

Vom Rückzug und Selbstquälen Zur Wehrhaftigkeit: Traumaaarbeit muss geschlechtsspezifisch sein!

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

Geschlechtsspezifische Unterschiede: Andere Traumata – andere Folgen

- **Jungen und Männer erleiden mehr „Kampftraumata“**
- **Wenn sexuelle Gewalt, dann eher außerfamiliär**
- **Familiär: Zu früh „Mann“ sein müssen**
- **Hauptaffekte: Sich gedemütigt fühlen, unterschwellige Angst, offene Wut und Rachegefühle**
- **Frauen und Mädchen erleiden mehr Verrats- und Bindungstraumata**
- **Eher sexuelle Gewalt und eher enge Bindung zum Täter**
- **Sozialisation zum „Nettsein“**
- **Hauptaffekte: Existenzielle Angst, Scham, Entsetzen, Schuldgefühle, „Schlecht und schmutzig sein“**

Erlittene Gewalt – gegen wen sie gerichtet wird

- **Traumatisierte Jungs/ Männer neigen dazu, gewalttätig gegen andere zu werden.**
- **Ein traumatisierter Junge oder Mann provoziert eher eine körperliche Auseinandersetzung und wird dabei verletzt, als sich selbst direkt zu verletzen.**

Geschlechtsspezifische Unterschiede: Depressiver Rückzug

- Jungen/Männer halten mithilfe der Depression ihre Aggression unter Kontrolle.
- Cave SSRIs: Mehr Serotonin, führt zu weniger Depression, aber auch zu mehr (unkontrollierbaren) Aggressionen. Besser Amitryptilin. Aber:
- Erst Umgang mit Täterschaft u. Wut lernen! Sonst antagonistisch mehr Depression und/oder Suizidalität, aber auch mehr Gewalt.
- Mädchen/Frauen halten mithilfe der Depression ihre Angst, ihre Dissoziationen /Intrusionen und ihr SVV unter Kontrolle.
- SSRIs helfen. Aber:
- Gleichzeitig Umgang mit Dissoziationen/Intrusionen erlernen! Vitalisierung kann sonst Suizidalität und/oder Überflutung und psychotische Entgleisung auslösen.

Mädchen in der Pubertät

- Mit der Pubertät (die heute teilweise schon mit 8 oder 9 Jahren beginnt!), geht ein natürlicher und notwendiger Anstieg im Körperfett einher.
- Brüste, Schenkel, Hüften entwickeln sich schneller als die Psyche der Mädchen, und das hat oft tief verstörende Auswirkungen auf ihre Gefühle und Phantasien in Bezug auf ihren Körper (Cross, 1993; Farber 2002).

Mädchen in/ab der Pubertät: Den Körper kontrollieren/gestalten

- Kontrolle über den Körper zu bekommen, wird für Mädchen und Frauen zu einer Ganztags-Beschäftigung (Brumberg, 1997).
- Etliche Mädchen wünschen sich und bekommen in den USA, tendenziell auch bei uns, zum Geburtstag schon chirurgisch-kosmetische Eingriffe geschenkt: Collagen-verstärkte Lippen, Nasenplastiken für eine kleinere Nase, Brustimplantate... (Farber, 2002)

Pubertäre Mädchen nach sexueller Gewalterfahrung

- In der Kindheit sexuell misshandelte Mädchen erleben in der Pubertät neue Schrecken: Wieder reagiert ihr Körper in einer unbekanntem, unkontrollierten, erschreckenden Weise.
- Flashbacks verstärken den Druck, den Körper für das „Verbotene“ zu bestrafen. (Farber, 2002)

Geschlechtsunterschiede bei Selbstverletzung

- **Männliche Trauma-Überlebende, die sich selbst verletzen, tun dies gewalttätiger, und**
- **sie neigen dazu, die Gewalt auch nach außen zu richten („Familiendrama“).**
- **(Fast) nur Mädchen und Frauen „ritzen“ (schneiden sich oberflächlich).**
- **SVV sehr variabel, z. B.: „Wenn ich mittleren Druck habe, schneiden; bei hohem Druck kotzen...“**

Mädchen und Selbstverletzung: Je früher, desto schlimmer

- **Je früher die Mädchen mit Selbstverletzungen beginnen, desto fragiler ist ihre Persönlichkeit und desto tiefer wird sie zu deren Bestandteil (Levy-Warren, 1996)**
- **Viele Mädchen experimentieren mit selbstschädigendem Verhalten (extreme Diäten, Appetitzügler, Entwässerungspillen, Abführmittel; Kotzen nach Fressattacken... bis hin zu Misshandlungs-Beziehungen). Aber welche dabei bleibt, ist i.d.R. vor-traumatisiert. (Farber 2002)**

Lesbische Mädchen (1)

- Ein lesbisches Mädchen wird, falls sie eine Ess-Störung bekommt, eher zu viel essen und übergewichtig werden.
- Wenn sie traumatisiert ist, wird sie sich eher selbst verletzen als zu hungern und zu kotzen.
- Sie wird eher als andere Mädchen ihren Körper für seine Kraft und sein gutes Funktionieren schätzen, daher Sport treiben und ihre Muskeln und athletischen Fähigkeiten entwickeln. (Zimmermann & Reavill, 1998).
- Sie wird sich mit größerer Wahrscheinlichkeit tätowieren und piercen lassen.

Lesbische Mädchen (2)

- **Wie heterosexuelle traumatisierte Mädchen, so neigen auch lesbische traumatisierte Mädchen dazu, sich auf missbräuchliche Beziehungen einzulassen.**
- **Gelingt es einem lesbischen (traumatisierten oder nicht-traumatisierten) Mädchen jedoch, eine liebevolle Beziehung zu einem anderen Mädchen/Frau einzugehen, hat sie ein besseres Körper- und mehr Selbstwertgefühl als ein heterosexuelles Mädchen. (Farber 2002)**

Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Beziehung zum Täter

- Jungen: Täteridentifikation: männlich.
- Opferseite wird als unmännlich abgewehrt („Warmduscher“, „Memme“, etc.)
- Mädchen: Täteridentifikation: männlich
- Täterloyalität: weiblich (wie die Mutter etc.)
- Opfersein ist Ich-synthon (identitätsstiftend)

Komplementäre Partnersuche

- **Traumatisierte Jungen und Männer suchen eher ein „Weibchen“ als Partnerin**
- **Opfer-Identität wird zugunsten von „Coolsein“ unterdrückt**
- **Identität: Predator: Der Täter-Retter-Verfolger...**
- **Traumatisierte Mädchen und Frauen suchen eher einen „männlichen“ Mann, den Täter-Retter**
- **Opfer-Identität des Jungen/Mannes wird nur bei ersten Dates interessant, dann abgewehrt**
- **Eigene Identität: Prey: Die Beute**

Geschlechtsspezifische Unterschiede Was hilft?

- **Jungen und Männer müssen nach Gewalterfahrungen lernen, sich selbst zu beruhigen. (Biofeedback...)**
- **Verantwortung für eigene Täterschaft nehmen, dann erst Opfersein integrierbar.**
- **Gesunde „action“ (Sport, Theater, Karaoke, dabei mal der Schwächste sein), Empathie lernen (für ein Tier sorgen...).**
- **Dann erst Psycho-/Traumatherapie.**
- **Mädchen und Frauen müssen nach Gewalt-erfahrungen lernen, Selbst(Anteile) und Körper positiv einander anzunähern.**
- **Traumamaterial auf Distanz, sonst zuviel Grübeln und SVV und missbr. Beziehung.**
- **Gute, nahe Bindungserfahrung.**
- **Wehrhaftigkeit ist weiblich! Sich ermächtigen.**
- **Dann erst Traumatherapie.**

Hinweise für HelferInnen (1)

- **Sicheres, langfristiges Bindungsangebot ist entscheidend. Dafür - auch (fach-) politisch – zu kämpfen, ist wichtig, denn traumatisierte Mädchen und Jungen haben keine Lobby außer uns!**
- **Dysfunktionale, gewaltbedingte Beziehungsmuster, intergenerationell gelernt, können nur allmählich erkannt, thematisiert und verändert werden.**

Hinweise für HelferInnen (2)

- Erst die zunehmende, v. a. zunächst äußere, Distanz zu den Tätern ermöglicht
- A) innere Stabilisierung, innere Distanzierung von Traumamaterial, Integration und Trauer, aber auch
- B) Autonomie und Beziehungs-fähigkeit.

Hinweise für HelferInnen (3)

- Es muss auf mehreren Ebenen gleichzeitig gearbeitet werden, z.B.
- A) Die gute Bindungserfahrung ermöglicht erst die Distanzierung von den „normalen“ zerstörerischen Bindungen.
- B) Ressourcen aktivieren stärkt.
- C) Distanzierung von Traumamaterial oft versuchen, um Energie freizusetzen.

Hinweise für HelferInnen (4)

- **Traumaintegration heißt nicht nur EMDR etc., sondern jedes „Einordnen“ traumatischer Erfahrungen mit etwas Affekt ist integrativ-verarbeitend (Hippocampus-Volumen wächst sogar!).**
- **Arbeit mit täterloyalen und täteridentifizierten Persönlichkeitsanteilen sofort beginnen, wenn ausreichend sichere Bindung besteht!**

Hinweise für HelferInnen (5)

- **Was lange und in der Kindheit an Misshandlungs- und Bindungs-Strukturen entstanden ist, kann nur in langfristigen, stabilen Bindungen allmählich verändert werden.**
- **Es lohnt sich. Für die KlientIn und für die nächsten Generationen!**