

# SOS Détresse

## Gewalt in Beziehungen

In jeder Partnerschaft kann es immer wieder zu Problemen und Krisen kommen – dies ist ganz normal. In solchen schwierigen Zeiten werden wir mit den Möglichkeiten und Begrenzungen unserer Beziehung konfrontiert, wir werden wach gerüttelt und dazu aufgefordert neue Wege einzuschlagen, um wieder zu einem zufriedenstellenden Zusammenleben zu finden.

Es passiert leider häufiger als wir denken, dass es in Beziehungen in kritischen Zeiten nicht nur zu Streit und Auseinandersetzungen, sondern auch zu Gewalt zwischen den Partnern kommt. Körperliche Gewalttätigkeit schleicht sich in der Regel langsam in eine Beziehung ein. Am Anfang stehen meist verbale Demütigungen oder Demütigungen durch abwertendes Verhalten. Wenn diese Demütigungen nicht auf Widerstand treffen, wenn sie akzeptiert und geduldet werden, steigert sich die Gewalt. Sehr häufig haben Täter sowie Opfer, schon in der Kindheit in irgendeiner Form Gewalt und Erniedrigung erfahren bzw. erlebt und sie als „normal“ akzeptiert. Das macht es für die Betroffenen oft schwer die Grenze wahrzunehmen und sich zur Wehr zu setzen.

Gewalt ist immer Ausdruck großer Hilflosigkeit und Ohnmacht aufseiten des Gewalttätigen. Dieser weiß sich nicht anders zu helfen, weil ihm die Fähigkeit fehlt, anders mit Konflikten und mit seinen Gefühlen umzugehen. Menschen, die in nahen Beziehungen Gewalt anwenden, können ihre Gefühle schlecht regulieren und verlieren bei heftigen Emotionen die Selbstkontrolle. Alkohol- oder Drogenkonsum hat in dieser Hinsicht häufig noch eine zusätzlich negativ verstärkende Wirkung. Diese Tatsachen entbinden den schlagenden Partner aber in keinsten Weise von der Verantwortung für sein Handeln.

Gewalt in einer Beziehung kann sehr unterschiedliche Formen annehmen: Misshandlungen und Schläge (physische Gewalt), Beschimpfungen, Drohungen, Erpressungen und Verachtung (verbale und psychische Gewalt), Vergewaltigung oder Nötigung zu sexuellen Praktiken (sexuelle Gewalt), Geldentzug oder exzessive Kontrolle (ökonomische Gewalt). Auch der Missbrauch von Kindern, das Zerstören von Objekten, das Misshandeln von Tieren usw. sind Formen von Gewalt in der Partnerschaft. Kurz, Gewalt beschreibt jegliche Maßnahme, deren Ziel darin besteht, den Partner zu kontrollieren und gefügig zu machen.

## Wird mir in meiner Partnerschaft Gewalt angetan?

Viele Menschen, die von Gewalt betroffen sind, trauen ihrer eigenen Wahrnehmung nicht mehr. Sie haben das Gefühl dafür verloren, was an Auseinandersetzung in einer Partnerschaft noch normal und tolerierbar ist und ab wann die Grenze zur Gewalt überschritten ist. Aus verschiedenen nachvollziehbaren Gründen rechtfertigen sie das gewalttätige Verhalten des Partners vor sich und vor anderen, bagatellisieren seine Gewaltakte oder verheimlichen sie sogar. Oft halten sie an der Hoffnung fest, der Partner würde sich noch ändern. Wir wollen hier deshalb deutlich machen, welches Verhalten eine Beziehung ohne Gewalt ausmacht und welches Verhalten Beziehungen charakterisiert, in denen Gewalt angewendet wird.

### **Normales Beziehungsverhalten ohne Gewalt zeichnet sich aus durch:**

- Aussprache & Fairness
- Gleichberechtigung der Partner
- Respekt
- geteilte Aufgaben
- Offenheit und Verantwortung
- Vertrauen und Unterstützung
- bewusste Erziehung
- keine Bedrohung

### **Beziehungsverhalten mit Gewalt zeichnet sich hingegen aus durch:**

- Zwang und Bedrohung
- Einschüchterung und Beleidigung
- seelische Belastung
- Isolation
- Leugnen und Beschuldigen
- Benutzen der Kinder
- Vorherrschen männlicher Rechte

Überwiegen die letzteren Aspekte in der Partnerschaft, hat sich oft schon eine ausgeprägte Gewaltdynamik in der Beziehung entwickelt, aus der auszubrechen meist für beide Partner sehr schwer ist. Es geht nicht um eine einzelne Situation, in der jemand die Kontrolle über seine Gefühle verliert und danach wieder Verantwortung übernimmt. Dieser Mensch wird sich entschuldigen und sich dazu verpflichtet, zukünftig in schwierigen Situationen anders als mit Gewalt zu reagieren. Gemeint ist hier eine Gesamtheit von Verhaltensweisen, Worten und Gesten, die innerhalb der Partnerschaft wiederholt gebraucht werden und die dem andern schaden, ihn unterdrücken, demütigen und ihn physisch und/oder psychisch leiden lassen. An diesem Punkt können die psychischen und physischen Folgen für die Gewalt erleidende Person schon sehr verheerend sein.

### **Welches sind typische Merkmale und Entwicklungen bei Menschen, die in ihrer Partnerschaft Gewalt erleben?**

- Menschen, die Gewalt erleben, verlieren oft den Kontakt zu den eigenen Empfindungen und Gefühlen, wie Angst, Ohnmacht, Ärger, Wut, Rache, Schuld oder Scham sein. Diese Gefühle werden verdrängt und die Betroffenen fühlen sich erschöpft oder wie gelähmt.

- Menschen, die Gewalt erleben, sind in ihrem Selbstwert massiv beeinträchtigt. Sie haben das Vertrauen in das eigene Selbst und die Achtung vor sich selbst verloren.
- Menschen, die Gewalt erleben, isolieren sich sehr oft von anderen Menschen.
- Menschen, die Gewalt erleben, fällt es sehr schwer, klare Positionen einzunehmen und Entscheidungen zu treffen.
- Menschen, die Gewalt erleben, schwanken oft zwischen Abscheu und Verurteilung des schlagenden Partners einerseits und Zuneigung zu ihm. Oft werden daher die realen Gewalttaten banalisiert, entschuldigt oder ganz vergessen und verdrängt. Dieses Schwanken verhindert häufig, dass sie den Mut fassen, sich aktiv Hilfe suchen.
- Menschen, die Gewalt erleben, sie fühlen sich oft schuldig für die Gewalttaten des andern oder glauben, sie hätten es verdient, schlecht behandelt zu werden. Dies ist immer eine falsche Annahme: Das Opfer trägt nie die Verantwortung für die Gewalttaten eines anderen Menschen. Die Verantwortung liegt immer allein bei der Person, die Gewalt anwendet, und sollte auch dort bleiben.

## **Bei Gewalt in der Partnerschaft ist prioritäre Frage immer: was ist zu tun, damit Sie sich maximal schützen können?**

Die Anwendung von Gewalt in nahen Beziehungen hat immer sehr weitreichende negative Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit, die Befindlichkeit sowie die Denk- und Gefühlsmuster der betroffenen Menschen. Im Kontext der Familie ist zudem zu beachten, dass Gewalt gegen ein Elternteil, immer auch seelische Gewalt gegen die Kinder ist. Kinder werden in ihrem Grundbedürfnis nach Sicherheit und Vertrauen schwer verletzt und leben in ständiger Angst: die Zeugenschaft der Gewalt im Elternhaus ist ebenso traumatisierend wie direktes Gewalterleben. Durch das Miterleben von Gewalt werden Kinder in ihrer Entwicklung stark beeinträchtigt. Sich selbst zu schützen, heißt also auch immer auch die eigenen Kinder zu schützen.

Wenn Sie Opfer von körperlicher Gewalt sind, dann müssen Sie sich wehren - nicht körperlich, aber verbal! Sie müssen Ihrem Partner deutlich und klar sagen, dass das nicht läuft und Sie das unter keinen Umständen akzeptieren. Wenn dies nichts nützt oder Sie sich von Ihrem Partner ernstlich bedroht fühlen, sollten Sie sich unbedingt professionelle Hilfe suchen. Wenden Sie sich an eine Frauenberatungsstelle in Ihrer Stadt und lassen Sie sich dort beraten. Es gibt umfangreiche Möglichkeiten, sie und ihre Kinder in Sicherheit zu bringen.

**Unterstützung in Form von beratenen Gesprächen finden Sie bei uns am Telefon: 45 45 45, oder bei einer der Frauenberatungsstellen**