

**Zeitschrift:** Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung

**Herausgeber:** Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behindter (Schweiz) [ab 1993]

**Band:** 33 (1991)

**Heft:** 2: Sexuelle Ausbeutung II

**Artikel:** Die Zweige des Baumes wachsen nur so weit in die Höhe, wie ihre Wurzeln an Tiefe gewinnen : vom möglichen Heilungsprozess

**Autor:** Zemp, Aiha

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-158136>

### 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:** 31.12.2025

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

# **Die Zweige des Baumes wachsen nur so weit in die Höhe, wie ihre Wurzeln an Tiefe gewinnen**

von Aiha Zemp

## **Vom möglichen Heilungsprozess**

Nicht selten wird gerade auch im Zusammenhang mit der sexuellen Ausbeutung das alte Sprichwort «Zeit heilt alle Wunden» zu Rate gebeten. Aber so einfach ist das in der konkreten Wirklichkeit nicht! Um bei diesem Bild zu bleiben: Wunden müssen zuerst gereinigt werden, damit sie nicht eitern, Pflege ist nötig und es braucht Geduld, damit sie vernarben können. Wer sexuell ausgebeutet wurde, ist sich selber verloren gegangen; zurückgeblieben ist einzig Selbstentfremdung und Leere. Der sexuelle Übergriff hat beim Kind das Gefühl erzeugt, ver-rückt zu sein. Weil es von widersprüchlichsten Regungen wie Anziehung, sexueller Stimulation, Angst, Ekel und Wut überwältigt wurde, spaltet es das Fühlen ab. Solche Menschen haben sich meist vollkommen aus ihrem Körper zurückgezogen, sich von ihm abgespalten. Somit ist ein wesentlicher Auftrag an eine Therapie mit Überlebenden, ihnen beim Zurückfinden in den eigenen Körper zu helfen. Das ist sehr wichtig,

denn bewusst erinnern sich viele nicht mehr an die traumatischen Situationen, was während einer gewissen Zeit auch eine notwendige Überlebensstrategie sein kann.

**Aber der Körper vergisst nichts!** In ihm ist alles gespeichert, was je passiert ist. Wenn nun Überlebende – und dass sie überhaupt überlebt haben, ist schon sehr viel! – wieder mit ihrem Körper in Kontakt kommen, tauchen zuerst Empfindungen auf, die auf Übergriff hinweisen können. Die wirkliche Erinnerung an die Geschehnisse kommt manchmal ganz plötzlich, wie ein Blitz, der dunkelste Nacht erhellt, oder aber auch erst allmählich im Verlauf des therapeutischen Prozesses. Das heisst: wenn der Körper lebendig wird, kommen auch die Erinnerungen wieder zurück.

Überlebende müssen bereit sein, alle schmerzlichen Gefühle von Angst, Ekel, Erregung, Hass und Wut noch einmal zu erleben. Viele haben an diesem Punkt das Gefühl, wahnsinnig zu werden. Aber wenn sie Schmerz, und damit Gefühle überhaupt, zulassen können, werden sie lebendig. Das ist der Weg, irgendwann auch wieder Lust empfinden zu können. Alexander Lowen, der Begründer der Bioenergetik, schreibt dazu: «**Der Weg zur Lust**

## **führt durch den Schmerz, der zur Freude durch die Verzweiflung.»**

Ich arbeite mit Betroffenen in diesem Prozess unter anderem oft mit dem Bild des Baumes, dessen Zweige auch nur so weit in die Höhe wachsen können, wie ihre Wurzeln an Tiefe gewinnen.

Der therapeutische Prozess wird für die meisten Menschen mit Erfahrungen von sexueller Ausbeutung irgendwann einmal zwingend, weil es auf die Dauer nicht mehr auszuhalten ist, mit irgendwelchen Überlebensstrategien, die enorme Energiefresser sind, einfach das nackte Leben zu retten. In einem solchen Prozess kann ich als Therapeutin sicherlich keine Heilung «machen»! Ich kann helfen, Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen, die eine Heilung verhindern, erschweren oder blockieren, ich kann mit aushalten, und ich kann vor allem immer wieder versuchen, einen wirklichen Dialog zu ermöglichen.

Die Bewältigung von sexuellen Gewalterfahrungen ist ein oft langwieriger und – wie bereits erwähnt – zum Teil sehr schmerzhafter **Prozess**, in dem Betroffene Schritt für Schritt lernen, an sich zu glauben, ihre Interessen wahrzunehmen und zu vertreten und sich aus ihrer Isolation zu befreien. Heilung ist ein Entwicklungsprozess mit viel Wandlungsgesche-

hen, aber es ist nicht etwas, das ich irgendwann *haben* kann wie ein Besitz, es ist ein immerwährender Weg, und diesen Weg jeden Augenblick zu begehen, wie es eben gerade möglich ist, das kann wohl das einzige mögliche Ziel sein. Den berühmten Satz «der Weg ist das Ziel» in sich zu tragen, scheint mir gerade für diesen Prozess sehr wichtig zu sein. Heil werden bedeutet hier, Abgespaltenes wieder zusammenzufügen, nach der eigenen, inneren Einheit zu suchen, ohne die Brüche und Zerrissenheit der menschlichen Existenz verleugnen zu wollen und ohne sich der illusionären Vollkommenheitsideologie des total gesunden und ganzen Menschen zu verschreiben.

## **Als Kind sexuell ausgebeutet worden zu sein, ist eine Tatsache, die nicht ausgelöscht und damit ungeschehen gemacht werden kann.**

Es bleibt Machtmissbrauch und Verletzung der eigenen Integrität. Die Freiheit liegt in der Haltung, die frau/mann dieser Erfahrung gegenüber einnimmt. Wenn es gelingt, dieses Trauma in den eigenen Lebenskontext zu integrieren, müssen sich Überlebende nicht weiterhin von der ewigen Frage nach dem Warum vergewaltigen lassen, sondern können sich zum



Geschehenen neu einstellen. Im therapeutischen Schaffen ist es mir sehr wichtig, mit den Menschen so zu arbeiten, dass sie sich der eigenen Verantwortung bewusst werden, die sie dafür zu tragen haben, wie sie mit der eigenen Vergangenheit und der Gegenwart umgehen. Ursula Wirtz

schreibt in ihrem Buch «Seelenmord»: «In der Weise, wie sie sich ihre Vergangenheit aneignet und bewältigt, verwandelt sie diese, denn zum Menschen gehören nicht nur das Sosein, sondern auch das Anders-Werden-Können.» ■