

Zeit zu reden

Karin Steinherr wurde sexuell missbraucht und gründet jetzt eine Selbsthilfegruppe für Betroffene

erstellt am 07.05.2015 um 20:55 Uhr

aktualisiert am 31.01.2017 um 18:18 Uhr

>



Auf dem gemütlichen Dachboden des Neuburger Jugendzentrums will Karin Steinherr andere betroffene Frauen ermutigen, über ihre Erfahrungen zu sprechen - Foto: Stephan

Für Karin Steinherr ist die Veröffentlichung ihrer Geschichte „ein notwendiger Schritt“. Zu lange hat sie geschwiegen, zu lange hat sie ihre Erlebnisse mit sich herumgetragen. Die 40-Jährige sitzt in einem kleinen, bunt bemalten Raum im Neuburger Jugendzentrum und wirkt entschlossen. Von ihrem schweren Schicksal möchte sie nicht allzu viel erzählen. Es reiche zu wissen, dass sich ihr Leidensweg bis ins Erwachsenenalter hineingezogen hat – und eigentlich noch lange nicht zu Ende ist. „Für mich ist das hier auch eine Möglichkeit, selbst alles zu verarbeiten“, sagt sie. Als Mutter von vier Kindern hat Steinherr in den vergangenen Jahren kaum die Gelegenheit gehabt, über die damaligen Geschehnisse nachzudenken. „Ich war viel eingespannt, erst später kam die Zeit, in der alles hochgekocht ist“, erinnert sie sich. „Ich glaube, vielen Frauen geht es so, dass man erst im reiferen Alter zum Nachdenken kommt.“ Vor zwei Jahren entschloss sich Steinherr, sich einem Freund anzuvertrauen – und ist erst einmal zusammengebrochen. 15 Kilo habe sie da in einer Woche verloren. Der Freund machte sich Sorgen und riet ihr zu professioneller Hilfe. Doch das scheint in der Region gar nicht so einfach zu sein. Laut Steinherr hätte sie

unter Umständen eineinhalb Jahre auf einen freien Therapieplatz warten müssen. Für einen Menschen, der schlimme Erlebnisse zu verarbeiten hat, eine lange Zeit. „Ich wollte aber Soforthilfe“, sagt die zierliche Frau. Auch bei einer Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt konnte sie nach eigenen Angaben nicht gleich aufgenommen werden. Erst nach sechs Wochen bekam Steinherr einen Platz in einer Ingolstädter Selbsthilfegruppe für Borderliner – Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung, die sich häufig selbst verletzen. „Dort habe ich andere betroffene Frauen kennengelernt“, erzählt die 40-Jährige. „Dort herrschte Verständnis für Ängste, die man selbst gar nicht einordnen kann.“

Eine Erfahrung, die sie zu dem Schritt bewogen hat, an die Öffentlichkeit zu gehen. „So etwas wollte ich auch für Neuburg haben“, sagt Steinherr. Eine Selbsthilfegruppe sei zwar natürlich kein Ersatz für eine Therapie, aber ein geschützter Raum, um in absoluter Vertraulichkeit Erfahrungen auszutauschen. Ein Raum, in dem begriffen wird, warum man sein Auto aus Panik nicht in der Garage parken kann. Warum man sich selbst die Schuld für Dinge gibt, die andere getan haben. Warum man in einer Gerichtsverhandlung kein Wort über die Lippen bringt – so wie Karin Steinherr, die mit 19 gegen einen ihrer Peiniger aussagen musste.

Steinherr scheut sich nicht davor, ihren Namen und ihr Gesicht in der Öffentlichkeit zu sehen. Sogar Flugblätter hat sie verteilt, die zu einem unverbindlichen Treffen im Neuburger Jugendzentrum einladen – mit ihrem Foto auf dem Deckblatt und dem Slogan „Gemeinsam brechen wir das Schweigen“. Unterstützt wird sie von Sepp und Kerstin Egerer, den Leitern der Einrichtung. „Ein mutiger und spannender Schritt“, betont Sepp Egerer, der die Räumlichkeiten für die neue Selbsthilfegruppe gerne zur Verfügung stellt.

Ein Konzept hat Karin Steinherr noch nicht entwickelt. Vielmehr soll sich der Erfahrungsaustausch im einfachen Gespräch ergeben. „Ich denke, das Ganze braucht auch eine Vorlaufzeit, es werden nicht gleich fünf, sechs Frauen kommen“, erklärt sie. Es sei schwer, am Anfang das Schweigen zu brechen. „Aber ich glaube, nur Reden hilft.“

Die Selbsthilfegruppe trifft sich ab sofort jeden ersten Montag im Monat um 19 Uhr auf dem Dachboden des Neuburger Jugendzentrums in der Fünfzehnerstraße 24. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer sich vorher informieren möchte, kann sich unter der Telefonnummer (0 84 31) 60 55 65 melden. Karin Steinherr steht für eine persönliche Kontaktaufnahme per E-Mail unter offenegruppe@yahoo.de oder unter der Handynummer (01 76) 72 75 31 22 zur Verfügung.

Von Tanja Stephan