze sie sich intensiv mit mir auseinander. Und, was meinen Bruder betrifft, so



sei es doch schön, einen lieben, grossen Bruder zu haben. Alles, worüber ich in den Sitzungen sprach, wurde als «subjektive Wahrnehmung» gedeutet. Es gab nur meine Phantasiewelt und meine Spekulationen über die Gefühle anderer Personen für mich. Da meine Therapeutin zu nichts und niemand einen Standpunkt einnahm, und sich hinter der Maske therapeutischer Askese als Person versteckte, fühlte ich mich bei ihr genauso isoliert und ausgeliefert wie zuvor bei anderen Menschen, mit dem Unterschied, dass meine Hoffnung auf Kontakt, Hilfe und Verständnis sich zerschlug. Die ständige Verdrängung und Kontrolle meiner Gefühle hatte mein Gehirn und meinen Körper derartig überlastet, dass ich nach 1 ½ Jahren Therapie einen Zusammenbruch hatte, der mich an den Rand einer Psychose brachte.

In dieser Krisensituation hatte ich das Glück, einen anderen Therapeuten zu finden, bei dem ich mich von Anfang an geborgen fühlte. Dieser Therapeut hatte keine Angst vor meiner Not und meinen psychosomatischen Beschwerden. Meine Symptome waren für ihn verschlüsselte Informationen über das, was mir in meiner Kindheit wirklich — nicht phantasiert — widerfahren war. Bei der Entschlüsselung war er auf meine Mitarbeit angewiesen. Zum ersten Mal in meinem Leben durfte ich fragen und schauen: Was waren das überhaupt für Menschen, bei denen ich als Kind aufgewachsen bin? Welche Rolle habe ich in meiner Familie gespielt? — Hier sind die Antworten: Meine Mutter hatte

zweimal abgetrieben, bevor sie mit mir schwanger wurde. Die Entscheidung, ob ich ausgetragen werden sollte, überliess sie meinem Vater, der sagte: «Ein drittes Kind, warum nicht?» Als ich geboren wurde, begann mein Vater ein Verhältnis mit seiner Sekretärin, das sechs Jahre dauerte. In dieser Zeit musste mein 5 Jahre älterer Bruder meiner Mutter Mann, Vater und Sohn zugleich sein. Diesen Missbrauch gab er an mich weiter, indem er mit mir sadistische Spiele machte, die dazu führten, dass er mich mit einem Gegenstand deflorierte. — Erst nachdem ich wusste, dass ich mich nicht auch noch für die Frustrationen, die meinen Eltern und meinen Geschwistern angetan worden waren, verantwortlich fühlen muss, konnte ich mich mit dem kleinen Mädchen in mir identifizieren. Wollte mich von nun an jemand manipulieren, bevormunden oder in eine bestimmte Rolle drängen, konnte ich mich dagegen wehren. Umgekehrt musste ich mir eingestehen, dass ich die Zwänge, die man mir angetan hatte, unbewusst weitergegeben hatte.»

Das Beispiel von Elisabeth zeigt, wie ungewiss es für uns betroffene Frauen ist, dass unsere Geschichte von Berufstherapeuten/innen als reale Begebenheit, die körperliche und seelische Schäden mit sich bringt, ernst genommen wird. In diesem Zusammenhang vermissen wir offizielle Stellungnahmen der Psychoanalytischen Gesellschaft zum Thema «Sexueller Kindesmissbrauch».

Auswirkungen der Gruppenarbeit

Jede Woche in die Selbsthilfegruppe zu gehen, heisst, sich dazu bekennen, sexuell missbraucht worden zu sein. Das war für alle von uns ein sehr schwerer Schritt, weil wir uns zuvor selber die Schuld dafür gegeben hatten. Mit Frauen zu sprechen, die das gleiche erlebt haben und unter ähnlichen Symptomen leiden, ist eine ungeheure Erleichterung.

In der Gruppe haben wir uns ein Klima von Vertrauen und Geborgenheit geschaffen. Wir emanzipieren uns von der Opferrolle, lernen uns selber besser kennen, fühlen uns lebendiger und haben mehr Raum für neue Beziehungen und Aktivitäten.

Manuela Klar

Wer Interesse hat an einer Selbsthilfegruppe «als Kind sexuell missbraucht», Auskunft über Adressen von TherapeutInnen sucht, kann an folgende Adresse telefonieren oder schreiben:

Team Selbsthilfe Zürich
Freiestr. 16
8032 Zürich
 Tel. 01/252 30 36 (Fr: 9.15-17.00 h)

oder direkt bei uns vorbeikommen:

Mittwoch 20.15 Uhr, Gartenhofstr. 27
 8004 Zürich

Emanzipation

Die Zeitung für die Sache der Frauen

- * kämpferisch, informativ, unterhaltend
- * kämpft gegen die Diskriminierung der Frauen
- * berichtet über die Frauenbewegung im In- und Ausland
- * erscheint 10x im Jahr mit 28 Seiten

Einzelnummer Fr. 2.80
 Abonnement Fr. 25.-
 Unterstützungsabo Fr. 35.-
 Solidaritätsabo Fr. 50.-

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

Wohnort _____

Unterschrift _____

Einsenden an: Emanzipation,
 Postfach 187, 4007 Basel

Das ist die WoZ

**Immer noch
links
ungezogen
autonom
und
nicht dogmatisch.
Und unersättlich.**

Ich möchte diese WoZ.

Ich bestelle

- ☐ 3 Probenummern (gratis)
☐ Schnupper-Abo (nur gegen Fr. 20.-
 Vorauszahlung mit Check oder Note)
☐ Halbjahres-Abo (68.-)
☐ Jahres-Abo (128.-)

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Talon an: WoZ, Abos, Postfach, 8042 Zürich

45