

## Geleitwort von Luise Reddemann

Wird ein Kind Opfer sexualisierter Gewalt, ist es damit häufig gnadenlos allein: Niemand scheint sein Elend zu bemerken. Dass dies gravierende Folgen haben kann, lässt sich, wenn man nur ein wenig versucht, sich in ein so geschädigtes Kind einzufühlen, denken.

Leider leben wir immer noch in einer Gesellschaft, die zwar kurzfristig mit einem Aufschrei reagiert, wenn Fakten an die Öffentlichkeit gelangen, längerfristig machen aber doch viele gerne die Augen wieder zu.

Das Buch von Frau Winter kann eine Hilfe sein, dass sich – zumindest interessierte Menschen – umfassend kundig machen können. Sie trägt eine Fülle von Material zusammen, das nicht immer in dieser Zusammenstellung in einem Buch zu finden ist: Zunächst informiert sie über sexualisierte Gewalt in »Zahlen, Daten und Fakten«, aber auch über Möglichkeiten der Prävention und von Interventionen, die im präventiven Bereich sinnvoll sein können. Anschließend folgt ein Abschnitt, in dem über Traumata und welche Folgen sie haben können, kundig berichtet wird. Unter der Überschrift »Heilung ist möglich« geht es dann um ein Verstehen insbesondere der dissoziativen Identitätsstörung und um Behandlungsmöglichkeiten. Dies alles genau zu wissen kann für Betroffene eine große Hilfe sein.

So geht es in diesem Buch auch um die Expertise einer Betroffenen, die sich nicht von Experten vormachen lassen will, womit sie sich zu helfen lassen hat. Es ist schon seltsam, dass Menschen, die selbst nicht annähernd so schlimme Erfahrungen gemacht haben wie Frau Winter, meinen, sich anmaßen zu können, ihr zu sagen, was auf ihrem Heilungsweg »das Richtige« ist. Obwohl klar sein dürfte, dass es das einzig Richtige schon deshalb nicht geben kann, weil jeder Mensch einzigartig ist. Sie verweigert sich der Besserwisserei und besteht auf ihrem eigenen Urteil. Übrigens könnte sie sich heute auf das Patientenrechtegesetz berufen und Behandlungen ablehnen, die sie nicht will. Frau Winter hat sich aufs genaueste Wissen angeeignet und gibt dieses umfangreiche Wissen weiter. Sie weigert sich, Wege zu gehen, auf denen sie sich nicht wohl fühlt. Sie kann sagen, jetzt ist es genug. Insoweit ist Frau Winter auch ein Vorbild für alle Betroffenen, die sich allzu leicht von Expertinnen und Experten Dinge aufdrängen lassen, obwohl sie spüren, dass sie ihnen nicht gut tun. Ungesunder Gehorsam gegenüber Autoritäten ist, wenn man als Kind Opfer von

Gewalt und sexualisierter Gewalt war, nicht leicht abzulegen. Constanze Winter hat sich ihre eigenes Urteil nicht nehmen lassen. Das ist wichtig! Und damit kann sie anderen Mut machen und durch das, was sie schreibt, andere befähigen, eine eigene Expertise zu entwickeln. Damit hilft sie Opfern, sich ihres Rechtes auf Würde wieder bewusst zu werden, wenn dieses Recht verloren scheint.

Voller Würde, Humor und Klugheit ist dieses Buch geschrieben.

Fachleuten sei dieses Buch empfohlen, damit sie von ihrem hohen Ross absteigen, Betroffenen und Angehörigen, damit sie sich erlauben, Fachleuten auf Augenhöhe begegnen zu wollen.

Luise Reddemann

Honorarprofessorin für Psychotraumatologie und Medizinische Psychologie an der Universität Klagenfurt, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin und Psychoanalytikerin

## Geleitwort von Gabriele Heyers

In meinem Urlaub fand ich die Zeit, das Buch von Constanze Winter zu lesen. Auch wenn ich mit dem Thema auf Grund meines Berufes und meiner Aufgabe im »Trauma Hilfe Zentrum München e.V.« vertraut bin, ist ein Buch über Traumatisierung nicht nur einfache Urlaubslektüre. Umso überraschter war ich, als ich den Text las. Das Buch belastet beim Lesen nicht zu sehr, obwohl es immer wieder Beschreibungen der trauma-assoziierten Gefühle und Gedanken gibt. Die frische und direkte Sprache mit Mut zu persönlichen Aussagen unterscheidet dieses Buch von anderen Büchern zu diesem Thema. Für empfindsame Leserinnen und Leser sind diese Textstellen mit einem Hinweis versehen, man muss sie nicht lesen, um den Text zu verstehen. Das Verständnis einer Traumfolgestörung wird durch klare fachliche Definitionen gefördert. Durch den Bezug zur eigenen Geschichte werden diese theoretischen Aussagen zudem auch emotional nachvollziehbar.

Besonders beeindruckend finde ich die Klärung von verworrenen Vorstellungen und Abwehrmechanismen zum Thema »Missbrauch und Folgen«. Viele gängige Aussagen werden durch die Gegenüberstellung mit den persönlichen Erfahrungen als fatal und zerstörerisch entlarvt.

Frau Winter gibt einen Überblick über die Therapiemöglichkeiten, wobei sie die systemische Sicht besonders betont. Es wird deutlich, dass die Therapie von Traumfolgestörungen eines besonderen Wissens und einer besonderen therapeutischen Haltung bedarf. Die Therapie kann auch mit anderen Therapiemethoden umgesetzt werden, so lange die traumaspezifische Sicht die Grundlage bildet.

Frau Winter gelingt es, das Thema so darzustellen, dass man nicht ohnmächtig und überfordert zurückbleibt. Immer wieder betont sie die Konsequenzen des aktuellen Handelns. Ihr Text ist ein Aufruf zur Übernahme von Verantwortung sowohl im familiären als auch im gesellschaftlichen Bereich. Betroffenen macht das Buch Mut, sich für ein eigenes gelingendes Leben einzusetzen und therapeutische Unterstützung anzunehmen.

Das Buch richtet sich an Betroffene, an gesellschaftlich Engagierte und an Fachleute. In meinen Augen können wirklich alle Gruppen von der Lektüren profitieren.

So wünsche ich dem Buch eine vielfältige Leserschaft und allen eine anregende Diskussion über die Inhalte.

Gabriele Heyers

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

1. Vorsitzende des Träume Hilfe Zentrum München e. V.