



Eine Vergewaltigung löst häufig Schmerzen in Körperbereichen aus, denen nicht direkt Gewalt angetan wurde.

## Körper unter Dauerstress

Noch Jahre nach einer Vergewaltigung treten Schmerzen an verschiedenen Stellen auf. Der Zusammenhang wird oft nicht erkannt. **Von Felicitas Witte**

Ihre Wangen brennen wieder höllisch, es muss sich so anfühlen wie in einem Schneesturm bei minus zehn Grad. Vor einigen Monaten begann die Frau aus Bern an quälenden Schmerzen zu leiden, aber eine Ursache dafür hat bisher kein Arzt gefunden. Ähnlich geht es einer 46-jährigen Deutschen. Sieben Experten können der Bankangestellten nicht sagen, warum sie seit zehn Jahren fast ständig überall am Körper Schmerzen spürt. Brennend, glühend und verkrampfend fühle es sich an, erzählt die Frau. Die Ärzte diagnostizieren Weichteil-Rheuma. Die verschriebenen Opioide helfen kaum. Die Bank kündigt ihr, weil sie ständig krankgeschrieben ist. Schliesslich stellt sie sich auf Anraten ihrer Rentenversicherung in der Psychosomatischen Fachklinik in Gengenbach im Schwarzwald vor: Sie soll abklären, wie sie wieder arbeitsfähig wird. Ihr Glück, denn dort trifft sie Ulrich Egle, den Direktor der Klinik. Er findet heraus: Die Beschwerden sind eine Reaktion darauf, dass sie als Kind jahrelang von ihrem Stiefvater vergewaltigt wurde.

«Das Problem wird viel zu wenig beachtet», sagt Georgios Kokinogenis, Oberarzt in der Psychosomatik am Inselspital in Bern. Viele Ärzte seien immer noch der Ansicht, Schmerzen entstünden nur durch eine Körperverletzung oder ein nicht funktionierendes Organ und man könne sie wie bei einem kaputten Auto durch eine Reparatur beseitigen. «Die Demütigung bei einer Vergewaltigung und das Gefühl von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein setzen aber Prozesse in Gang, die ohne jede Gewebeschädigung chronische Schmerzen auslösen können», erklärt Kokinogenis.

### Auch Männer sind betroffen

Schon in den 1990er Jahren beobachteten Forscher, dass Vergewaltigungsoffer häufig über Muskel-, Kopf- und Knochenschmerzen klagten, die sich nicht direkt mit der Tat erklären liessen. Jetzt bestätigen Wissenschaftler von der University of North Carolina, was manchem Psychosomatiker schon länger vermuteten («European Journal of Pain», August 2013): Eine Vergewaltigung löst häufig Schmerzen in Körperbereichen aus, denen nicht direkt Gewalt angetan wurde. Rund 60 Prozent der 74 Studienteilnehmerinnen litten drei Monate nach der Vergewaltigung unter neu aufgetretenen



Das Gefühl von Hilflosigkeit setzt Prozesse in Gang, die chronische Schmerzen auslösen können.

Schmerzen in mindestens einer Körperregion, am häufigsten an Kopf, Nacken, Rücken oder im Bauch. «Wir wissen, dass solche Schmerzen noch Jahre danach auftreten können», sagt Egle.

Auch vergewaltigte Männer sind davon betroffen. «Bei mir hat sich viele Jahre lang der ganze Körper verkrampft und überall weh getan», erinnert sich ein Mann, der als Kind jahrelang missbraucht worden war. Obwohl es keine genauen Daten gibt, schätzt Egle, dass von Vergewaltigungsoffern fünfmal so viele Frauen wie Männer unter chronischen Schmerzen leiden. «Viele der Männer werden selbst zu Vergewaltigern und verursachen anderen die Schmerzen.»

Experten erklären die chronischen Schmerzen damit, dass der Körper nach der Vergewaltigung unter Dauerstress steht und ständig Stresshormone und Botenstoffe aus-

schüttet. Die Betroffene nimmt dadurch Reize von Haut, Muskeln oder anderen Stellen im Körper als Schmerzen wahr, obwohl diese normalerweise keine auslösen würden. Die Beschwerden können aber auch ausdrücken, dass sie Situationen von früher, in denen sie sich hilflos fühlte, nicht richtig verarbeitet hat. Das war der Fall bei der Frau aus Bern. Sie war einige Monate zuvor vergewaltigt worden, und das hatte etwas in ihr losgelöst: «Ihr Vater hatte sie als Kind fast täglich geohrfeigt», sagt Kokinogenis. «Durch die Vergewaltigung kam das Gefühl des Ausgeliefertseins und der Erniedrigung wieder hoch, und die Frau erlebte die gleichen Schmerzen im Gesicht.» Als er ihr die Zusammenhänge klarmachte, verschwanden sie.

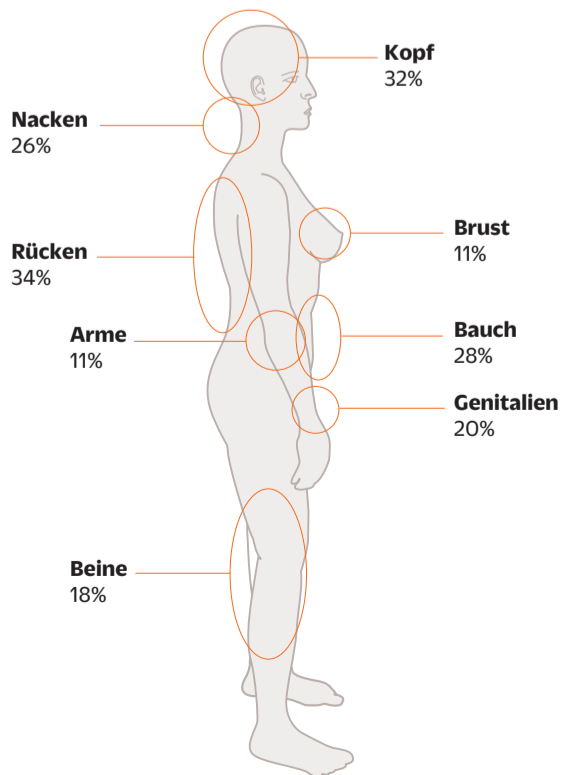
### Unnötige Therapien kosten viel

Kalifornische Wissenschaftler stellten vor zehn Jahren zudem fest, dass ein Hirnbereich, der sogenannte *Gyrus cinguli*, aktiviert wird, wenn sich Menschen ausgegrenzt fühlen. Die Nervenzellen in dem Gebiet reagieren aber auch auf Schmerzreize. «Das Hirn kann nicht unterscheiden, ob es das Ausgrenzungsgefühl oder Schmerzen sind», erklärt Egle. «So nehmen manche Schmerzen wahr, obwohl sie sich eigentlich ausgegrenzt fühlen.» Der Arzt beobachtet dieses Phänomen häufig bei Menschen mit chronischen Schmerzen, etwa im Rücken. «Sie laufen von Arzt zu Arzt und lassen sich womöglich an der Bandscheibe operieren, aber die Schmerzen werden nicht besser», sagt Egle. Der Frau mit dem Ganzkörperschmerz rät Egle, sich behutsam anderen zu öffnen und auch einmal Nein zu sagen.

Behandelt werden die Betroffenen mit einer psychosomatischen Schmerztherapie, die verschiedene Bausteine wie Gruppen- und Einzelgespräche, Sport und Entspannungstechniken kombiniert. «Die Betroffenen lernen, den Schmerz nicht mehr «passiv von aussen» mit Medikamenten oder Operationen behandeln zu lassen, sondern wie sie aktiv ihre Schmerzwahrnehmung beeinflussen können», erklärt Kokinogenis. Er findet, Mediziner sollten mehr auf die Seele ihrer Patienten achten. «Leider nehmen sich viele für ausführliche Gespräche keine Zeit, weil das nicht bezahlt wird. Aber dadurch erkennen sie solche Probleme nicht, Patienten leiden weiter jahrelang unter Schmerzen und unter unnötigen Therapien, die auch noch immense Kosten verursachen.»

### Kopf und Rücken tun am häufigsten weh

#### Ort der Schmerzen 6 Wochen nach einer Vergewaltigung



Quelle: European Journal of Pain