

10 Aspekte

sexuellem Missbrauch zu begegnen

An Friedas Geschichte lässt sich erkennen, wie vielschichtig das Thema „sexueller Missbrauch“ ist. Hingegen diskutieren wir in der Öffentlichkeit erstaunlich wenige Aspekte.

Was kann jeder einzelne von uns tun, um Missbrauch zu verhindern?

Meine Antwort: *Hinschauen!*

1. Worauf sollen wir achten?

Missbrauch mag sich (auch) auf sexueller Ebene abspielen. Die daraus resultierenden Folgen und Schäden sind jedoch nicht allein körperlich greifbar. Die betroffenen Menschen werden auf einer viel tieferen Schicht verletzt: ihr Vertrauen, dass sie in andere Menschen setzen, wird missbraucht. Um neues Vertrauen aufzubauen und Unsicherheiten zu überwinden, brauchen sie Zeit. Sie müssen immer wieder neu die Erfahrung machen, sich anderen öffnen zu können, die es ehrlich mit ihnen meinen.

Schauen Sie genau hin: Wo in ihrem Umfeld gibt es Menschen, deren Urvertrauen, Selbstvertrauen, Vertrauen in andere Menschen gestört ist? Wie können Sie dazu beitragen, deren Vertrauen zu gewinnen?

2. Was können wir konkret tun?

Hinschauen, hinschauen, hinschauen! Und wenn Ihnen etwas ungewöhnlich oder auffällig erscheint, dann sollten Sie den Mut

haben, es direkt, aber diskret anzusprechen. An dieser Stelle warne ich davor, jeden Verdacht sofort der Polizei zu melden. Denn sollten sich ihre Befürchtungen als unwahr herausstellen, so bleibt an dem Beschuldigten immer ein Rest aus der Gerüchteküche hängen, der wie ein Makel an seinem Leben haftet.

Stattdessen schlage ich vor, die Meinung anderer in ihrem Umfeld mit einzuholen. Fällt ihnen auch etwas auf? Oder Sie wenden sich an eine Beratungsstelle, wo Sie ihre Vermutung mit Fachexperten besprechen können. Adressen dazu finden Sie auf der Verlagswebseite unter www.nardelli-verlag.de.

3. Eine weitere Variante, sich einzumischen

können wir uns von Frieda abschaun. In der Episode am Stadtbrunnen sprach sie eine Mutter auf den Waschzwang ihrer Tochter an. (siehe Kapitel „Waschbären“, Seite 207)

Meiner Meinung nach war das eine dezente Art, Bedenken zu äußern und den Fokus auf Wesentliches zu lenken, ohne sich aufzudrängen.

4. In Friedas Umfeld

gab es viele Menschen, die unbewusst dazu beigetragen haben, dass es zu sexuellen Übergriffen kommen konnte. Wie sieht es bei Ihnen aus? Wo sind Kinder, die in ihrem Elternhaus wenig Liebe erfahren und sich stattdessen in die Arme eines anderen flüchten? Wo sind die ach so netten und vertrauten Menschen, die sich über alle Maße hinaus um ein Kind bemühen? Wo sind die Nachbarn, die wegschauen und sagen: „Das geht mich nichts an!“

Behalten Sie ihr Umfeld im Blick! Werfen Sie ein Auge auf all die reizenden Mädchen und Jungs, die sich nach Zuwendung sehnen – vielleicht auch nur „für eine dritte Kugel Eis“.

5. Wie können Sie Betroffenen helfen?

Versetzen Sie sich in die Lage der jeweils anderen und versuchen Sie, Situationen von deren Standpunkt aus zu betrachten. Wenn Sie Ihre Unterstützung anbieten, dann akzeptieren Sie bitte, dass diese auch abgelehnt werden kann. Vielleicht ist der Moment nicht passend? Vielleicht gibt es andere, vordringlichere Themen? Vielleicht fehlt es an Mut, Veränderungen herbeizuführen? All das kann sein, sollten Sie aber nicht als Abweisung Ihrer Person verstehen.

Seien Sie weiterhin da – für den Moment, wo andere Sie brauchen!

6. Überdenken Sie Ihre Bewertungen

von Opfern, Tätern, Menschen in ihrem Umfeld. Räumen Sie die Denkschubladen aus. Das schärft Ihren Blick fürs Wesentliche! Trauen Sie den Menschen in Ihrem Umfeld ruhig etwas zu. Machen Sie ihnen Mut, muten Sie ihnen aber gleichzeitig auch etwas zu. Helfen Sie ihnen dabei, ihre Probleme eigenverantwortlich lösen zu können.

Nichts stärkt einen Menschen mehr als die Erkenntnis, aus eigener Kraft weiterzukommen.

7. Achten Sie auf Kleinigkeiten

Sie könnten Großes bewirken. Freuen Sie sich über die Menschen, die Ihnen ihr Vertrauen schenken.

Gehen Sie sorgsam damit um.

8. Noch einmal die Frage an Sie

Wie steht es um Ihr Vertrauen? Wo wurden Sie enttäuscht? Wer

hat Sie verraten? Wann wurde ihr Zutrauen missbraucht?

Kümmern Sie sich darum! Räumen Sie mit Ihrer eigenen Geschichte auf, um für andere stark sein zu können.

9. Appellieren Sie

an die Menschen in Ihrem Umfeld, ihr Leben nicht als Opfergeschichte wegzuwerfen – auch wenn es noch so dramatisch verlaufen sein mag. Suchen Sie nach Lösungsansätzen, bevor der Strudel des Selbstmitleids und der Schuldzuweisungen Sie in das Loch mit hineinzieht.

Oftmals ist es eine Frage der inneren Haltung. Will ich zeitlebens Opfer sein? Oder packe ich an und verändere meine Lebensumstände, um immer mehr das Leben zu können, was mir entspricht?

Es gibt viele Möglichkeiten, das Leben neu zu gestalten: Manche nehmen sich eine Auszeit, gönnen sich Ruhe, ziehen um oder verlassen ihren Partner. Andere entscheiden sich für eine Gesprächstherapie.

Jeder noch so kleine Schritt aus der Opferhaltung heraus ist eine Bewegung in die richtige Richtung.

10. Das reizende Mädchen will uns ermutigen.

Frieda hat sich für das Leben entschieden. Ihr Weg in die Freiheit war unbequem. Aber er hat sich gelohnt, denn sie hat das gefunden, wonach sie gesucht hat: ihren inneren Frieden.

Mutig ging sie voran und schenkt uns ihr Zeugnis.

*Lernen wir daraus! Lassen Sie uns hinschauen, erkennen und uns ebenso mutig für andere einsetzen
- für ein bisschen mehr Frieden.*