

# Für jedes Opfer kann wieder die Sonne scheinen

**LESUNG** Zwei Frauen haben einen Ratgeber geschrieben, wie Betroffene nach einer Gewalterfahrung wieder ins Leben zurück finden.

VON EVA GAUPP

**NEUMARKT.** Wer gerne liest, liebt Autorenlesungen. Vorgelesen zu bekommen wie früher als Kind. Die Augen schließen und auf dem Klang der Worte wie auf einem fliegenden Teppich in ferne Welten reisen. Alles um sich herum vergessen.

Vergessen – das wollen auch die Frauen, um die es in dem Buch von Doris Distler und Petra Burth geht: „Endlich leben! Mut zum Ich!“ Doch die aktuelle Ausstellung im Landratsamt zum Thema häusliche Gewalt als Rahmen ließ schon ahnen, dass es ein Abend mit schwerer Kost werden würde. Denn die beiden Frauen haben keine Fantasiegeschichte ersonnen, sondern als Betroffene einen Lebensberater für Schicksalsgenossinnen geschrieben.

Obwohl – um Fantasie geht es in dem Taschenbuch, das es ab August zu kaufen gibt auch: Denn Träume und Sehnsüchte seien wichtig auf dem Weg zurück in ein normales Leben, sagte Doris Distler vor etwa 40 meist weiblichen Zuhörern. Und deshalb enthält das Buch eine Fantasiereise und weitere konkrete Hinweise, Tipps und Anregungen, wie ein Opfer verbaler, sexueller, sozialer oder körperlicher Gewalt wieder zu sich selbst finden kann.

„Wir sind keine Ärzte oder Psychologen“, stellte Doris Distler gleich zu Beginn klar. Der Ratgeber sei entstanden aus eigenen Erfahrungen sowie unzähligen Gesprächen mit traumatisierten Frauen. „Ich habe über 20 Jahre an dem Thema gearbeitet. Aber ich weiß, jetzt, dass es nicht so lange dauern muss. Es gibt Abkürzungen. Dabei kann das Buch helfen.“

Als einen Irrweg nennt die gelernte Journalistin den Schuldkomplex. Obwohl kein Opfer an der Tat selbst schuld sei, Sorge ein fataler Mechanismus, der sich im Unterbewusstsein abspiele dafür, dass sich das Opfer minderwertig und schmutzig fühle – genau so, wie der Täter es behandelt habe.

Diesen Mechanismus nenne man Intojektion,

**Doris Distler und Petra Burth** stellten ihr Buch: „Endlich leben! Mut zum Ich“ vor.



„Gib mir Sonne, gib mir Wärme, gib mir Licht, all die Farben wieder zurück, verbrenn' den Schnee, das Grau muss weg, schenk mir 'n bisschen Glück.“ – Nicht umsonst hatten die Organisatorinnen dieses Lied von „Rosenstolz“ als Begleitung ihrer Lesung ausgewählt.

Foto: Sauer

erklärt Distler den Zuhörern. Um in der existenziell bedrohlichen Situation überleben zu können, suche sich das Opfer unbewusst einen Retter – und finde ihn verhängnisvollerweise in dem Täter selbst. Denn er hat in diesem Augenblick die Macht über Leben und Tod seines Opfers. Und damit sehe sich das Opfer genau so, wie es glaubt, dass der Täter es sehe: wertlos, ausgeliefert, ohne das Recht auf Selbstbestimmung. Dieses Selbstbild brenne sich tief in der Seele ein und bestimme daraufhin das weitere Leben der Opfer.

Diesen Mechanismus müsse man sich bewusst machen. Nicht länger verdrängen

und vergessen, sondern hinschauen. Das erfordere sehr viel Mut. „Hinschauen und hineinspüren tut weh, aber es wird irgendwann leichter und verschwindet ganz.“ Von dem Moment an beginne die Heilung. Mit Geduld und Übungen könne man dieses verkehrte Selbstbild verändern und umprogrammieren. „Es ist möglich!“

Und noch eine zweite wichtige Erkenntnis stellte Distler an diesem Abend vor: die Macht der Gedanken. Wer seine Aufmerksamkeit immer nur auf die dunkle Vergangenheit richte, gebe ihr immer neue Kraft und Energie. Wer sich jedoch auf seine Träume und Sehnsüchte, auf wunderbare und positive Gedanken konzentriere, verleihe ihnen die Möglichkeit, Realität zu werden.

„Ich musste meinen Leidensweg alleine gehen“, sagte Co-Autorin Petra Burth im Gespräch mit dem Tagblatt. Deshalb habe sie vor fünf Jahren in

Feucht die Selbsthilfegruppe „Lebenslinie“ gegründet. Einmal in der Woche treffen sich rund zehn Frauen. „Während meiner Therapie habe ich gemerkt, wie hilfreich es ist, mit jemandem zu sprechen, der mich versteht.“ Wem er es noch nicht schaffe, über das Erlebte zu sprechen, für den könne das Buch ein erster Schritt sein. Ziel sei es, den Frauen mitzuteilen, dass sie nicht allein sind und dass es völlig normal ist, wie sie sich in ihrer Situation fühlen. Manchmal lägen Monate zwischen dem ersten Telefonat mit ihr und dem Tag, an dem eine Frau tatsächlich zum Treffen der Selbsthilfegruppe komme.

Das Buch habe sie tief beeindruckt, sagte Ingeborg Tursch. Die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises hatte im Rahmen der Ausstellung „Blick dahinter“ auch diese Begleitveranstaltung initiiert. Es sei eine „glückliche Fügung“ gewesen, dass ausgerechnet

jetzt das Buch fertig geworden sei. Und auch die Idee der beiden Autorinnen, in Neumarkt einen Zufluchtsort einzurichten, wo Frauen unbürokratisch und schnell unterkommen könnten, wenn sie Opfer einer Gewalttat geworden sind, griff Tursch gerne auf. „Es geht nur um ein bis drei Tage, bis die Ämter aktiv werden können“, erklärte Burth. Die Betreuung übernehme die Selbsthilfegruppe. Als nächstes möchten sie die Idee mit Gemeinden und Polizei besprechen.

Die Frauen, die an diesem Abend leuchtend grüne Polo-Shirts anhaben mit dem Aufdruck „Lebenslinie“ auf ihrem Rücken, sind den Schritt nach vorne längst gegangen. Wie auch die Autorinnen hatten sie den Mut gefunden, ihr Schicksal nicht nur anzunehmen, sondern sogar in der Öffentlichkeit dazuzustehen. Sie verstecken sich nicht mehr, haben den Mut zum Leben gefunden.

## GUT ZU WISSEN

► **Das Buch:** „Endlich leben! Mut zum Ich!“ erscheint im September im Thiemo Graf Verlag für 12,90 Euro. Es ist jedoch schon ab August zu haben und kann ab sofort bestellt werden über Email: bestellung@thiemo-graf-verlag.de.

► **Aufklärung:** Die Selbsthilfegruppe Lebenslinie hat ein Konzept für einen Bühnendialog erstellt, um Erzieher, Lehrer und Betreuer – aber auch Kinder bei dem Thema Gewalt zu sensibilisieren. „Warum bis Du so traurig?“ heißt er. Dabei erzählen sich zwei Frauen von ihren Erfahrungen und Erlebnissen aus der Kindheit. „Der Grundstein dafür, dass ein Mensch Opfer einer Gewalttat wird, wird meist schon durch die Erziehung in der Familie gelegt“, sagte Doris Distler. Gleichzeitig gehe es darum, Außenstehende zu sensibilisieren, damit sie erkennen, ob ein Kind oder Jugendlicher traumatisiert ist, ergänzte Petra Burth.

► **Ansprechpartner:** Selbsthilfegruppe „Lebenslinie“ in Feucht; wöchentliche Treffen im Gruppenraum in der Hauptstraße. Kontakt: Petra Burth, Tel. (01 51) 57 57 19 87. Selbsthilfegruppe in der Zukunftswerkstatt im Postgebäude am Bahnhof in Neumarkt. Treffen an jedem zweiten Dienstag im Monat um 19 Uhr im „Raum für Frauen“, Kontakt: Doris Distler, Tel. (0 91 89) 41 39 46.

► **Ausstellung:** „Blick dahinter – Häusliche Gewalt gegen Frauen“ im Foyer des Landratsamts. Sie ist noch bis 14. Juni zu sehen. Die Lenticularwände zeigen Szenen, die sich bei einem Perspektivwechsel – oder eben Blickwechsel – plötzlich verändern: Statt der alltäglichen Situation zeigen sie unterschiedliche Gewaltmomente, wie sie jeden Tag vorkommen.

# Auch in Neumarkt werden Kinder sexuell missbraucht

**OPFERSCHUTZ** Die Grünen wollen sich dafür einsetzen, dass sie Stellen haben, an die sie sich wenden können. Doch der Weg ist noch unklar.

VON NICOLE SELENDT

**NEUMARKT.** „Ich bin ein Kind. Ich wurde sexuell missbraucht. Ich suche Hilfe.“ Es ist ein beklemmendes Szenario, in das die Landkreis-Grünen sich da versucht haben, hineinzusetzen. Doch Bernhard Rasche, Dr. Roland Schlusche und Stefan Schmidt wollten einfach wissen, ob es in Neumarkt für Opfer sexueller Gewalt Hilfe gibt, wenn sie so dringend gebraucht wird. Und das Ergebnis ihrer Suche sei nicht gerade berauschend gewesen, schildern sie ihre Erlebnisse.

Sie seien bei Google auf das Präventionsprojekt Eva Luna – eine Selbstbehauptungsschule – gestoßen. Doch die Internetseite sei veraltet, 2008 zum letzten mal aktualisiert. Und auch beim Kinderschutzbund sei man auf



JOSEF HAIMERL,  
WEIßER RING NEUMARKT

„Es kann nicht sein, dass Täter Anwälte bekommen und die Opfer sie selbst bezahlen müssen.“

keinen Ansprechpartner vor Ort gestoßen, wie Schmidt berichtet. Einzig beim Weißen Ring habe man mit Josef Haimerl einen Ansprechpartner ans Telefon bekommen.

Der Weiße Ring sei ein Verein, der sich generell um Opfer von Gewalt kümmert, erklärt Haimerl. „Viele wollen sich nicht an die Polizei wenden, weil der Täter vielleicht der Bruder oder der eigene Vater ist und kommen dann zu uns“. Die Mitarbeiter des Weißen Rings stünden den Menschen dann beratend zur Seite, oft über mehrere Jahre oder Monate hinweg, stün-



EKIN DELIGOEZ  
MDB, BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN

„Der Opferschutz auf dem flachen Land darf nicht vom Engagement Einzelner abhängig sein.“

den langwierige Gerichtsverfahren mit den Opfern durch.

Doch die Mitarbeiter des Weißen Rings seien ehrenamtlich tätig. Die Gelder, die durch Spenden, Mitgliedsbeiträge und Bußgeldzuweisungen, eingingen, würden für Anwälte oder Rechtsberatungen für Opfer ausgegeben – reichten aber bei Weitem nicht aus. Und: „Jeder Sportverein hat mehr Mitglieder als wir“, sagt Haimerl.

Und genau das sei das Problem, sagt Ekin Deligoez. Laut der Grünen-Abgeordneten im Bundestag dürfe der Schutz von Opfern auf dem flachen



BERNHARD RASCHE  
GRÜNEN-ORTSGRUPPE NEUMARKT

„Das Opferentschädigungsgesetz ist eine richtige Frechheit – ein Desaster für die Opfer.“

Land nicht vom Engagement Einzelner abhängen: „Dort wo es Leute gibt, die sich kümmern, passiert was. Und das hängt zu sehr vom Zufall ab.“ Sie hat im Bundestag an einem runden Tisch mitgearbeitet, in dem es darum ging, Gesetzesänderungen auf den Weg zu bringen, Präventions- und Aufklärungsarbeit zu verbessern und vor allem eine Infrastruktur für Opfer zu schaffen. Es gebe viel zu wenig Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche, an die sie sich im Notfall wenden können. Und in den meisten Fällen seien sie nicht rund um die Uhr er-

reichbar. Die Gefahr, dass Opfer nicht mehr anrufen, sobald sie nur einen Anrufbeantworter am anderen Ende der Leitung hörten, sei sehr groß.

Dabei beweist eine Statistik des Polizeipräsidiums in Regensburg, dass sich auch die Beamten in der Oberpfalz mit sexuellem Missbrauch von Kindern auseinandersetzen müssten. In den vergangenen zehn Jahren waren jährlich zwischen 113 und 167 Anzeigen pro Jahr eingegangen. 2011 erfuhr die Polizei von 116 Fällen und konnte 90,5 Prozent aufklären. Mehr als die Hälfte der Tatverdächtigen waren männlich, nur 38 Missbräuche waren von Tätern begangen worden, die das Kind zuvor noch niemals gesehen hatte.

Im Landkreis Neumarkt wurden 2011 insgesamt 18 Fälle sexuellen Missbrauchs von Kindern angezeigt, sie alle konnten aufgeklärt werden. In 15 der Fälle stammte der Täter aus dem unmittelbaren Umkreis der Kinder. In der Stadt Neumarkt war die Polizei 2011 mit zwei Fällen befasst, im Jahr zuvor waren noch zehn Anzeigen eingegangen.