



Die Skulptur an der Kreuzung Friedenstraße/Furtmayrstraße zeigt die Telefonnummer des Frauennotrufs Regensburg. FOTO: HEIKE HAALA

Vertrauliche Hilfe für missbrauchte Frauen

BERATUNGSSTELLE Angst, Essstörung, Suizid: Der Frauennotruf hilft dabei, die möglichen Folgen sexualisierter Gewalt zu überstehen.

VON LEXA WESSEL

REGENSBURG. Frauen, die gefangen gehalten, geschlagen und vergewaltigt wurden: Dies sind Situationen, mit denen sich der Frauennotruf Regensburg e. V. auseinandersetzt. Die kleine Fachberatungsstelle unterstützt Frauen und Mädchen ab 14 Jahren mit sexualisierter Gewalterfahrungen. Auch Fachkräfte und Angehörige werden beraten. Das Autonome Frauenhaus sowie das Frauen- und Kinderschutzhaus sind weitere Anlaufstellen bei häuslicher Gewalt.

„Sexuelle Gewalt ist immer eine Missachtung der körperlichen und seelischen Grenze“, sagt Sozialpädagogin Andrea Erl vom Frauennotruf Regensburg. „Leichtere“ Fälle, die eine Frau erleben kann, umfassen übergriffiges Verhalten: von sexualisierten Sprüchen bis zu physischem Kontakt. „Härtere“ Fälle können Gefangenschaft in Zwangsprostitution sowie organisierte oder rituelle Gewalt beinhalten.

Langanhaltender Missbrauch in der Kindheit führt in der Regel zu tiefgreifenden Störungen. Auch Übergriffe als Kleinkind gelten als gravierend. Viele

Frauen hätten auch mehrfach sexualisierte Gewalt erlebt, zum Beispiel Missbrauch in der Kindheit und später Vergewaltigung in einer Partnerschaft, erklärt Erl.

Oft dauert es Jahre oder – bei sexuellem Missbrauch in der Kindheit – Jahrzehnte, bis sich die Überlebenden Hilfe suchen. Denn als Kind seien Vergessen und Verdrängung oft der erste Schutzmechanismus. Erlebt dagegen ein Erwachsener sexualisierte Gewalt, schaffe er es meist, sich früher Hilfe zu suchen, was jedoch auch Wochen bis Jahre dauern könne.

Wie jemand mit solchen Erfahrungen umgeht, hängt von seiner psychischen Belastbarkeit ab: „Jeder Mensch ist anders. Aber die meisten Frauen befinden sich in einer psychisch sehr belasteten Situation, wenn sie sich an uns wenden“, sagt Erl.

“

Sie kommen aus eigenem Antrieb zu uns. Das schaffen sie aber oft nur, wenn der Leidensdruck sehr hoch ist.“

ANDREA ERL
Frauennotruf Regensburg

Angststörungen, Essstörungen, suizidale Gedanken oder eine posttraumatische Belastungsstörung: Sexualisierte Gewalt kann zu vielen psychischen Symptomen führen. Manche haben auch keine tiefgreifenden Symptome, sondern fühlen sich lediglich ratlos: Sie wissen nicht, wie sie das Erlebte aufarbeiten können, um nach vorne zu blicken.

Sich bei der Beratungsstelle zu melden, fällt vielen Frauen schwer: „Sie kommen aus eigenem Antrieb zu uns. Das schaffen sie aber oft nur, wenn der Leidensdruck sehr hoch ist“, sagt Erl. Die Niedrigschwelligkeit soll den Frauen dabei helfen, sich zu öffnen. Deshalb ist die Beratung anonym, vertraulich und kostenfrei.

Die meisten Frauen können offenbar leichter über körperliche als über sexuelle Gewalterfahrungen sprechen. Sich bei der Sexualität schutzlos und ohnmächtig zu fühlen, sei eine große psychische Bedrohung, unterstreicht Erl. Dass jemand diese intimste Körpergrenze verletzt hat, sei schwer zu erzählen.

Unter dem Motto „Frauen helfen Frauen“ wurde der Frauennotruf 1984 als feministisches Projekt gegründet. Es gibt dort nur weibliche Berater, um keine Angstgefühle bei den Frauen auszulösen. Im Angebot sind auch Selbsthilfegruppen, Vermittlung von Therapie oder Rechtsberatung und Begleitung zur Polizei oder zum Gericht. Und: Je stärker die Familie hinter dem Opfer steht, desto leichter kann es die Erlebnisse verarbeiten.