

Keiner darf Mädchen  
**MISSBRAUCHEN**

Beratungsstelle gegen  
den sexuellen Missbrauch  
an Mädchen und Frauen

**wildwasser**  
Gießen e.V.


Liebigstraße 13  
35390 Gießen  
Tel. 06 41/7 65 45  
[info@wildwasser-giessen.de](mailto:info@wildwasser-giessen.de)

# Liebe Mädchen und Jungen

sexueller Missbrauch ist ein Thema, über das inzwischen viel gesprochen wird. Oft wird es aber in den Medien ziemlich reißerisch dargestellt, sodass betroffene Mädchen sich darin gar nicht wiederfinden. Daher möchten wir mit diesem Heft ganz realistisch von den Erfahrungen und Bedürfnissen betroffener Mädchen und ihrer UnterstützerInnen sprechen.

Wir haben in dieser Broschüre Themen aufgegriffen, die von Jugendlichen bei Informationsveranstaltungen häufig angefragt werden.

Hier eine kurze Übersicht:

- |  |   |       |
|--|---|-------|
|  <b>Inhalt</b> | 1. Was ist das eigentlich, sexueller Missbrauch?                                | S. 3  |
|  | 2. Warum und wie machen Männer/Jungen das?                                      | S. 5  |
|  | 3. Wie geht es den Mädchen?   | S. 6  |
|  | 4. Was kann ein betroffenes Mädchen tun, damit der sexuelle Missbrauch aufhört? | S. 8  |
|  | 5. Was können Freunde oder Freundinnen eines Mädchens tun?                      | S. 10 |
|  | 6. Und was passiert dann bei Wildwasser?  | S. 11 |
|  | 7. Was können alle Jugendlichen gegen sexuellen Missbrauch tun?                 | S. 18 |

Wir hoffen, dass Ihr die Informationen, die Ihr sucht, gut und verständlich findet. Wenn Ihr darüber hinaus noch Fragen habt oder Unterstützung braucht, scheut Euch bitte nicht, anzurufen.

Viele Grüße,  
Eure Wildwasserfrauen

# 1 Was ist das eigentlich, sexueller Missbrauch?

Die meisten Menschen stellen sich unter sexuellem Missbrauch oder Vergewaltigung vor, dass ein Mann ein Mädchen oder eine Frau auf der Straße überfällt, wegzerrt und hinter Büschen zum Geschlechtsverkehr zwingt. Oft geht diese Vorstellung, insbesondere bei Kindern, einher mit der Vorstellung, das Opfer werde ermordet.

Es gibt solche Fälle, sie sind aber ziemlich selten. Sehr, sehr häufig passieren sexuelle Übergriffe wie die folgenden:

## Zum Beispiel Jasmin

In ihrem Ort gab es einen Reithof, der gehörte Herrn S., Herr S. ließ sie alles mit den Pferden machen, auch reiten durfte sie manchmal. Einmal, als sie mit ihm allein im Stall war, streichelte er sie

Ziemlich aufdringlich am Rücken. Sie sagte nichts dazu, wollte dann einfach weiter Mist schaufeln. Er forderte sie auf, mit hoch in seine Wohnung zu gehen. Sie sagte, sie hätte keine Zeit, müsse noch fertig misten und dann heim, aber er sagte, er miste dann nachher fertig, und sie solle jetzt kommen. Sie wollte ihn nicht verärgern, sagte sich auch, er werde ihr nichts tun, schließlich kannte sie Herrn S. schon länger. In der Wohnung öffnete er die Hose, nahm ihre Hand und ließ sie ihn befriedigen. Dabei fiel kein Wort. Anschließend gingen sie in den Stall, er fragte, ob sie am nächsten Tag kommen werde, sie habe so eine beruhigende Ausstrahlung auf die Pferde, daher brauche er sie, wenn der Tierarzt kommt. Insbesondere ihr Lieblingspferd habe dabei solche Angst. Sie wußte, dass das stimmt, dachte auch, wenn der Arzt da ist, kann er das ja nicht wieder tun. Sie achtete in Zukunft darauf, nicht mehr mit ihm allein zu sein, und das klappte auch meistens.



Nach zwei Jahren schlachtete Herr S. ihr Lieblingspferd, nur, weil es nicht mehr die volle Arbeitsleistung bringen konnte. Da hörte Jasmin mit dem Reiten auf. Es ging ihr nicht gut, denn nun hatte sie nichts mehr, wofür sie sich begeistern konnte.

### Oder Maria

Für sie war einfach Alltag geworden, dass ihr Vater sie ab und zu in sein Arbeitszimmer rief, sie sich auf die Couch legen mußte, er den Geschlechtsverkehr ausführte und sie wieder gehen konnte. Das dauerte alles in allem gerade mal 5 bis 10 Minuten. Sie konnte sich schon gar nicht mehr richtig erinnern, wann das eigentlich angefangen hatte.

Zuerst war da nur irgendwie Streicheln und aneinander Drücken gewesen, ganz schön vielleicht sogar, aber dann wurd's immer blöder. Maria zählte nur noch die Tage, bis sie endlich ausziehen konnte, und dachte oft darüber nach, wie und mit welchem Vorwand sie das möglichst früh und möglichst weit weg bewerkstelligen könnte.

### Oder Frau M

Als die mit 20 Jahren einen Krimi über sexuellen Missbrauch sah, fiel ihr auf einmal ein, dass ihr Cousin das früher auch immer mit ihr gemacht hat. Sie hatte es die ganzen Jahre total vergessen, und als es ihr wieder einfiel, dachte sie auch nicht, "er hat mich missbraucht", sondern war bloß verunsichert, ob das, was er damals gemachte hatte, eigentlich ganz normal und ein Kinderspiel war oder nicht vielleicht doch verboten. Immerhin hatte sie nie darüber reden können.

### Als letztes Beispiel noch Nadja

Sie war in der Klasse nicht die Angesehenste, obwohl sie sich eigentlich immer sozial und freundlich verhielt, oft sogar richtig engagierte für die Klasse. Sie konnte nicht sagen, warum sie so eine schlechte Stellung hatte. Einmal ging sie mittags als eine der Letzten. Sie traf am Ende des Flurs auf eine Gruppe Jungen aus ihrer und einer anderen Klasse. Christian, den sie ziemlich nett fand, war auch dabei. Einerseits freute sie sich, andererseits wußte sie nicht, was sie sagen sollte. Alex sagte zu ihr:

"Trägst Du keinen BH?!" Sie sah an sich herunter, sah, wie ihre Brüste unterm T-Shirt sichtbar waren und wurde rot. Hilflos sah sie Christian an, doch der lachte nur über Alex' Bemerkung. Alex fühlte sich sichtlich stark, und unter johlender Zustimmung der anderen begann er zunehmend, sie zuerst mit Worten, dann auch körperlich zu demütigen.

Die anderen machten immer mehr mit. Als es endlich vorbei war und sie sie gehen ließen, rief Alex ihr noch hinterher:

"Schatz, Du warst wundervoll!" Sie lief heim, verkroch sich in ihrem Zimmer und in sich selbst und grauste sich vor dem nächsten Schultag. Sie wurde am nächsten Schultag überhaupt nicht beachtet, außer dass Alex ihr zwischendurch mal zuraunte, "das müssen wir wieder mal machen".



# Warum und wie machen Männer/Jungen das?

Die Frage nach dem Warum ist schnell beantwortet. Warum rauben Leute eine Bank aus oder schlagen jemanden zusammen? Nun, sie haben einen Nutzen davon, sie bekommen Geld oder fühlen sich stark, sie holen sich einen "Kick" dabei und sind meist, wenn die innere Hemmung und die Angst vor Strafe erst mal überwunden ist, so scharf auf diesen Nutzen, dass sie freiwillig nicht wieder aufhören. Sexueller Missbrauch unterscheidet sich dabei nicht von anderen Straftaten.

Eine besondere Straftat ist der sexuelle Missbrauch eher im Hinblick auf das "WIE". Da ist er eher ähnlich wie Erpressung und Betrug, nicht so sehr wie Raub oder Körperverletzung. Damit Du das nachvollziehen kannst, möchte ich Dich bitten, eine Phantasieaufgabe zu erfüllen:

Stell Dir vor, Du gehst fast jeden Tag zu einer anderen Familie zum Babysitten, und hast deshalb, sagen wir, 10 Babysitting-Kinder. Es sind alles reiche Familien, die Kinder sind alle zwischen 3 und 6 Jahre alt. Und jetzt stell Dir vor, Du hättest trotz all dem Babysitten dringende Geldprobleme und hättest beschlossen, ein oder zwei dieser Kinder dazu zu bringen, bei den Eltern Geld zu klauen und es Dir zu geben. Bevor Du weiterliest, überleg Dir bitte in Ruhe, wie Du das anstellen würdest. Welche Kinder würdest Du auswählen? Wie würdest Du sie dazu bringen, mitzumachen? Und wie würdest Du sie dazu bringen, die Klappe zu halten? So - jetzt überlegen.

Hier ein paar Antworten, die anderen Leuten eingefallen sind:

- ❖ Ich würde ein Kind aussuchen, das mich sehr gern hat.
- ❖ Ich würde ein Kind aussuchen, das sich zu Hause nicht geliebt fühlt. Dem würde ich dann meine besondere Freundschaft anbieten.
- ❖ Ich würde ein schüchternes, ängstliches Kind wählen.
- ❖ Ich würde ein Kind wählen, von dem ich weiß, dass es was ausgefressen hat.
- ❖ Ich würde es überreden, mir zu helfen, ich wäre in Not und wir wären doch Freunde.
- ❖ Ich würde ihm drohen.
- ❖ Ich würde irgendwas dafür versprechen oder geben.
- ❖ Ich würde dem Kind was abgeben von dem geklauten Geld und so tun, als wäre das unser gemeinsamer Plan gewesen.
- ❖ Damit es nichts sagt, würde ich sagen, dass die Eltern mich dann feuern.
- ❖ Oder dass die Eltern das Kind dann in ein Erziehungsheim bringen würden, weil es ein Dieb ist.
- ❖ Dass die Eltern nicht glauben würden, dass ich schuld bin, sondern das für eine Ausrede von dem Kind halten würden.
- ❖ Ich würde es zum Außenseiter bei den Geschwistern machen, bis keiner das Kind mehr leiden kann außer mir.

Vielleicht hast Du noch andere Ideen gehabt. Die meisten Ideen entsprechen – natürlich nicht auf Geld bezogen, sondern auf sexuelle Handlungen – den verschiedenen Vorwänden und Vorgehensweisen der Sexualstraftäter. Man nennt das Täterstrategien und kann daraus sehen, dass Täter nicht plötzlich von ihrem Trieb überwältigt werden, sondern ganz genau planen.



# 3. Wie geht es den Mädchen?



Wenn Du Dich an die Berichte am Anfang noch mal erinnerst, ist ja klar, dass es den Mädchen nicht besonders gut geht. Manchen geht es so richtig hundeelend, besonders, wenn sie sich im Stich gelassen fühlen, niemand sie versteht und ihnen hilft. Sie ziehen sich vielleicht in sich selbst zurück, versuchen, dass sie es nicht mehr so merken, indem sie Party machen, ohne richtig Spaß dran zu haben – und damit's dann doch klappt, trinken sie vielleicht oder werfen was ein. Oder sie suchen verzweifelt nach irgendwem, der sich um sie kümmert und sie liebt, und wählen dann ihre Freunde nicht mehr sorgfältig aus. Manche stecken es auch scheinbar locker weg, aber wenn man seine Gefühle kaltstellt, kommen sie durch die Hintertür irgendwann zu einem zurück.

Das größte Problem ist normalerweise, dass das Mädchen sich selbst die Schuld gibt oder andere sie ihr geben. Das fängt an bei solchen Argumenten wie "Warum hat sie nie was gesagt" oder "Warum hab ich mich auch so sexy angezogen" und endet bei "Du bist sowieso eine Schlampe". Neulich hat bei Wildwasser ein Mädchen gefragt: "Mache ich irgendwas falsch, dass mir das passiert?" Dazu kann ich Dich nur fragen: Wenn jemand eine Bank überfällt – hat dann der Kassierer was falsch gemacht (naja, er hat vielleicht den falschen Beruf gewählt...)? Und wenn Du noch mal an die Täterstrategien aus 2. denkst, weißt Du auch, dass Täter alles daran setzen, damit die Mädchen sich selbst schuld fühlen und nichts verraten.

Wenn die Mädchen mit dem Mann, der sie missbraucht hat, noch zusammen treffen oder gar zusammen leben, haben sie Angst, darüber zu sprechen. Das ist ganz normal, schließlich wissen sie nicht genau, was dann passiert. Wird die Mutter zu ihr halten? Wird sie ihn rauswerfen? Wie geht es dann mit der Familie weiter? Oder wird die Mutter ihr nicht glauben? Fliegt dann vielleicht sie selbst aus der Familie raus? Will sie das? Oder wäre vielleicht das Schlimmste, wenn einfach gar nichts passiert? Wird er sich rächen/sie strafen? Wird die Polizei eingeschaltet? Oder wird ihr der Mund verboten?

Wenn aktuell nichts mehr passiert, denken die meisten Mädchen, jetzt haben sie doch keinen Grund mehr, dass es ihnen schlecht geht, und sind sauer auf sich selbst, dass sie so "unnormale" sind. Sie versuchen, sich zusammen zu reißen - aber spätestens, wenn sie wieder eine ganz vertrauensvolle Bindung eingehen wollen, merken sie, dass sie einfach kein Vertrauen mehr haben können. Viele Mädchen haben dann auch Schwierigkeiten mit körperlicher/sexueller Nähe und deswegen Angst, verlassen zu werden. Manchmal ist aber auch grade das Gegenteil der Fall: Manche Mädchen können es gar nicht richtig genießen, wenn es ihnen trotz sexuellem Missbrauch gut geht, weil sie denken, dann glaubt ihnen keiner mehr, dass es schlimm war.

Eine besonders große Rolle spielt bei betroffenen Mädchen die Angst. Nicht nur die Angst, wieder sexuell missbraucht zu werden. Sie haben auch eine Riesenangst, dass keine/r sie mag, wenn er oder sie erst merkt, wie sie wirklich ist. Und mit "wirklich" können die verschiedensten Eigenschaften gemeint sein, die sie sich nicht trauen zu zeigen: Sie fühlen sich vielleicht beschmutzt oder wie eine Schlampe, weil sie sich schuldig fühlen. Oder sie haben Angst, ihre Wut zu zeigen, weil sie befürchten, dann mag sie niemand mehr. Oder sie trauen sich nicht, ihre weichen und zarten Seiten zu zeigen, aus Angst, enttäuscht zu werden. Oder sie wagen es nicht, ihre Angst und Verletzlichkeit zu zeigen, weil sie befürchten, jeder werde das ausnutzen.

**A**uch die Art, wie sich diese Angst äußert, ist so verschieden wie die betroffenen Mädchen selbst: Die eine wird völlig enthaltsam in Sachen Liebesbeziehung, weil sie sich nicht vorstellen kann, dass das Spaß macht und nicht schmutzig ist. Die nächste kann sich gar nicht vorstellen, dass sich überhaupt jemand für sie interessiert, wenn sie nicht mit ihm ins Bett geht. Eine wird ganz kratzbürstig, damit ihr nur ja niemand mehr zu nahe kommt und sie verletzen kann. Die andere wird ganz lieb und schüchtern vor lauter Angst. Oft steht gerade die Angst guten Freundschaften oder Liebesbeziehungen im Weg: Weil das Mädchen gar nicht glauben kann, dass jemand gerade sie wirklich liebt, ist sie immer ganz misstrauisch. Oder sie glaubt von sich selbst, dass sie zu misstrauisch ist, und sagt deshalb nichts, wenn ihr Freund oder ihre Freundin sie nicht gut behandelt.

Wenn man schon als Kind im Stich gelassen wird von den Menschen, die einem am wichtigsten sind, bekommt man das Gefühl von tiefer Einsamkeit. Dann ist es auch egal, ob man gerade auf einer Party mit 100 Leuten ist oder mitten im Wald: Dieses Einsamkeitsgefühl hat sich dann so im Herzen festgekrallt, dass es einen gar nicht richtig verlässt.

Um diese und alle anderen Arten von seelischen Schmerzen bewältigen zu können, wählen betroffene Mädchen die verschiedensten Wege. Viele dieser Wege dienen dem Zweck, es einfach nicht mehr so zu spüren. Den eigenen Schmerz zu betäuben und mit aller Kraft unter dem Deckel zu halten ist natürlich ziemlich anstrengend und auch immer ein bisschen selbstzerstörerisch, denn in Wahrheit will der Schmerz rausgeschrien werden.

Um sich zu betäuben, helfen nicht nur Drogen. Auch, wenn man den ganzen Tag nur ans Essen bzw. Nicht-Essen denkt, muß man sonst an nichts denken. Oder wenn eine wie eine Besessene arbeitet/lernt. Oder sich wie getrieben von einer Beziehung in die nächste stürzt. Oder, oder, oder.

**M**anchmal sagt der Körper selbst, dass es jetzt reicht. Dann wird man zum Beispiel einfach krank.

Und manchmal sagen die Krankheiten sogar etwas darüber aus, was eigentlich mit einem los ist: Wenn man zum Beispiel gar nicht so viel kotzen kann wie einem schlecht ist oder Augen und Nase vor lauter ungeweinten Tränen nur noch laufen.



Wenn Du Angst hast, die Familie kaputt zu machen, führe Dir mal folgende Argumente vor Augen:

a) Eine Familie, in der heimlich sexuell missbraucht wird und die anderen Familienmitglieder entweder belogen werden, oder die Augen davor verschließen, ist bereits ziemlich kaputt. Und nicht Du hast sie kaputt gemacht, sondern derjenige, der sexuell missbraucht.

# 4 Was kann ein betroffenes Mädchen tun, damit der sexuelle Missbrauch aufhört?

Die meisten Mädchen, die zu Wildwasser kommen, wünschen sich sehnlichst, dass der Missbrauch aufhört, haben aber gleichzeitig eine Riesenangst davor, etwas zu unternehmen. Neulich sagte eine anonyme Anruferin am Telefon, die vom Freund ihrer Mutter missbraucht wurde: "Meine Mutter hatte schon mehrmals einen Freund, seit sie sich hat scheiden lassen. Ich wünschte, sie würde sich auch von diesem einfach trennen." Doch leider war dieser Mann so geschickt darin, die Mutter von sich zu überzeugen, dass diese sich zum ersten Mal wieder ganz glücklich fühlte und sich sicher nicht trennen wollte.

b) Der sexuelle Missbrauch wird sehr wahrscheinlich nicht einfach aufhören. Er wird Dich viele Jahre lang beeinträchtigen und Dir das Leben schwer machen. Und auch, nachdem er aufgehört hat: Jede Demütigung, die Du einstecken musstest, wird Deine Selbstsicherheit ein Stück mehr untergraben haben. In Deinem tiefsten Inneren hinterlassen Demütigungen immer das Gefühl, nicht wertvoll zu sein. Um Dich wieder wertvoller zu fühlen, hilft es, dass Du Dich wirksam gegen die Demütigungen wehrst. Das wird Dir helfen, mit Deinen Erfahrungen fertig zu werden und eher wieder mit Freundschaften, Schule/Beruf, Deinem Körper usw. zurecht zu kommen.

c) Wenn Du den sexuellen Missbrauch offen machst und zulässt, dass in die Familie eingegriffen wird, ist das auch die einzige Chance für Deine Mutter/Deine



Eltern (falls Dein Vater nicht der Täter ist), in klaren, ehrlichen, gesunden Verhältnissen zu leben. Nicht alle Eltern danken es einem, diese Chance zu bekommen. Aber wenn Du willst, dass Deine Mutter glücklich und bewusst leben kann, ist es das einzige, was Du für sie tun kannst. Ein Mädchen, die bei Wildwasser war, hatte auch große Angst um ihre Mutter. Die wurde auch vom Vater schikaniert und geschlagen, besonders, wenn der sich über das Mädchen geärgert hatte. Aber sie ist dann trotzdem von zu Hause weggegangen. Und die Mutter hat sich, wenn auch geraume Zeit später, an ihrer Tochter ein Beispiel genommen – und das, nachdem sie vorher schon mehrmals abgehauen und wieder zurückgekommen war!

d) Möglicherweise sind Deine Geschwister in Gefahr.

e) Ich weiß nicht, ob es Dir wichtig ist, aber eine Aufdeckung des sexuellen Missbrauchs ist auch für den Täter die einzige Chance, sich seiner Schuld zu stellen und mit sich und anderen wieder ein wenig ins Reine zu kommen. Die kleine Chance, die dafür besteht, tritt erfahrungsgemäß nur dann ein, wenn er von Ämtern und Gerichten dazu gezwungen wird.

f) Sexueller Missbrauch wird niemals von der Erde verschwinden, wenn nicht die Täter immer wieder zu spüren bekommen, dass sie und ihr Verhalten nicht erwünscht sind und sie damit nicht durchkommen.

**A**lso - was Du tun kannst, ist, bei Wildwasser anzurufen, den sexuellen Missbrauch aufzudecken und zuzulassen, dass entweder die Erwachsenen in Deiner Familie Dich doch schützen (manche tun das, wenn sie von offiziellen Stellen dazu aufgefordert werden), oder in Deine Familie eingegriffen wird, oder Du Deine Familie verlässt.


Mädchen, die nicht direkt in der Familie missbraucht werden, aber mehrmals von demselben Täter (so, wie zum Beispiel Jasmin und Nadja), haben trotzdem Angst, alles aufzudecken. Zum einen haben sie Angst vor dem Täter und/oder schämen sich, zum zweiten haben sie niemanden, der ihnen richtig hilft.

Auch in dieser Situation gilt: Entweder wir finden doch jemanden, der Dir hilft (zum Beispiel bei Nadja die Lehrer), oder der Täter wird in Schwierigkeiten gebracht, oder wir finden eine Möglichkeit, wie Du der Situation entkommen kannst (zum Beispiel, wenn Jasmin zu einem anderen Reithof geht). Mit "in Schwierigkeiten bringen" sind dabei verschiedene Möglichkeiten gemeint, die Ämter tun können, oder auch, den sexuellen Missbrauch anzuzeigen. Mehr Information über Strafanzeigen findest Du im vorletzten Kapitel.

Auch in diesem Fall ist das, was das betroffene Mädchen tun kann, den Missbrauch aufzudecken und zuzulassen, dass etwas geschieht.



# 5. Was können Freunde oder Freundinnen eines Mädchens tun?



Wenn Du ein Mädchen kennst, die Dir von sexuellem Missbrauch erzählt hat bzw. von der Du etwas weißt, bist Du vielleicht verunsichert, wie Du damit umgehen sollst. Das ist normal, schließlich ist man nicht alle Tage mit so einem Problem konfrontiert. Folglich kannst Du Dir auch dafür ruhig bei Wildwasser Hilfe holen.

Du weißt wahrscheinlich, dass es dem betroffenen Mädchen nicht besonders gut geht und willst nichts Falsches sagen oder raten. Betroffene Mädchen sind aber auch kein rohes Ei, mit dem man nicht mehr normal reden kann. Die meisten finden es blöd, wenn sie plötzlich ganz unnormal behandelt werden. Und die, die selbst denken, sie sind nahe dem Nervenzusammenbruch und man darf sie nicht ansprechen, wollen meist einfach nichts Blödes mehr hören, keine Vorurteile oder heimlichen Vorwürfe mehr.

Natürlich besteht auch kein betroffenes Mädchen auf einmal nur noch aus sexuellem Missbrauch, und es nervt dann, wenn über nichts anderes mehr gesprochen wird. Aber in einer vertrauensvollen Atmosphäre sich aussprechen, tut doch gut.

Sollte das Mädchen noch in der Situation stecken, in der sie sexuell missbraucht wird, und Ihr wollt etwas unternehmen, damit das aufhört, lest zuerst das Kapitel "was kann ein betroffenes Mädchen tun" durch. Mach ihr Mut, bei Wildwasser anzurufen. Du kannst sie auch begleiten, egal, ob Du ihr Freund oder eine Freundin bist. Du kannst bei Wildwasser anrufen oder herkommen und für sie Informationen einholen. Deine Freundin braucht auch nicht ihren (richtigen) Namen zu nennen, wenn sie sich erst mal nur informieren möchte oder nur mal reden möchte.

# 6 Und was passiert dann bei Wildwasser?

Was wir jetzt erzählen, gilt für Wildwasser Gießen. Es gibt inzwischen in vielen Städten Wildwasser-Beratungsstellen. Überall bedeutet dieser Name Hilfe für sexuell missbrauchte Mädchen. Wenn Du also Hilfe für eine Freundin in einer anderen Stadt suchst, soll sie mal bei "Wildwasser" im Telefonbuch nachsehen, vielleicht gibt es bei ihr oder in der Nähe auch eins. Aber wie es dort genau abläuft, muss sie dann dort fragen, denn die Wildwasser-Beratungsstellen sind alle ein bisschen unterschiedlich.

Wenn ein betroffenes Mädchen zu Wildwasser kommt, dann hat Wildwasser drei Ziele:

- ❖ Falls sie noch missbraucht wird, möchten wir erreichen, dass der Missbrauch aufhört.
- ❖ Bei allem, was wir dafür tun, möchten wir, dass das Mädchen dadurch möglichst wenig zu leiden hat.
- ❖ Wenn der Missbrauch beendet ist, möchten wir, dass das Mädchen möglichst gut mit ihren Erlebnissen fertig wird und wieder ein besseres Leben führen kann.

## 6.1 Wie geht das - zu Wildwasser kommen?

Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder Du kommst einfach während der Öffnungszeiten (Montag, Donnerstag, Freitag 9-11 Uhr, Mittwoch 14.30 -16.30 Uhr) in unsere Beratungsstelle in der Liebigstraße 13 in Gießen. Besonders, wenn es dringend ist, zum Beispiel, wenn ein Mädchen gerade entschieden hat, jetzt reicht's, sie will nicht nach Hause, kann sie diesen Weg wählen. Zwei Probleme könnte es dabei geben: Ab und zu könnte doch keine Mitarbeiterin da sein, weil sie grad in einem dringenden Fall unterwegs ist. Und leider ist während der Sprechzeiten keine richtige Ruhe zum Reden, weil das Telefon oft klingelt oder jemand kommt. Wenn Dir das nichts ausmacht, kannst Du einfach kommen.



**W**enn Du in Ruhe zum Reden kommen willst, ist es gut, anzurufen und einen Termin auszumachen (Tel. 0641-76545). Du hast am Telefon direkt mit einer Beraterin zu tun, nicht mit einer Sekretärin. Wenn Du da schon etwas besprechen oder fragen willst, kannst Du das tun. Du wirst normalerweise nach einer Telefonnummer gefragt, unter der Du zu erreichen bist. Die brauchen wir nur, wenn wir Deinen Termin absagen müssen, falls mal Deine Beraterin krank wird. Wenn wir sie benutzen, melden wir uns normalerweise nur mit unseren Namen, nicht mit "Wildwasser", außer wir wissen, dass Deine Familie Bescheid weiß und zu Dir hält. Du brauchst aber auch gar keine Nummer (und keinen Namen) anzugeben, wenn Du nicht willst.

**D**u kannst mehrere Male zu Wildwasser kommen, um zu überlegen, was man tun kann und was Du willst. Du hast dann immer dieselbe Beraterin. Die Termine bei Wildwasser sind kostenlos, Du brauchst auch keine Krankenkassenkarte oder irgendwas. Die Termine dauern immer eine Stunde, Du hast keine Wartezeit, kannst also Deine Zeit ziemlich genau planen (außer natürlich, wir machen uns auf den Weg, damit Du von zu Hause weg kannst, dann kann man die Zeit natürlich nicht planen).

ihr Dein Leben zu verändern. Die Beraterin muss auch erst mal genau verstehen, wie Deine Situation ist, damit die richtige Lösung gefunden werden kann.

Wichtig ist es, dass Du Dir ein Bild von Deiner Beraterin machst und Dir klar machst, ob Du sie vertrauenswürdig genug findest, um mit



## 6.2. Und was passiert denn nun, um sexuellen Missbrauch zu beenden?

Das lässt sich so allgemein schwer sagen, denn es hängt von Deiner persönlichen Situation ab. Wer ist der Täter? Gehört er zu Deiner Familie? Wovor hast Du Angst? Hat er Dich bedroht? Weiß Deine Mutter (Dein Vater, wenn er nicht der Täter ist) Bescheid? Hilft sie Dir? Gibt es andere Erwachsene (Tante, Freundin der Mutter, Mutter Deines Freundes...), die Dir helfen oder mit Deiner Mutter reden können? Ist der Mann/Junge schon angezeigt? Ist er vielleicht schon bekannt bei Ämtern und Gerichten? Willst Du weg von zu Hause? Gibt es vielleicht die Möglichkeit, dass Deine Mutter zustimmen würde? Zum Beispiel, wenn Du bei Verwandten oder Bekannten bleiben würdest? Wartet vielleicht Deine Mutter nur auf ein Argument und auf Hilfe, um sich endlich zu trennen (wenn der Täter ihr Mann/Freund ist)?

Grundsätzlich gibt es drei Möglichkeiten, den Missbrauch zu beenden:

1. Er hört auf.
2. Er geht.
3. Du gehst.

1. und 2. werden nicht freiwillig passieren, man muss sie erzwingen. Sei es, dass der Täter der Wohnung verwiesen wird, sei es, dass er eingeschüchtert ist und Angst vor (mehr) Strafe hat. Das ist vor allem bei Familienangehörigen oft ein Problem. Wenn beispielsweise der Täter Dein Bruder ist und Deine

Eltern sich wirklich sehr eindeutig hinter Dich stellen, kann es gut sein, dass Du Dich sicher genug fühlst. Meist ist das schwierig zu erreichen, weil jugendliche Täter in der Familie in der Regel sehr bevorzugte Kinder sind, die diese Vormachtstellung ausnutzen, um die Schwester, Cousine... zu missbrauchen. Und diese Bevorzugung geben die Eltern meist nicht auf. Du siehst – eine sichere Lösung ohne Trennung gibt es nur selten. In der Regel wird es notwendig sein, dass er die Familie verlassen muss oder Du gehst bzw. dass die Kontakte, die Ihr normalerweise hattet, beendet werden. Hinzu kommt, dass es für Dich und auch für die ganze Familie eine Zumutung ist, mit einem Mann/Jungen weiter zusammen zu leben, der so das Vertrauen missbraucht hat. Die meisten Mädchen wünschen daher auch, mit demjenigen nichts mehr zu tun haben zu müssen – und Leute, die wirklich mit Dir fühlen, empfinden genauso.

Um eine Trennung durchzusetzen, wenn Du mit dem Täter zusammenlebst und/oder zur selben Familie gehörst, muss Wildwasser das Jugendamt einschalten, eventuell muss auch das Familiengericht eingeschaltet werden. Das heißt aber nicht, dass er angezeigt wird. Das kann man darüber hinaus auch noch tun. Das Familiengericht regelt lediglich solche Dinge wie das Sorgerecht für Minderjährige, es bestraft niemanden. Wie es im Einzelnen funktioniert, die Trennung durchzusetzen, kannst Du in der Beratung erfahren. Du brauchst nichts von dem, was dafür notwendig ist, allein zu tun, Deine Wildwasser-Beraterin geht mit Dir und hilft Dir, Deine Rechte durchzusetzen.



## 6.3. Und was, wenn der Missbrauch beendet ist?

Bei Mädchen und Frauen, bei denen der Missbrauch beendet ist, geht es in der Beratung darum, mit den Erlebnissen fertig zu werden.

Manchmal, wenn öffentlich über sexuellen Missbrauch gesprochen wird, gibt es so dramatische Meinungen wie: "Ich würd lieber tot sein, als nach einer Vergewaltigung weiter zu leben," oder "Die wird doch ihres Lebens nicht mehr froh." Dahinter stecken solche Klischees, dass ein Mädchen nichts mehr wert ist, wenn sie nicht unberührt in die Ehe geht – also ganz altmodische Vorstellungen. Die Wahrheit ist, dass es in der Tat eine schwere seelische Verletzung ist, dass aber keineswegs der ganze Mensch zerstört ist, und dass zweitens die Wunden auch gut verheilen können, selbst, wenn Narben bleiben.

Die Verletzung besteht darin, dass das Mädchen nicht mit Respekt und Liebe behandelt worden ist, sondern mit Missachtung. Leider meist nicht nur vom Täter, sondern auch von den Menschen, die ihr hätten helfen können. Oft ist diese Missachtung aber sehr versteckt und nicht das einzige Gefühl, das das Mädchen beim Täter und bei ihren Angehörigen wahrnimmt.

Hinzu kommt, dass Verstand und Gefühl oft ziemlich weit auseinander liegen bzw. überhaupt schwer zu verstehen ist, was eigentlich passiert ist und wie es zu bewerten ist.

Um das alles zu sortieren, ist es hilfreich, Menschen zu haben, mit denen man darüber sprechen kann. Damit sind sowohl gute Freunde gemeint, als auch "Profis", die sich mit dem Thema gut auskennen. Manchmal braucht man einfach einen guten Rat, was man jetzt tun soll. Oder jemanden, dem man alles erzählen kann, was in einem vorgeht, und der das versteht. Oder jemanden, der einem die eigene Meinung dazu sagt. Vielleicht sogar jemanden, der einem mal ganz klar sagt, wenn man die Wahrheit nicht so sieht, wie sie wirklich ist. Oder jemanden, der gute Ideen hat, was man tun kann, um in Zukunft bessere Erfahrungen zu machen. Oder vielleicht möchtest Du ja auch, dass mal jemand mit Deinen Eltern redet.

Um über ein bestimmtes Thema zu reden, das Du gern geklärt haben willst, ist es gut, ein oder mehrere Beratungsgespräche auszumachen. Wenn es Dir darum geht, Deine ganze Persönlichkeit weiter zu entwickeln, brauchst Du eine längere Unterstützung. Dafür ist eine Jugendlichen-Psychotherapie da. Wenn Du daran interessiert bist, kannst Du ebenfalls ein Beratungsgespräch ausmachen. Dann besprechen wir, wie Du eine bekommen kannst.



## 6.4. Wie ist das, wenn eine Strafanzeige erstatet wird?

Für alle betroffenen Mädchen und ihre Angehörigen stellt sich irgendwann die Frage nach einer Strafanzeige. Zunächst mal: Egal, wem Du vom sexuellen Missbrauch erzählst - niemand MUSS Anzeige erstaten. Weder Deine Lehrerin, noch Wildwasser oder das Jugendamt müssen die Polizei informieren, solange es andere Wege gibt, Dich in Sicherheit zu bringen. Und von diesen Wegen haben wir ja bereits gesprochen.

Aber wahrscheinlich gibt es einen Teil in Dir, der gern Strafanzeige erstaten WILL bzw. sich wünscht, dass jemand anderes es tut. Wahrscheinlich hat auch Deine Mutter schon mal geschimpft, Missbraucher gehörten lebenslänglich weggeschlossen. Also scheint es wohl die normalste Reaktion der Welt zu sein, dass sexueller Missbrauch angezeigt wird, wenn er erst mal aufgedeckt ist. Und bei aller Angst vor dem Strafverfahren und bei aller Rücksicht auf die Verwandtschaft kommt man sich doch reichlich merkwürdig vor, wenn dieser oftmals gehörte Satz, "die gehören doch alle weggeschlossen", für den eigenen Fall nun grade nicht gelten soll.

Damit Du Dir ein bisschen besser vorstellen kannst, welche Vor- und Nachteile so ein Strafverfahren hat und wie Wildwasser Dich dabei begleiten kann, beschreibt hier ein Mädchen, wie es für sie war, den Strafprozeß durchzustehen:

*„Ich wurde vergewaltigt, von einem Mann, der mir sehr nahe und vertraut war. Genau genommen war er für mich so was wie mein Vater. Ich entwickelte Vatergefühle für ihn. Nicht, dass Du jetzt denkst, ich habe keinen Papa, den habe ich schon, aber er gab mir nie die Zuwendung, die ich gebraucht hätte. So suchte ich mir Zuwendung bei einer anderen Familie. Bei meiner Ersatzfamilie hatte ich das Gefühl, aufgenommen und akzeptiert zu werden. Ich entwickelte großes Vertrauen. Zu dieser Familie gehört noch ein Sohn und eine Mutter. Ich war jeden Tag mit dem Sohn zusammen, er war wie mein kleiner Bruder.“*



Von meinen Eltern fühlte ich mich immer ein bisschen allein gelassen. So waren es auch nicht meine Eltern, denen ich erzählt habe, dass ich vergewaltigt worden bin. Mir fehlte das Vertrauen. Ich schämte mich für mich selbst und machte mir Vorwürfe, ich dachte, dass sie das auch so sehen.

Die Vergewaltigung geschah bei Nacht in dem Haus, wo ich dachte, beschützt zu sein, von dem Mann, den ich mir als Vater gewünscht hätte. Als er zu mir kam und immer zudringlicher wurde, kam ich mir wie gelähmt vor. Ich dachte, dass das alles nicht so ist wie es ist. Ich blieb einfach nur starr liegen und ließ es über mich ergehen. Ich hätte schreien können, mich wehren können, abhauen können, doch ich konnte nicht. Ich blieb die ganze Nacht, auch nachdem er weg war, in dem Bett liegen und hatte nur noch Angst, dass er gleich wiederkommen würde. Ich machte mir Vorwürfe, dass das passiert ist, ich hasste mich selbst.

Ich wusste überhaupt nicht, wie ich jetzt damit umgehen soll. Ich wollte es mir von meiner Seele reden, aber ich hatte Angst, dass es mir entweder nicht geglaubt wird, oder dass sie mir Vorwürfe machen. So blieb ich mit dem Schmerz zwei Tage alleine, dann hielt ich es nicht mehr aus und erzählte es meiner besten Freundin und ihrer Mutter. Das war das Beste, was ich hatte machen können. Sie gaben mir den Mut zu Polizei zu gehen und ihn anzuzeigen.

Die Polizei war es, die meinen Eltern erzählte, was passiert war; ich konnte es nicht, denn ich schämte mich zu sehr. Jetzt war es bekannt, und ich konnte keinen Rückzieher mehr machen. Ich muss aussagen.

Je näher der Prozeß kam, um so ängstlicher wurde ich. Ich dachte, bestimmt glaubt mir keiner, denn die Polizei hatte keine Beweise gefunden.

Das, was mich sehr überraschte, war, dass mein Vater sich Gedanken um mich machte. Er suchte nach einem Weg, wie ich die ganze Sache verarbeiten könnte. Er meldete mich bei Wildwasser an. Das war ein schönes Gefühl zu merken, dass mein Vater sich Sorgen um mich machte und mir Hilfe suchte.



**D**er Prozeß kam immer näher und die Angst wurde größer. In dieser Zeit hätte ich gern etwas Stärkung von meinen Eltern gehabt, doch die bekam ich nicht. Ich konnte auch nicht mit ihnen reden. Aber dafür bekam ich die Stärkung um so mehr bei Wildwasser. Die Beraterin war es, die mir half, wieder zu mir zu stehen, sie baute mich auf. Sie lehrte mich, mich wieder selbst zu achten. Ich konnte ihr alles anvertrauen, sie wurde ein Teil von meiner Seele. Sie nahm mir einen Teil meiner Angst, dass mir keiner glauben würde, was passiert war. Ich hatte das Gefühl, den richtigen Weg gegangen zu sein, als ich Anzeige gemacht habe.

Als der Prozess dann kam, war sie diejenige, die mich auf meinem ganzen Weg begleitete. Sie saß neben mir

im Gericht und gab mir die Kraft zu kämpfen, um mich und um die Gerechtigkeit. Ich glaube oder ich weiß, ich hätte das in der Situation ohne sie niemals geschafft.

**I**m Gericht war es dann doch nicht so schlimm wie ich dachte, weil zum Glück glaubt das Gesetz von vornherein erst mal dem Opfer. Aber es war ein erdrückender Schmerz, als ich dann fast neben dem Vergewaltiger sitzen musste und alles ganz genau erzählen musste. Ich hätte nie gedacht, dass ich noch mal freiwillig in den gleichen Raum gehen würde, in dem er auch ist. Und dass ich dann auch noch erzählen musste, hat mich erst ängstlich und wütend gemacht. Doch als ich es dann schaffte, stärkte es mich, und ich fing an zu begreifen, dass es das einzig richtige gewesen war, ihn anzuzeigen. Denn wie hätte es mit mir weitergehen sollen? Ich hätte nur noch Angst gehabt, dass es mir wieder passieren könnte. Und ich wäre dann die ganze Zeit allein damit gewesen, und mit so einem Erlebnis kann man nicht allein bleiben. Also nimm all Deinen Mut zusammen und kämpf um Dich und die Gerechtigkeit. Du wirst es auch schaffen. Auch, wenn Du keine Beweise hast. Ich hatte auch keinen Beweis, das war einer der Punkte, die mir Angst machten. Ich dachte, ohne Beweise glaubt mir das eh keiner. Aber sie glaubten mir”.



# 7. Was können alle Jugendlichen gegen sexuellen Missbrauch tun?

- ❖ Informiere Dich und andere über sexuellen Missbrauch (z.B. Besuch bei Wildwasser).
- ❖ Diskutiere gegen das Vorurteil, Mädchen seien selbst schuld und die Männer seien verführt worden, seien psychisch gestört oder sonstwie nicht verantwortlich.
- ❖ Wenn Du von einem Mädchen weißt, das Übergriffe erlebt hat:
  - Behandle sie ganz normal. Sie ist nicht plötzlich eine Kranke, die man wie ein rohes Ei behandeln muss.
  - Verteidige sie gegen Vorurteile und Angriffe.
  - Ermutige sie, Wildwasser anzurufen
  - Biete ihr Hilfe an, die Eltern zu informieren.
  - Begleite sie zu Wildwasser.
- ❖ für Jungen: Setze Dich mit Deinen Freunden auseinander, wenn sie über Mädchen respektlos sprechen
- ❖ Organisiere (mit der Klasse/Jugendgruppe) eine Aktion zum Thema "Mädchen bestimmen selbst über sich - keiner darf Mädchen missbrauchen..." und spende den Erlös für die Therapie von betroffenen Mädchen.
- ❖ Wenn Du noch mehr Ideen hast, sende sie an Wildwasser, damit wir sie auf der homepage ([www.wildwasser-giessen.de](http://www.wildwasser-giessen.de) oder [www.gi-point.de](http://www.gi-point.de)) veröffentlichen und in die nächste Auflage dieser Broschüre aufnehmen können.
- ❖ für Mädchen: Überlege Dir zusammen mit Deinen Freundinnen, was Du von Jungen erwartest, und wähle Deine/n Freund/e dementsprechend. Findest Du wirklich den Coolsten mit der größten Klappe am besten? Oder hat nicht der den größten Reiz, der Respekt hat vor Mädchen und Frauen?

