

**Zeitschrift:** Frauezitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1990-1991)  
**Heft:** 35

**Rubrik:** CH-Frauenszene

#### **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:** 31.01.2026

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

# Heilung ist möglich

**Das Schweigen über Inzest/sexuelle Ausbeutung wird langsam gebrochen. Für die betroffenen Frauen aber ist es in der Auseinandersetzung mit dem Thema mit dem Aufzählen der Folgeschäden allein noch nicht getan...**

Inzest, sexuelle Ausbeutung von Kindern und Jugendlichen geschieht tagtäglich und überall. Laut der Kindernachrichtenagentur Kinag sind allein in der Schweiz jährlich 40000 bis 45000 Kinder davon betroffen. Die meisten dieser Kinder sind Mädchen. Die Täter sind vorwiegend heterosexuelle Männer, dem Kind bekannt und stammen oft aus der eigenen Familie (Vater, Stiefvater, Grossvater, Onkel). In selteneren Fällen werden Kinder auch von Frauen sexuell ausgebeutet.

Inzest nimmt verschiedene Formen an, zum Beispiel Beeinträchtigungen der Genitalien, sexuelle Witze auf Kosten des Kindes, brutale Vergewaltigungen, ein Klima von permanenter sexueller Bedrohung. Sexuelle Ausbeutung ist Verrat am betroffenen Kind, an seinem Vertrauen, an seiner Liebe zu seinen Bezugspersonen.

Als erwachsene Frauen, die Inzest/sexuelle Ausbeutung als Mädchen, als Jugendliche erlebt haben, wissen wir aus eigener Erfahrung, wie brutal eine Kindheit durch solche Übergriffe zerstört und wie sehr das spätere Leben davon beeinflusst wird. Die Folgen sexueller Ausbeutung und Gewalt sind katastrophal und können sich in jedem Lebensbereich der betroffenen Frau äussern, besonders aber in Momenten von Nähe

und Intimität, in der Sexualität. Zu diesen Folgen gehören: Abspalten von Teilen der Persönlichkeit, Gefühllosmachen von einzelnen Körperteilen oder Verlassen des Körpers bei sexuellem Kontakt, das Vermeiden von emotionaler und körperlicher Nähe, Angstanfälle, Schlafstörungen, Krankheiten, Neigung zu Unfällen, Selbstverletzung, Selbstmordversuche, Suchtprobleme.

Mechanismen, die uns als Mädchen am Leben erhielten, stehen uns als Erwachsenen im Weg, wenn wir den Reichtum unseres Lebens leben wollen. Solange wir es uns nicht leisten können, der Wahrheit über unser Leben zu begegnen, muss eine Menge Lebensenergie und Kraft aufgewendet werden, um das Geschehene zu verdrängen, zu vergessen. Hier in der Schweiz, wo das Schweigen über Inzest/sexuelle Ausbeutung erst langsam gebrochen wird, scheint für viele die Auseinandersetzung mit dem Thema mit dem Aufzählen von Folgeschäden beendet. Für uns betroffene Frauen ist es aber äusserst bedrohlich, uns einzustehen, dass die Vergangenheit immer noch Schatten in unsere Gegenwart wirft. Oft wird der Eindruck erweckt, als sei dieser Zustand unabänderlich, ausweglos, als gäbe es keine Heilung.

Dem stehen die Erfahrungen all jener von uns gegenüber, die sich den dunklen und schmerzlichen Seiten ihrer Biographie gestellt haben und sich aktiv damit auseinandersetzen. Heilung von solch traumatischen Erlebnissen geschieht nicht von selbst. Heilwerden ist ein aktiver und langer Prozess. Das Sprechen über sexuelle Ausbeutung, das Schreiben von Texten und das Malen von Bildern gehören dazu. Dadurch werden Gefühle, Gedanken und Bilder, die in uns herumgeistern, uns oft quälen und sich immer wiederholen, ausgedrückt und fassbar gemacht. Durch unser aktives Tun bringen wir den Horror, das Entsetzen, unsere oft ambivalenten Gefühle für den/die Täter/in aus

uns heraus, machen sie sichtbar, hörbar und beginnen gleichzeitig, uns von ihnen zu trennen.

Heilung ist individuell. Für jede von uns verläuft der Prozess anders. Kontakt mit betroffenen Frauen hilft und bedeutet uns dabei viel. Voneinander erfahren wir echtes Verständnis und Angenommensein mit unserer Vergangenheit.

Heilwerden bedeutet, sich zu erinnern, Phasen von Schmerz, Trauer, Wut, Ungläubigkeit und Selbstzweifeln zu erleben. Wir finden dabei zu uns selber, zu Ehrlichkeit über unser Leben. Wir kommen in Kontakt mit ungeliebten Seiten in uns selbst. Die Gefühle, zu «spinnen» oder «anders zu sein als alle anderen», werden befreit und können sich umwandeln in Selbstachtung und das Wissen, dass nicht wir schuld sind am Geschehenen. Die Lebensenergie, die an Vergangenes gebunden war, wird frei und steht uns für eine erfüllte Gestaltung unseres Alltags und unserer Beziehungen zur Verfügung.

**HEILUNG IST MÖGLICH FÜR JEDE VON UNS.**

**DELFINA-FRAUEN**

Kontaktadresse:  
**DELFINA-FRAUEN**  
BOA-Infostelle  
Kanzleizentrum  
8004 Zürich

## Ausstellung und Veranstaltungen zum Thema

Frauen, die als Kinder sexuell ausgebeutet/missbraucht wurden, zeigen ihre Bilder, Texte oder andere Ausdrucksformen, die bei der Verarbeitung entstanden sind, in einer Ausstellung. Es sind Dokumente von Angst, Wut, Schmerz und Trauer, aber auch von Hoffnung, Stärke, Heilungs- und Wachstumsmöglichkeiten der überlebenden Frauen.

**Öffnungszeiten:** Wochenden vom 8.-30.9.90, Sa 16-19 Uhr, So 16-19 Uhr

**Adresse:** Kanzleizentrum, Frauenstock, Kanzleistr. 56, 8004 Zürich (beim Helvetiaplatz)

**Auskünfte:**  
BOA-Infostelle, Mo und Fr 17-19 Uhr, Tel. 01/242 98 44  
Frauenzentrum, Di-Fr 14-19 Uhr, Tel. 01/272 85 03

**Veranstaltungen:**  
**Mo 12.9.90**, 20 Uhr: Jede von uns kann etwas dagegen tun. Gesprächsabend für Frauen. Leitung: Charlotte Rutz

**Sa 29.9.90**, 20 Uhr: «Aus dem Schweigen heraus». Zu der Vielfalt und den Energien der Selbsthilfearbeit. Referat und Diskussion.

**Jeweils Mi 12./19./26.9.90, 14-16 Uhr:** Selbstbehauptungskurs für Mädchen. Leitung: Charlotte Rutz

# Inzest/sexuelle Ausbeutung