

E. Sue Blume, Autorin von „Secret Survivors“, hat nach zahllosen Gesprächen mit überlebenden Frauen eine Checkliste für Langzeitfolgen von Inzest-Überlebenden zusammengestellt. Sie zeigt eine Aufzählung von möglichen Langzeitfolgen, die sich in den Gesprächen mit betroffenen Frauen als die häufigsten herausgestellt haben.

- Angst, allein im Dunkeln zu sein, allein zu schlafen; Alpträume, nächtliches Aufschrecken (speziell von Verfolgung, Bedrohung, Festgehaltenwerden)
- Schluckempfindlichkeit; Abneigung gegen Wasser im Gesicht beim Baden oder Schwimmen (Gefühl des Erstickens)
- Entfremdung vom Körper - nicht zu Hause im eigenen Körper; Unfähigkeit, Körpersignale wahrzunehmen oder auf den Körper zu achten; geringes Körperbild; Manipulation des Körperumfanges, um sexuelle Aufmerksamkeit zu vermeiden
- Magen-Darm-Probleme; gynäkologische Störungen (auch spontane vaginale Infektionen); Kopfschmerzen; Arthritis oder Gelenkschmerzen
- eine Menge Kleidung tragen, auch im Sommer; weite Kleidung; Weigerung, Kleidung bei passender Gelegenheit auszuziehen (beim Schwimmen, Baden, Schlafen); extremes Bedürfnis nach Privatsphäre im Badezimmer
- Essstörungen, Drogen- oder Alkoholmissbrauch (oder totale Abstinenz); andere Süchte; zwanghafte Verhaltensweisen
- Selbstzerstörungswut; Hautaufschneiden, Selbstmissbrauch
- Phobien
- Verlangen, unsichtbar zu sein, perfekt oder absolut schlecht zu sein
- Selbstmordgedanken, -versuche, -besessenheit (auch „passiver Selbstmord“)
- Depression (manchmal lähmend); scheinbar grundloses Weinen
- Ärger: Unfähigkeit, Ärger wahrzunehmen, sich zuzugestehen oder auszudrücken, Furcht vor realer oder phantasierter Wut; konstanter Ärger; starke Feindseligkeit gegenüber der ganzen Geschlechter- oder Ethnogruppe des Täters
- Abspalten (Depersonalisierung); mit einem Schock reagieren, Dichtmachen in einer Krise; eine stressvolle Situation ist immer eine Krise; psychisches Erstarren; körperlicher Schmerz oder Taubheit in Verbindung mit einer bestimmten Erinnerung, einem Gefühl (z.B. Ärger) oder einer Situation (z.B. Sex)
- strikte Kontrolle des Gedankenprozesses; Humorlosigkeit oder extremes Ernstsein
- Verstecken der Kindheit, Herumhängen, in Ecken kauern (sicherheitssuchendes Verhalten); Nervosität beim Beobachtet- oder Überrascht werden; sich beobachtet fühlen; aufgeschrecktes Reagieren
- Vertrauen: Unfähigkeit, zu vertrauen (Vertrauen fühlt sich nicht sicher an); totales Vertrauen; blind vertrauen
- Hohe Risiken auf sich nehmen („das Schicksal herausfordern“); Unfähigkeit, Risiken einzugehen
- Grenzaspekte; Kontroll-, Macht-, Territorialitätsaspekte; Angst vor Kontrollverlust; besessenes/zwanghaftes Verhalten (Versuche, unwichtige Dinge zu kontrollieren, nur, um etwas zu kontrollieren)
- Schuldgefühle, Schamgefühle; geringes Selbstwertgefühl, sich wertlos fühlen; große Dankbarkeit bei geringfügiger Begünstigung/Schätzung durch andere
- das Muster, ein Opfer zu sein (sich selbst zum Opfer machen, nachdem andere es getan haben), speziell sexuell; kein Gefühl für die eigene Kraft oder das Recht, Grenzen zu setzen oder NEIN zu sagen; das Muster, Beziehungen mit wesentlich älteren einzugehen (Beginn in der Pubertät)
- sich gefordert fühlen, „produktiv zu sein und hierfür geliebt zu werden“; instinktiv wissen und tun, was eine andere Person braucht oder möchte; Beziehungen bedeuten große Einseitigkeit (Liebe wird genommen, nicht gegeben)
- Aspekte des Verlassenwerdens

- die Erinnerung an eine Periode früher Jahre (insbesondere im Alter von 1-12), oder eine bestimmte Person oder einen Platz verdrängen
- das Gefühl, ein furchtbares Geheimnis zu haben; Drang zu erzählen, Angst haben, dass das Geheimnis gelüftet wird; das Gefühl, dass niemand zuhören wird; generell verschwiegen sein; sich gebrandmarkt fühlen
- sich verrückt fühlen; sich anders fühlen; sich selbst als unwirklich und alle anderen als wirklich fühlen, oder umgekehrt; Phantasiewelten erfinden, Beziehungen oder Identitäten erfinden (speziell bei Frauen: sich vorstellen oder wünschen, ein Mann zu sein, d.h., kein Opfer)
- Verleugnung: überhaupt kein Bewusstsein; Unterdrücken der Erinnerung; vortäuschen; minimieren („es war nicht so schlimm“); träumen oder sich erinnern („vielleicht ist es meine Einbildung“); starke, intensive, „unpassende“ negative Reaktionen auf eine Person, einen Platz oder ein Ereignis; „Sinnesblitze“ (ein Licht, ein Platz, ein Körpergefühl) ohne die Bedeutung zu kennen; das Umfeld, aber nicht das Ereignis erinnern
- sexuelle Aspekte: Sex fühlt sich „schmutzig“ an; Aversion gegen Berührungen, speziell bei gynäkologischen Untersuchungen; starke Aversion gegen (oder Bedürfnis nach) bestimmten sexuellen Stellungen; vom Körper betrogen fühlen; Schwierigkeiten, Sexualität und Emotionalität miteinander zu verbinden; Verwirrung oder Vermischung von Gefühlszuständen, Sex, Dominanz, Aggression und Gewalt; Streben nach Macht im sexuellen Bereich, sexuelles Ausagieren?? (Selbstmissbrauch und Manipulation, speziell bei Frauen; Missbrauch anderer, speziell bei Männern); zwanghaft „verführerisch“ oder zwanghaft asexuell sein; sexuell Vorantreibender sein müssen oder nicht sein können; unpersönlicher, „unterschiedsloser“ Sex mit Fremden bei gleichzeitiger Unfähigkeit, Sex in intimen Beziehungen zu haben (Konflikt zwischen Sex und Umsorgen); ProstituierteR, StripperIn, „Sexsymbol“, PornodarstellerIn sein; sexuelles Ausagieren, um Ärger oder Rachebedürfnisse zu befriedigen; „Sexsucht“; Vermeidung von Sex; Dichtmachen; nach dem Orgasmus weinen; jedes Streben fühlt sich wie ein Verweigern an; Sexualisieren bedeutsamer Beziehungen; erotisiertes Reagieren auf Missbrauch oder Ärger, sexuelle Phantasien von Dominanz oder Vergewaltigung (Hinweis: Homosexualität ist keine Folge)
- das Muster ambivalenter oder höchst konfliktreicher Beziehungen (Intimität ist ein Problem; auch mittelpunktverlagert durch Inzestaspekte)
- Vermeidung von Spiegeln (verbunden mit Unsichtbarkeit, Scham-, Selbstwertaspekten, Misstrauen gegenüber dem wahrgenommenen Körperbild)
- Wunsch, den eigenen Namen zu ändern (um sich vom Täter zu distanzieren oder Kontrolle wiederzugewinnen durch Selbstetikettierung)
- Begrenzte Annahme von Glück; aktiver Rückzug vom Glücklichsein; Widerwille, dem Glück zu trauen
- Aversion gegen Lärm machen (auch während dem Sex, Weinen, Lachen oder andere Körperfunktionen); verbale Überwachbarkeit (vorsichtiges Betrachten gesprochener Worte); mit leiser Stimme sprechen, speziell wenn frau/man gehört werden soll
- Stehlen (Erwachsene); Stehlen und Feuer machen (Kinder)
- Multiple Persönlichkeit

Diese Liste ist natürlich nicht vollständig. So fallen mir beispielsweise noch folgende Punkte ein:

- Angst vor der Zahnärztin/dem Zahnarzt (orales Ausgeliefertsein)
- Blutigkratzen der Kopfhaut
- möglichst langes Einhalten des Kots (aufgrund analer Penetration)
- Ausbildung chronischer oder periodisch auftretender Krankheiten wie Asthma, Autismus, Tourette-Syndrom und andere...

Checkliste: Langzeitfolgen für Überlebende

3

Eine Frau, mit der ich sprach, war überzeugt davon, dass Kurzsichtigkeit ebenfalls ein Hinweis auf sexuelle Gewalt sein kann.