

## Transkription Simone

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37

**Ich schreibe eine Diplomarbeit über Copingstrategien, die sexuell missbrauchte Frauen entwickelt haben. Copingstrategien sind Bewältigungsstrategien, die sich nach dem Missbrauch entwickeln, dass man das weitere Leben normal bewältigen kann, so normal wie möglich. So geht es im Groben darum. Zum Einstieg möchte ich Dir eine allgemeine Frage stellen. Wie würdest Du für Dich eine Traumatisierung definieren? Was stellst Du Dir unter diesem Begriff vor? Was ist das für Dich?**

Traumatisierung. Ja, Traumatisierung ist eigentlich wenn man, ich weiß nicht wie ich es sagen soll. Wenn das Leben nicht seinen normalen Gang geht, sondern irgendwie beeinträchtigt ist.

**Und wie wird eine Traumatisierung ausgelöst? Wie wird ein Mensch traumatisiert?**

Ja, durch einen Schicksalsschlag.

**Was wäre jetzt für Dich eine Bewältigungsstrategie? Wie würdest Du das definieren?**

Ja, wenn man irgendwie lernt, damit umzugehen und das Leben ganz normal weiterzuleben.

**Du bist ja sexuell missbraucht worden. Kannst Du kurz erzählen, was damals passiert ist, wie alt Du warst, wer das war und wie damals die Familienverhältnisse waren, wenn es ein innerfamiliärer Missbrauch war.**

Ich war da Zwölf. Es war mein Papa. Meine Eltern waren verheiratet. Ganz normal mit vier Kindern, zu den Zeitpunkt schon. Es ist so gewesen, dass mein Papa ganz gerne getrunken hat oder immer noch macht. Es war immer zu Zeitpunkten, wo immer meine Mama nicht zu Hause war, wenn er zum Beispiel gerade von der Arbeit gekommen ist und meine Mama beim Einkaufen war. Was ist passiert? Er hat mir eben das T-Shirt hochgezogen und hat mich da begrapscht und abgeknutscht und es war eben so, dass ich mich dann gewehrt hab und meist bis dann Mama gekommen ist und er halt dann weg musste, mehr oder weniger. Ja, von dem her hab ich eigentlich noch Glück gehabt.

**Von den Geschwistern her. Warst Du da die Älteste?**

Nein, ich war die zweite. Bei meiner älteren Schwester ist ja das auch passiert, allerdings weiß ich nicht wie weit das gegangen ist, weil sie nicht darüber redet.

**Ja, da war jetzt das Ereignis mit Deinen Vater. Für die meisten ist das ja ein ziemlich einprägsames Ereignis in ihrem Leben. Wie bist Du eigentlich damit umgegangen? Hast Du dann ganz normal weitergelebt in der Familie? Hast Du Dich dann versteckt vor Deinem Vater? Wie bist Du damit umgegangen?**

Also, ich hab das dann schon so gemacht, wenn ich gewusst habe, ich bin jetzt alleine mit dem, dass ich in mein Zimmer gegangen bin und mich eingesperrt habe oder ich bin dann irgendwo raus, also ich war dann nicht mehr alleine mit ihm im Haus.

**Hast Du das Deiner Mama mal erzählt?**

38 Ja, das war aber erst viel später. Ja, weil über das Thema redet man halt nicht gern. Und  
39 das war dann irgend so ein Vorfall, irgendwas hätte ich machen sollen für meinen Papa und  
40 ich hab dann gesagt: „Nein, das mach ich nicht. Für den tue ich überhaupt nichts mehr!“.  
41 Und dann hat sie erst so gefragt: „Ja, wieso? Warum“ und dann habe ich ihr das alles  
42 erzählt. Ja und auf das hin sind wir sofort ausgezogen.

43 **Sie hat Dir also geglaubt.**

44 Ja, es ist ja auch dann mehr rausgekommen. Er hat das auch schon bei meiner Tante  
45 probiert. Ja, lauter so Sachen.

46 **Es hat also sehr weite Kreise gezogen?**

47 Ja.

48 **Wenn Du Dich jetzt vergleichst. Du warst ja zwölf. Wenn Du Dich jetzt vor und nach  
49 dem Missbrauch als Kind / Jugendliche vergleichst – kannst Du dann irgendwelche  
50 Veränderungen feststellen? Von Deinem Verhalten? Deiner Persönlichkeit?**

51 Ja, es war dann danach eine ganz schwierige Zeit für mich. Ein Jahr später, wo ich es erst  
52 richtig kapiert habe, was da eigentlich da passiert ist. Da wäre ich dann fast richtig  
53 abgerutscht, so mit Drogen und solche Sachen. Da habe ich allerdings Glück gehabt, weil  
54 ich einen tollen Cousin habe, der gesagt hat: „Das ist nichts für Dich“.

55 **Hast Du das schon probiert?**

56 Nein, ich wäre nur über ihn drangekommen und der hat gesagt: „Nein, das kannst Du  
57 vergessen. Ich weiß wie es ist und Du brauchst es nicht!“ Und das war so richtig  
58 einschneidend und dann habe ich mir gedacht: „Na, anscheinend hat er recht!“ und dann  
59 habe ich es auch gelassen. Aber trotzdem es war dann so, dass ich immer weg wollte und  
60 gar nicht zu Hause bleiben wollte und immer abhauen und lauter solche Sachen, was ich  
61 vorher eigentlich nicht hatte oder wenigstens nicht so extrem.

62 **Hast sich in Deinem Verhalten gegenüber anderen Menschen etwas geändert?**

63 Ja, ich bin misstrauischer geworden.

64 **Speziell gegenüber Männer oder auch Frauen?**

65 Allgemein. Allgemein. Aber mit Frauen konnte ich es sowieso noch nicht so richtig.

66 **Kannst Du Dich noch an irgendwelche Veränderungen erinnern?**

67 Wusste ich jetzt nicht.

68 **Beispielsweise Veränderung in der Kleidung, dass Du Dich mehr versteckt hast.**

69 Nein, nein, dass überhaupt nicht.

70 **Oder bei der Weiterentwicklung in der Pubertät. Also in der Entwicklung vom Kind zur  
71 Frau? Hast Du die Entwicklung als „normal“ empfunden?**

72 Ja, ich hab halt dann Probleme mit Männern gehabt. Also, das schon.

73 **Meinst Du jetzt Misstrauen?**

74 Das schon und überhaupt das ganze, dass sich das normal entwickelt hätte, dass man halt  
75 dann miteinander schläft, oder so. Ja, das hat ewig gedauert.

76 **Du hattest dann also Auswirkungen im sexuellen Bereich.**

77 Ja. Mit dem war ich dann schon ein Jahr zusammen.

78 **Dann war es dann mal soweit.**

79 Dann war es dann mal soweit. Da ist man nicht mehr ausgekommen, mehr oder weniger.

80 **Ich hab Dich ja vorhin schon mal gefragt, wie Du mit der Situation umgegangen bist.**

81 **Du hast ja dann gesagt, Du bist Deinen Vater aus dem Weg gegangen und hast Dich**  
82 **eingesperrt oder bist aus dem Haus, wenn Du mit ihm alleine warst. Du hast auch**  
83 **gesagt, Du hast es erst ein Jahr später so richtig kapiert, was passiert ist. Würdest Du**  
84 **sagen, dass Du das verdrängt hast und es ist dann wieder hochgekommen.**

85 Anfangs habe ich das schon verdrängt, ja. Und irgendwann ist das halt dann wieder  
86 gekommen.

87 **Und war das dann ein bestimmtes Ereignis, dass das wieder ausgelöst hat oder war**  
88 **das plötzlich wieder da?**

89 Das weiß ich gar nicht. Ich wüsste jetzt nichts spezielles.

90 **Also, war das wieder da irgendwann.**

91 Ja, manchmal mehr, manchmal weniger.

92 **Hast Du dann Bilder vor Dir gehabt oder wie war das, als das wieder hochgekommen**  
93 **ist?**

94 Ja, das war dann immer so die Frage „Warum?“. Warum ist das passiert? Das war eigentlich  
95 immer das, was mich am meisten beschäftigt hat.

96 **Also, warum Dein Vater Dich anfasst.**

97 Ja, warum er überhaupt das tut. Zu den Zeitpunkt wusste ich dann auch schon, dass das  
98 auch mit meiner Schwester passiert ist.

99 **Hast Du Dir die Frage beantworten können – irgendwann?**

100 Ja, das klingt wahrscheinlich total bescheuert. Ja, da gibt es ein Bilderbuch, das heißt „Ich  
101 bin das Licht! Die kleine Seele spricht mit Gott“. Das ist von dem, der „Gespräche mit Gott“  
102 geschrieben hat. Das ist ganz toll. Dort wird das so erklärt. Also, nicht das speziell, sondern  
103 Allgemein. Mmh, die kleine Seele findet eben raus, dass sie das Licht ist, aber sie möchte das  
104 gerne spüren, was das eigentlich bedeutet. Und dann diskutieren sie so hin und her, wie das  
105 eben so geht. Und wenn man eben die Dunkelheit nicht kennt, so kann man auch nicht das  
106 Licht kennen. Und wenn jemanden nichts angetan wird, so kann man auch nicht Vergebung  
107 kennen. Und vielleicht ist das auch meine Aufgabe auf dieser Welt, dass ich eben vergeben  
108 lerne. Und jemanden gebraucht habe, der mir was angetan hat. Also, ich finde, da lebt es  
109 sich leichter und es ist nicht mehr so dramatisch.

110 **Und hast Du Deinen Vater schon vergeben können?**

111 Ja, noch nicht ganz, aber gut, er ist mir mehr gleichgültig geworden.

112 **Du hast mal irgendwann mal etwas Anzeige erzählt?**

113 Ja, das wollte ich mal machen. Aber, das ist mir dann von unseren Staatsanwalt abgeraten  
114 worden.

115 **Ja, wegen der fehlenden Erfolgsaussichten.**

116 Ja und ich denke, dass passt auch. Wenn ich wüsste da wäre noch mal etwas, dann wäre es  
117 etwas anderes.

118 **Bis 28 Jahren hast ja noch Zeit. Wie wurde Deine Persönlichkeit aufgrund des**  
119 **Ereignisses geprägt? Du hast schon das Misstrauen erwähnt. Gibt es da noch andere**  
120 **Sachen, die Dir spontan einfallen.**

121 Nein, wüsste jetzt so nichts.

122 **Okay. Du hast ja vorhin Traumatisierung definiert. Würdest Du nach Deiner Definition**  
123 **sagen, dass Du traumatisiert bist?**

124 Nein, eigentlich inzwischen nicht mehr.

125 **Aber Du warst es?**

126 Schon, ja.

127 **Hast Du dann eigentlich Therapie gemacht?**

128 Nein. Ich war zwar ein paar mal bei meiner Tante, die macht so Energiearbeit und so  
129 Lichtarbeit und das hat mir eigentlich so ganz gut geholfen.

130 **Und was passiert da?**

131 Ja, dass ist ein ganz komisches Gefühl. Ja, ich weiß nicht, hat Dir schon jemand mal die  
132 Hände aufgelegt?

133 **Nein.**

134 Ja, Du liegst praktisch dort und Du spürst so richtig das Energiefeld des anderen, die  
135 Energie dazwischen. Der berührt Dich gar nicht, aber Du weiß, dass er da ist. Und bei mir  
136 war das dann so, sie hat das gemacht bei mir und dann bin ich heimgegangen. Ich bin die  
137 Treppen runtergegangen und mir ist es furchtbar schlecht gegangen. Wahnsinn! Ich bin dann  
138 heimgekommen und hab das gerade noch so geschafft, so zum Klo und das ist alles erst  
139 einmal so rausgekommen. Dann war ich zwei Tage so sterbenskrank und dann ist es mir so  
140 richtig gut gegangen. Dann hat sie gemeint, ja das hat raus müssen. Das ist der ganze  
141 Dreck. Ja und wir haben viel über diese ganzen Sachen geredet. Sie kennt das ja, auch die  
142 ganzen Verhältnisse. Das hat mir schon viel gebracht.

143 **Wie würdest Du sagen, wie der Missbrauch Dein Leben geprägt hat? War er überhaupt**  
144 **einprägsam oder ging er spurlos an Dir vorüber?**

145 Spurlos nicht. Ja aber ich hab gelernt damit umzugehen. Es belastet mich nicht mehr.

146 **Es hat sich also nichts großartig bis ins Erwachsenenalter hinein verändert? Du hast**  
147 **vorhin das Misstrauen gegenüber Männern erwähnt. Ist das noch vorhanden oder ist**  
148 **es wieder weggegangen?**

149 Ja, ich hab das schon noch, aber ich denke ein gesundes Misstrauen muss man eh haben.  
150 Und ja, ich hab ja jetzt einen Partner, den ich wahrscheinlich nach ganz bestimmten Kriterien  
151 gesucht habe. Ja und da passt das dann auch, mit dem habe ich überhaupt keine Probleme.

152 **Weiß der das?**

153 Der weiß das, der versteht das und durch das, dass ich weiß, das er es versteht, gibt es da  
154 keine Probleme.

155 **Jetzt kommen wir zu dem Teil der Bewältigung. Du hast ja gesagt, Deine Tante hat Dir**  
156 **geholfen und es gibt Menschen entwickeln Bewältigungsstrategien in dem sie zum**  
157 **Beispiel sich extrem im Sport hineinstürzen oder etwas suchen, wo sie sich dran**  
158 **klammern können, wie Glauben oder ähnliches. Mich würde jetzt interessieren, was**  
159 **Dir geholfen hat. Du erwähntest schon das Buch, das Dir geholfen hat – gibt es da**  
160 **noch etwas anderes, womit es Dir gut geht und Du Druck ablassen kannst?**

161 Wüsste ich jetzt nichts.

162 **Beispielsweise die Drogen, die Du vorhin erwähntest?**

163 Ja, zwischendurch habe ich schon so eine Zeit gehabt, wo ich extrem viel getrunken habe  
164 und dann habe ich mir gedacht: „Um Gottes Willen! Jetzt wird's Du wie Dein Papa!“ Dann  
165 habe ich das schnell wieder gelassen.

166 **Kannst Du das einordnen, wann das war?**

167 Das war – wie alt war ich den da? 20. Das ist noch nicht so lange her.

168 **In der Erzieherausbildung?**

169 Ja. Ja, aber sonst. Ja, ich hab dann Zeiten gehabt, wo ich extrem viel gegessen habe. Das  
170 ist inzwischen auch nicht mehr so. Das hat sich inzwischen wieder normalisiert. Oder, was  
171 ich kurz danach gehabt habe, dass ich ganz viel geschrieben habe. Also nicht so Tagebuch  
172 oder so, sondern einfach einen Stift und dann einen Block nach den anderen vollgeschrieben  
173 mit irgendwas – keine Ahnung, das hat eh niemanden interessiert.

174 **Du hast Dir also den Frust von der Seele geschrieben.**

175 Ja, genau. Sonst wüsste ich jetzt nichts.

176 **Hast Du Dir die Schriften aufgehoben?**

177 Nein, das leider nicht, da es mich doch mal interessiert hätte, was man da überhaupt  
178 geschrieben hat, aber irgendwie ist das weggekommen. Schade! Gut, was ich jetzt viel tue  
179 ist reisen, vielleicht gehört das auch dazu. Viel draußen, viel unterwegs. Ja, so wüsste ich  
180 jetzt nichts.

181 **Zusammenfassend kann ich sagen, Drogen wolltest Du probieren, dann Alkohol,**  
182 **Deine Tante, Schreiben, das Buch und Reisen. Habe ich was vergessen?**

183 Nein, ich glaube nicht.

184 **Wenn Du die sechs Sachen vergleichst. Welche würdest Du als wichtigste bezeichnen**  
185 **oder stellst Du alles auf eine Stufe?**

186 Ich glaube nicht das ich sagen kann, dass irgendwas mir etwas weniger oder mehr gebracht  
187 hat. Es war alles wichtig, sonst hätte ich es nicht getan.

188 **Kannst Du Deinen speziellen Bewältigungsprozess von Missbrauch bis jetzt**  
189 **nachvollziehen, wie sich das alles so entwickelt hat? Deine Stationen waren ja das**  
190 **Schreiben, die Tante, Drogen, Alkohol und Reisen. Warum hast Du diese Stationen**  
191 **gemacht? Was denkst Du?**

192 Ich weiß nicht. Ich glaube, das war so von der Situation her. Das mit den Drogen, da habe  
193 ich ganz viel mit meinen Cousin zu tun gehabt und da habe ich mir gedacht, das wäre es –  
194 weg! Es ist ja auch eine Flucht irgendwo. Und dann das Schreiben, das kann man ja immer  
195 machen, dass war ja eigentlich oft da.

196 **Hast Du das später auch noch mal gehabt?**

197 Ja, nicht mehr so extrem, da aber schon. Ich schreib ja jetzt noch viel. Ja das Reisen, das  
198 kann ich erst seit ich 18 bin. Vorhin habe ich ja nicht dürfen. Und das mit meiner Tante hat  
199 sich auch so ergeben. Und das mit dem Trinken, das war wie ich in XY war. Da war ich so  
200 weit weg. Wie ich im Behindertenheim gearbeitet habe. Das war irgendwie eine komische  
201 Zeit. Aber das hat`s gebraucht. Ja. Also, ich wüsste nicht, warum das alles so war. Da denkt  
202 man auch nicht nach, darüber.

203 **Hast Du noch was zum Ergänzen?**

204 Nein.

205 **Du hast ja keine professionelle Hilfen im dem Sinn in Anspruch genommen. Nehmen**  
206 **wir mal an, es kommt bei Dir wieder hoch und Du würdest in eine Beratungsstelle**  
207 **gehen. Was würdest Du vom Gefühl her brauchen, dass Du dem Gegenüber Deine**  
208 **Geschichte erzählst?**

209 Ja, der muss mir sympathisch sein. Der muss Zeit haben. Er muss offen sein. Das Gefühl  
210 muss stimmen.

211 **Welche Gefühle hättest Du beim Eröffnen Deiner Geschichte gehabt, wenn wir bei**  
212 **diesem Beispiel bleiben? Oder wie war das damals, wie Du das Deiner Tante erzählt**  
213 **hast?**

214 Da bricht erst einmal alles zusammen. Aber derweil man das ganze erzählt, wird es immer  
215 besser.

216 **Hast Du Dich dafür geschämt?**

217 Nein.

218 **Schuldgefühle?**

219 Anfangs vielleicht schon, aber da kann doch ich nichts dafür! Aber das hätte ich jetzt nicht  
220 mehr.

221 **Noch mal in der Beratungssituation. Wenn Du das jetzt erzählt hast. Was würdest Du**  
222 **von dem Berater erwarten, was der mit Dir tut?**

223 Gute Frage! Es soll mir halt danach auf alle Fälle besser gehen. Er soll mir helfen das zum  
224 Verarbeiten. Aber wie der das macht. Weiß ich nicht. Oder wie der das machen soll?

225 **Würde Dir ein Gespräch helfen?**

226 Ich denke, das muss man einfach ausprobieren.

227 **Nehmen wir mal an, Du hättest Deinen Vater jetzt wirklich angezeigt. Wäre das für Dich**  
228 **gut, wenn Dich jemand bei den ganzen Prozess Schritt für Schritt begleitet und immer**  
229 **dabei ist oder möchtest Du das lieber alleine durchstehen oder mit Deiner Tante zum**  
230 **Beispiel?**

231 Ja, das wäre schon gut, wenn da jemand dabei wäre.

232 **Prozessbegleitung?**

233 Ja, das wäre schon sinnvoll.

234 **Hast Du mit einen Sozialarbeiter schon mal etwas zu tun gehabt?**

235 Nein.

236 **Da ist die nächste Frage nicht sinnvoll, ob Du das, einen Sozialarbeiter zutrauen**  
237 **würdest. Könntest Du Dir als Erzieherin vorstellen, dass Du so etwas machst?**

238 Ja gut, das kommt auch darauf an, wie man mit dem Menschen zurecht kommt.

239 **Wenn jetzt die Sympathie zum Beispiel stimmt und Du dich bei dem wohl fühlst?**

240 Ja, dann durchaus.

241 **Du bist ja jetzt Erzieherin geworden. Die Berufswahl. Hat das damit etwas zu tun**  
242 **gehabt, dass Du Dir ausgerechnet einen sozialen Beruf gewählt hast oder hast Du**  
243 **andere Intentionen gehabt?**

244 Ja, ich denke, dass das Unbewusst damit was zu tun gehabt hat.

245 **Warum?**

246 Das Helfersyndrom.

247 **Hast Du das?**

248 Ja, das teilweise schon.

249 **Wenn jetzt ein Kind zu Dir kommt und vom geschehenen Missbrauch erzählt. Könntest**  
250 **Du mit diesem Kind arbeiten?**

251 Ich glaub, schon das ich das könnte.

252 **Bist Du dann nicht beeinflusst mit Deiner Vorgeschichte?**

253 Nein, ich glaube eher, das mir das helfen würde, mich in sie hineinzusetzen.

254 **Wenn Dir das zuviel würde, Dich zu stark belastet? Was würdest Du dann machen?**

255 Dann würde ich mich erst selber beraten lassen, was ich machen soll.

256 **Kannst Du Dir dann vorstellen, wenn Du in einem Team arbeitest, dass Du den „Fall“**  
257 **dann an einen Kollegen abgibst oder würdest Du den Fall von vorne bis hinten**  
258 **durchziehen?**

259 Wenn es nicht mehr geht, dann bringt es nichts. Dann würde ich es schon abgeben.

260 **Wenn Du jetzt unsere Erzieherausbildung ansiehst. Findest Du, dass Du gut**  
261 **vorbereitet bist, mit sexuell missbrauchten Kindern zu arbeiten oder ist das Thema**  
262 **vernachlässigt worden?**

263 Ja, dass ist schon vernachlässigt worden. Ganz grob. Finde ich schon, ja. Gerade, weil das  
264 so ein wichtiges Thema ist.

265 **Wenn Du die Ausbildung noch mal machen würdest. Was würdest Du Dir speziell für**  
266 **den Bereich wünschen?**

267 Ja, vielleicht sollten sie mal jemanden dazu holen von einer Beratungsstelle, der einen  
268 erklärt, wie man damit umgehen soll und welche Stellen es gibt, wohin man sich wenden  
269 kann. So etwas wurde ja überhaupt nicht angesprochen.

270 **Wenn jetzt ein Kind vor Dir steht, dem das passiert ist. Würdest Du sagen, dass Du**  
271 **damit umgehen könntest. Rein von der Ausbildung her.**

272 Nein. Da ist man hoffnungslos überfordert. Das kann man nicht.

273 **Also mehr Aufklärung würdest Du Dir wünschen.**

274 Ja. Das ist überhaupt ein wichtiges Thema Aufklärung. Aufklärung, allgemein.

275 **Auch schon bei den Kindern ansetzen?**

276 Ja, im Kindergarten. Ich denke, da passiert dann auch nicht so viel, weil man sich was sagen  
277 traut.

278 **Ja, ich bin jetzt fertig soweit. Hast Du noch irgendwelche Ergänzungen?**

279 Wüsste ich jetzt nichts.

280 **Dann vielen Dank für Deine Offenheit**