Gewalt in meiner Beziehung – was kann ich tun?

Mehr als ein Drittel aller Frauen in Deutschland haben schon einmal körperliche oder sexuelle Gewalt in einer intimen Beziehung erlebt. Auch psychische Gewalt, also z.B. Beleidigung, Einschüchterung oder kontrollierendes Verhalten, erleben über 40% aller Frauen in ihrer Partnerschaft – dort, wo sie sich ursprünglich Liebe und Glück erhofft hatten. Diese Zahlen sind unabhängig von Einkommen und Bildungsstand[1].

Viele Frauen fühlen sich in dieser Situation allein gelassen. Manche suchen aus Scham keine Hilfe oder wollen sich die Problematik in ihrer Beziehung nicht eingestehen. Hinzu kommt die verständliche Angst davor, allein oder alleinerziehend dazustehen.

Betroffene fragen sich womöglich:

- Bin ich vielleicht selbst schuld, habe ich mich falsch verhalten?
- Was hätte ich tun können, um die Gewalt meines Partners zu verhindern?

Erschwert wird die Situation auch durch gesellschaftlich weit verbreitete (und falsche) Erklärungsversuche für häusliche Gewalt wie z.B.:

- Er schlägt nur, weil er getrunken hat.
- Sie hat ihn bestimmt provoziert.
- Sie hat ihn sich doch selbst ausgesucht.
- Wenn es wirklich so schlimm wäre, könnte sie ihn doch einfach verlassen.
- In dieser Kultur gehören Schläge halt dazu.
- Er war im Stress, ihm ist halt die Hand ausgerutscht.
- Was bei denen zuhause los ist, geht mich nichts an.

Was passiert in einer Beziehung, in der „es“ passiert?

Gefühle der Betroffenen

Die Frau, die Gewalt erfährt, fühlt sich meist zutiefst verletzt, beschämt und zweifelt nicht selten an sich selbst. Oft kommen frühere Gewalterfahrungen, aus vergangenen Paarbeziehungen oder auch aus der Kindheit, wieder ins Bewusstsein und verstärken das Gefühl, ausgeliefert und ohnmächtig zu sein.

[1] Der vorliegende Text wurde von der Frauenberatungsstelle SkF für Frauen erstellt, die Betroffene einseitiger Partnergewalt sind und in dieser Situation Schutz und Unterstützung suchen. Es soll nicht infrage gestellt werden, dass es auch Frauen gibt, die in Beziehungen Gewalt ausüben oder Männer, die Partner:ingewalt erfahren.

Gefühle des Täters

Männer fühlen sich in dem Moment, in dem sie ihre Partnerin misshandeln, selbst häufig vollkommen hilflos und ohnmächtig. Oft ist ein Streit vorausgegangen, dem sie sich nicht gewachsen fühlten. Genauso wie Frauen sind Männer durch die Gefühle, die sie für ihre Partnerin haben, verletzbar, spüren ihre emotionale Abhängigkeit und haben Angst, dass die Beziehung zerbricht. Um die Hilflosigkeit loszuwerden und die innere und äußere Situation gefühlt wieder unter Kontrolle zu bekommen, wird versucht, über Gewalt die eigene Position zu stärken.

Phase der Schuldgefühle

Nach dem gewalttätigen Vorfall folgt beim Mann meist eine Phase von Schuldgefühlen, in der er alles tut, um eine Versöhnung mit der Partnerin herbeizuführen. Dies kann dazu führen, dass die Frau sich plötzlich in der „stärkeren“ Rolle sieht, in der sie fast so etwas wie Mitleid für den reumütigen Partner empfindet. Alte Vorstellungen von „wahrer“ Liebe, die alles verzeiht, erhalten in dieser Zeit Nahrung. Phantasien, den Partner aus seiner innerlich schwachen Position zu „erretten“, tun ein Weiteres auf dem Weg zum Verdrängen der erlebten Gewalt.

Verdrängung und Verantwortung

Viele Frauen zeigen aufgrund der besonderen Aufmerksamkeit des Partners nach jedem schlimmen Vorfall mehr Bemühung um die Beziehung; parallel dazu wächst die Hoffnung, es werde nun endlich alles gut. Um diese Hoffnung zu nähren, verharmlost so manche Betroffene die Gewalt sich selbst und auch anderen gegenüber, bis in der Erinnerung tatsächlich alles nicht mehr so schlimm erscheint. Dies führt jedoch leider auch dazu, dass das Umfeld die Frau nicht mehr so ernst nimmt.

Auch die Männer tun sich schwer damit, sich mit der eigenen Gewalttätigkeit abzufinden und versuchen, die Verantwortung abzuwälzen auf die schwierigen Umstände, den Alkohol-konsum oder das altbekannte „Du hast mich ja provoziert“. Die beschriebenen Vorgänge führen dazu, dass die Frau sich zunehmend hilfloser fühlt.

Illusion von Kontrolle

Zwischen der Angst vor erneuter Gewalt und der Angst vor einem Verlust der Beziehung schwankend, identifizieren sich viele Frauen mit dem Täter und nehmen die Schuld auf sich. Mit dem Übernehmen der Verantwortung wächst jedoch endlich auch wieder das Gefühl von Kontrolle: es entsteht die Illusion, etwas tun zu können - beim nächsten Mal durch eigenes geschickteres Handeln Gewalt verhindern zu können.

Da die Grundprobleme der Beziehung und das gewalttätige Ausagieren von Frustration jedoch in den meisten Fällen nicht besprochen und bearbeitet werden, baut sich über kurz oder lang erneute Spannung auf, die wieder zu Gewalt führen kann.

Wie kann sich etwas ändern?

Scham und Isolation

Die Scham, über das Erlebte zu sprechen, treibt viele Frauen in die Einsamkeit, so dass es immer schwieriger wird, Hilfe von Außenstehenden zu bekommen. Dazu kommt, dass das Selbstwertgefühl der meisten Frauen durch die erlebte Gewalt sinkt.

Gedanken an eigene Schuld

Insbesondere wenn die Betroffenen bereits in ihrer Kindheit gewalttätige oder lieblose Erfahrungen gemacht haben, können unausgesprochene Gedanken entstehen wie „Habe ich es vielleicht verdient, so schlecht behandelt zu werden?“. Nein, das haben Sie nicht! Auch wenn Sie am Streit beteiligt waren: **Wer Gewalt anwendet, trägt dafür ganz alleine die Verantwortung. Sie dürfen und sollten sich jetzt Unterstützung holen.**

Mangelnde Unterstützung des Umfelds

Besonders bei wiederkehrenden Gewalttätigkeiten verliert das Umfeld schnell die Motivation zu helfen, wenn die Betroffene den Täter nicht gleich verlassen möchte. Es fehlt zum Beispiel das Verständnis dafür, dass die Frau sich lediglich wünscht, dass die Gewalt endet, nicht die Beziehung. Ohne Hilfe von außen ist dies jedoch nur schwer möglich, da bei beiden Partnern Verhaltensmuster eine Rolle spielen, die in Stresssituationen kaum kontrollierbar sind.

Professionelle Beratung

Gespräche darüber, was Sie in dieser Lage tun und wie Sie **gewaltfrei in der Beziehung** leben können, bieten wir Ihnen gerne an. Häufig arbeiten wir auch zusammen mit der Beratungs-stelle bei Gewalt im sozialen Nahraum, die Täter berät und ein Anti-Gewalt-Training anbietet. Vielleicht können Sie sich heute nicht vorstellen, dass Ihr Partner an solch einem Angebot interessiert ist. Unsere Erfahrung zeigt jedoch, dass viele misshandelte Frauen sich im Laufe einer Beratung sowohl ihrer Rechte und Handlungsmöglichkeiten bewusster als auch generell selbstbewusster werden. Sie sind zunehmend weniger bereit, Gewalt in ihrer Beziehung hinzunehmen oder sich eine Mitschuld hierfür geben zu lassen. Parallel zu diesem Prozess findet nicht selten auch ein Umdenken des Täters zu mehr Verantwortungsübernahme hinsichtlich der ausgeübten Gewalt statt.

Auch wenn es Ihnen momentan hoffnungslos erscheint: Es macht Sinn, dass Sie sich JETZT Hilfe suchen. Sie haben es nicht verdient, in einer Beziehung zu leben, in der Sie ständig auf der Hut sein, sich unterordnen, sich selbst verleugnen oder in Angst und Schrecken leben müssen.

Trennung und Schutz

Auch Frauen, die sich eigentlich trennen möchten, schrecken oft davor zurück, weil der Mann ihnen für diesen Fall noch gewalttätigere Handlungen androht. Tatsächlich sind **Trennungsphasen oft besonders gefährlich**, weshalb es wichtig für die Frau ist, sich bereits vorher gut zu informieren und **Maßnahmen zu ihrem Schutz** zu ergreifen. Wir beraten und begleiten Sie gerne und können mit Ihnen einen Notfallplan ausarbeiten.

Auch für die Zeit nach der Trennung helfen wir Ihnen, zu überlegen: Wovon und wo werden Sie leben? Wie können Sie neues Selbstvertrauen gewinnen, um die nötigen Schritte zu gehen? Was brauchen Ihre Kinder, um Kontakt zum Vater halten zu können? Welche Unterstützung können Sie sich wo holen?

Auch bei Paaren, die sich bereits getrennt haben, kann eine Beratung sinnvoll sein, zum Beispiel, um die Kontakte, die bei der Übergabe gemeinsamer Kinder nötig sind, konfliktfreier zu gestalten.

Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um Partnerschaft, Gewaltfreie Beziehung und Trennung:

Sozialdienst katholischer Frauen
Akademiestr. 15 (Nähe Europaplatz), 76133 Karlsruhe
Tel. 0721-91375-18 Frau Wendl / Frau Lester
Tel. 0721-91375-22 Frau Spierings / Frau Traub

https://www.skf-karlsruhe.de/frauenberatungsstelle-efl

Quelle u.a.:

http://www.maenner-contra-gewalt.de/BP-27-Peichel-Gewalt%20in%20Paarbeziehungen.pdf