

SOS Détresse

Gewalt a Bezéiungen

An all Koppelbezéiung kann et ëmmer erëm zu Problemer a Krise kommen – dat ass ganz normal. An esou schwéiere Situatiounen gi mir mat de Méiglechkeeten a Grenze vun eiser Bezéiung konfrontéiert, mir gi waakreg gerëselt a gi gezwongen, nei Weeër ze maachen, fir dass mir gutt zesumme liewe kënnen.

Et geschitt awer méi oft wéi mir denken, dass et a Bezéiungen a kriteschen Zäiten net just zu Sträit an Ausernanersetzungen, mee och zu Gewalt tëscht de Partner kënt. Kierperlech Gewalt schlächt sech normalerweis lues an d'Bezéiung eran. Am Ufank gëtt de Partner meeschtens verbal oder duerch en ofwärtend Verhalen erof gemaach. Wann dëst net op Widderstand stéisst, wann et akzeptéiert gëtt, da steigert sech d'Gewalt. Oft hu souwuel den Täter wéi och d'Affer an hirer Kandheet schonn iergendeng Form vu Gewalt oder Erniddregung erlieft a si als "normal" akzeptéiert. Dat mécht et fir déi betraffe Persoun oft schwéier, eng Grenz ze setzen a sech ze wieren.

Gewalt ass ëmmer en Ausdrock **vu grousser Hëlleflosegkeet an Ohnmacht** op der Säit vum Gewalttätegen. Hie weess sech net anescht ze hëllef well him d'Fähegkeet feelt, anescht mat Konflikter a Gefiller ëmzegoen. Mënschen, déi bei Persounen, déi hinnen nostinn, Gewalt benotzen, kënnen hir Gefiller schlecht reguléieren a verléiere bei staarken Emotiounen d'Beherrschung iwuer sech selwer. De Konsum vun Alkohol oder Drogen huet oft nach eng zousätzlech negativ verstärkend Wierkung. **Dës Tatsaachen huelen deem Partner, dee schléit, awer op kee Fall d'Verantwortung fir dat wat hie gemaach huet, ewech.**

Gewalt an enger Bezéiung ka ganz ënnerschiddlech Formen unhuelen: Mësshandlungen oder Schléi (physisch Gewalt), deem Anere vernennen, erpressen oder veruechten (verbal a psychesch Gewalt), Vergewaltigung oder deem Aneren zu sexuelle Praktiken zwéngen (sexuell Gewalt), deem Anere Suen ewech huelen oder hien immens kontrolléieren (ökonomesch Gewalt). Och de Mëssbrauch vu Kanner, Saache futti maachen, Déiere mësshandelen asw. si Forme vu Gewalt an der Partnerschaft. Gewalt beschreift also all Handlung, déi zum Zil huet, de Partner ze kontrolléieren oder hien dozou ze bréngen, ze follechen.

Ass mäi Partner gewalttätig mir géigeniwuer?

Vill Leit, déi vu Gewalt betraff sinn, trauen hirer eegener Perceptioun net méi. Si hunn d'Gefill dofir verluer, wat an enger Ausernanersetzung an enger Koppel nach normal

ass an ab wéini d'Grenz iwwerschratt ass. Aus verschiddene Grënn, déi novollzéibar sinn, rechtfertige si dat gewalttätegt Verhale vum Partner sech selwer an Anere géigeniwwer. Si bagatelliséieren seng Gewaltakten oder verheemleche si souguer. Oft klamere si sech och un d'Hoffnung fest, hire Partner kéint sech nach änneren. Mir wëllen dofir hei däitlech maachen, wéi ee Verhalen eng Bezéiung ouni Gewalt ausmécht a wéi ee Verhalen typesch ass fir Bezéiungen, an deene Gewalt virkënt.

Normaalt Verhalen an enger Bezéiung ouni Gewalt:

- Sech ausschwätzen a fair sinn
- Gläichberechtegung vun de Partner
- Respekt
- Aufgaben deelen
- Oppenheet a Verantwortung
- Vertrauen an Ënnerstëtzung
- Bewosst Erzéiung
- Keng Bedrohung

Bezéiungsverhale mat Gewalt:

- Zwang a Bedrohung
- Deen Aneren aschüchteren a beleidegen
- Séilesch Belaaschtung
- Isolatioun
- Beschëllegen
- D'Kanner benotzen
- Männlech Rechter sinn am meeschte präsent

Wann déi lescht Punkten iwwerweien, huet sech oft schonn eng Gewaltdynamik entwéckelt aus där et fir béid Partner schwéier ass, erëm eraus ze kommen. Et geet net ëm eng eenzel Situatioun, an där een d'Kontroll verléiert an dono Verantwortung dofir iwwerhëlt. Dëse Mënsch wäert sech entschëllegen a sech dozou verpflichten, an Zukunft an esou Situatiounen net méi mat Gewalt ze reagéieren. Domatt gemengt si Verhalensweisen, Wieder a Gesten, déi an enger Koppel oft benotzt ginn an deem Anere schueden, hien ënnerdrécken an hie physesch an/oder psychesch leide loossen. Un dësem Punkt kënnen d'Konsequenze fir déi betraffe Persoun scho schlëmm sinn.

Wat sinn typesch Mierkmoler an Entwécklung bei engem Mënsch, dee Gewalt an der Partnerschaft erlieft?

- Mënschen, déi Gewalt erliewen, verléieren oft de Kontakt zu hiren eegene Gefiller, wéi Angscht, Roserei, Schold, asw. Dës Gefiller gi verdrängt an déi betraffe Persoun fille sech erschafft a wéi gelähmt.
- Mënschen, déi Gewalt erliewen, hunn d'Vetrauen a sech selwer an de Respekt sech selwer géigeniwwer verluer.
- Mënschen, déi Gewalt erliewen, isoléiere sech oft vun anere Mënschen.
- Mënschen, déi Gewalt erliewen, fält et schwéier, eng kloer Positioun anzehuelen an Decisiounen ze huelen.
- Mënschen, déi Gewalt erliewen, schwanken tëscht enger grousser Ofneigung hirem Partner géigeniwwer an dem Gefill, sech zu him higezunn ze fillen. Dofir ginn déi

gewalttätig Aktiounen banaliséiert, entschëllegt oder ganz vergiess. Dat verhënnert oft, dass si de Courage fannen, sech aktiv Hëllef ze sichen.

- Mënschen, déi Gewalt erliewen, fille sech oft schëlleg fir d'Verhale vun deem Aneren a mengen, si hätten et verdéngt, esou schlecht behandelt ze ginn. Dat ass ëmmer falsch! D'Affer ass ni verantwortlech fir e gewalttätigt Verhale vun engem Aneren. D'Verantwortung läit ëmmer just bei deem, dee gewalttätig handelt a soll och do bleiwen.

Bei Gewalt an der Koppel ass déi prioritär Fro ëmmer: wat ass ze maachen, fir dass Dir Iech maximal schütze kënnt?

Gewalt an noe Bezéiungen huet ëmmer vill negativ Konsequenze fir déi kierperlech a séilesch Gesondheet, d'Wuelbefannen, d'Gedanken an d'Gefiller vun engem Mënsch. Am Kontext vun der Famill ass och wichteg, dass e Gewaltakt géint e Partner och ëmmer séilesch Gewalt géint d'Kanner ass. De Kanner hire Grondbesoin no Sécherheet a Vertraue gëtt verletzt a si liewen a permanenter Angscht: Zeie vu Gewalt bei den Elteren ze ginn ass genee sou traumatiséierend wéi direkt Gewalt ze erliewen. Doduerch, dass Kanner Gewalt mat erliewen, gi si staark an hirer Entwécklung beaflosst. **Sech selwer ze schützen heescht also och ëmmer, déi eege Kanner ze schützen.**

Wann Dir Affer vu kierperlecher Gewalt sidd, da musst Dir Iech wieren! Net kierperlech, awer verbal. Dir musst Ärem Partner ganz kloer an däitlech soen, dass dat esou net geet an Dir dat ënner kengen Ëmstänn akzeptéiert. Wann dat näischt bréngt oder Dir Iech vun Ärem Partner bedrot fillt, sollt Dir Iech onbedéngt professionell Hëllef sichen. Gitt bei e Berodungszenter fir Fraen an Ärer Géigend a loosst Iech do beroden. Et gi vill Méiglechkeeten, fir Iech an Är Kanner a Sécherheet ze bréngen.

Genau Informatiounen zu Gewalt an der Famill oder der Koppel fannt Dir och op aneren Internetsäiten, z.B. bei www.frauennotruf.de an www.frauen-gegen-gewalt.de.

Ënnerstëtzung a Form vu berodende Gespréicher fannt Dir och bei eis um Telefon: 45 45 45 oder bei engem Berodungszenter fir Fraen.