

SOS Détresse

Gewalt an der Koppelbeziung

D'lëtzebuerger Gesetzgebung weist eis, dass mir an engem Land liewen, dat sech haut ganz kloer positionéiert géint all Aart vun zwëschemënschlecher Gewalt andeem si dës veruerteelt. Och d'Leide vun den Affer gëtt haut unerkannt. Gewalt kann all Mënsch treffen a mir begéinen hir iwverall: an alle soziale Schichten, an den öffentleche Verkéiersmëttel, op der Aarbecht an am private Schlofzëmmer. Kënnt et zu Gewalt an den intime Relatiounen, da gëtt d'Situatioun nach méi komplex an d'Leed vun de Betreffene nach méi grouss. Mir hunn et hei mat engem gesellschaftleche Problem ze dinn, deen onbedéngt bekämpft muss ginn.

Wat ass Gewalt a wéini schwätze mir vu Gewalt?

All Verhalensweisen, all Wieder oder Gesten, mat deenen eng Persoun versicht, vun enger anerer Persoun Besëtz ze ergräifen, si ze dominéieren oder ze mëssbrauchen, gëtt als Gewalt bezeechent. Ginn dës Verhalensweisen, Wieder oder Gesten widderhuel aggressiv géint aner Mënschen agesat, da schwätze mir vu Gewalt. Mir tendéieren oft dozou ze mengen, dass ee Mënsch gewalttätig gëtt, wann hien d'Kontroll iwwert sech selwer verléiert. Dës Iwwerzeegung treëft allerdéngs nëmmen an deene Fäll zou, wou ee Mënsch eemol gewalttätig gëtt. Kënnt et widderhuel zu Gewalt, zwee, dräi, véier... mol, da sinn Täter an Affer an enger Gewaltbeziung blockéiert. An dësem Fall, gëtt d'Gewalt benotzt fir een anere Mënsch ze beherrschen an déi eege Muecht iwver deen Aneren ze stabiliséieren. Gewalt ass u Manipulatioun gebonnen a kann extrem destruktiv Konsequenzen hunn, souwuel kierperlech wéi och mental.

D'Erliewe vu Gewalt ass e perséinlecht Erliewen. Gewalt fänkt an deem Moment un, wou ee Mënsch sech gedemüteg, entwürdegt oder blesséiert fillt. D'Persoun selwer spiert hir Grenzen an et ass net um Aggressor fir ze definéieren, wou d'Gewalt ugeet. Wann eng Persoun een Acte als gewalttätig empfënnt, da war dëse gewalttätig, dann hu mir et mat Gewalt ze dinn. Et ass wichteg, dass Mënschen hirem eegenen Empfangen trauen: huet een Acte vun engem anere Mënsch eis blesséiert, dann ass et wichteg, dëst unzeschwätzen a gemeinsam opzeléisen.

Et gi verschidden Zorte vu Gewalt:

- **Psychesch a verbal Gewalt:** hei geet et ëm den Ugrëff op déi psychesch oder mental Integritéit vun engem Mënsch. Dës Form vu Gewalt gëtt agesat fir deen Aneren a säi Selbstwert ze destabiliséieren. Wéi geschitt dat? Duerch emotionaalt

Erpressen, deen Anere bedroen, kontrolléieren, mat him jäizen...

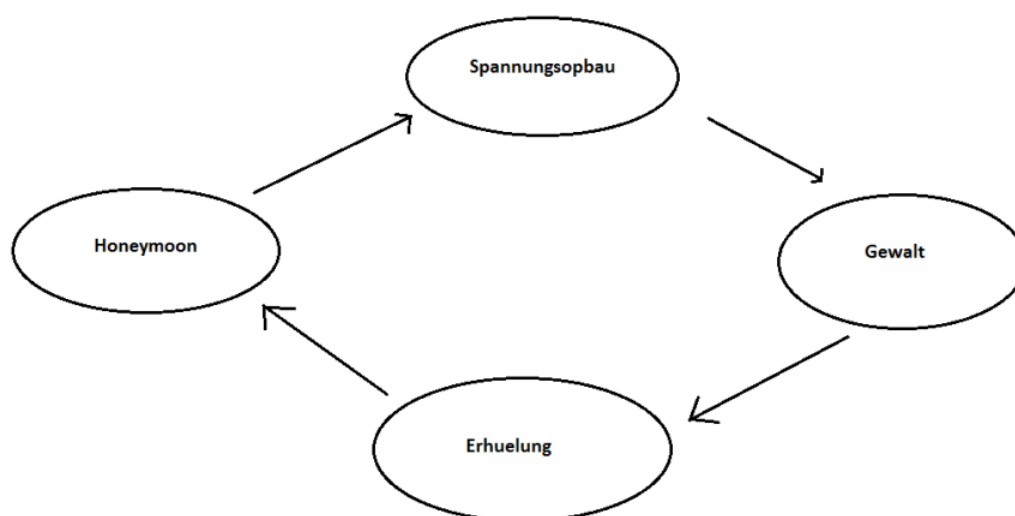
- **Physesch Gewalt:** heimat ass all Ugrëff op déi physesch Integritéit/de Kierper vun engem Anere gemengt. Wéi geschitt dat? Duerch schloen, fest upaken, Verbrennungen zoufügen, bäissen, mat den Hoer rappen...
- **Sexuell Gewalt:** hei setzt ee seng Iwwerleeënheet beim Partner duerch, andeems ee seng eege sexuell Wënsch opzwéngt duerch vergewalteen, sexuell Praktiken erzwéngt...
- **Ökonomesch Gewalt:** hei erlaabt een dem Aneren net, finanziell onofhängeg ze sinn, kontrolléiert seng Depensen a seng Suen, verbidd deem Aneren ze schaffen oder zwéngt hien an d'Positioun vun engem Bettler....

Dësen ënnerschiddlechen Zorte vu Gewalt begéint ee virun allem am private Beräich, an de Famillen. Déi meescht Affer si Fraen a Kanner, déi der Gewalt vum Papp, vum Partner oder Ex-Partner vun der Fra ausgeliewert sinn. Et gëtt allerdéngs och ëmmer méi Männer, déi aussoen, dass hir Partnerinnen hinne géigeniwwer gewalttätig sinn.

Kënnt et zu Gewalt an de perséinleche Bezéiungen vun de Memberen an enger Famill, da schwätze mir vun haislecher Gewalt. Hei geet et ëm d'Gewalt an der Koppelbeziung, der Gewalt vun den Elteren géint hir Kanner, de Kanner géint hir Elteren... Och op der Aarbechtsplaz kann et zu Gewalt kommen, da schwätze mir vu Mobbing.

Gewalt kann also jidderee vun eis treffen, onofhängeg vun eisem Alter, Geschlecht oder Schichtzugehéiregkeet. Gewalt kann eis iwwerall begéinen. Sollt Dir Iech ugeschwat fillen, da kann et wichteg sinn, dass Dir Iech opmaacht an ufänkt, driwwer ze schwätzen.

Den Zyklus vun der Gewalt



Dëse Gewaltzyklus ass charakteristeschesch fir d'Gewalt an der Koppelbeziung a mécht et méiglech, dës vun dem Koppelkonflikt an dem Sträit ze differenzéieren.

Beim Sträit geet et ëm Kontrollverloscht. Hei kann et virkommen, dass ee Partner Gewalt asetzt, wann hie keen Zougang méi fënnt zu anere Mëttel, wa seng Grenzen iwwerschritt gi sinn. *An dëse Fäll wäert den Aggressor seng Dot sérieux bereien, hie wäert sech éierlech entschëllegen a net méi gewalttäteg ginn. Hie wäert sengem Partner och erméiglechen, ze soen, dass dat Verhalen net korrekt war. D'Symmetrie an d'Ebenbürtegkeet tëschent deenen zwee Partner bleift an dësem Fall bestoen.*

An der haislecher Gewalt dogéint ass d'Koppel an engem Däiwelskrees gefaangen. Dësen Zyklus vun der Gewalt leeft an dräi Phasen of, déi sech bestänneg widerhuelen :

- Déi 1. Phas ass d'**Phas vum Spannungsbau**: bei béide Partner - wéi bei all Mënsch - summéieren sech Frustratiounen aus de verschiddenste Liewensberäicher a ginn opgestaut amplaz ugeschwat an diskutéiert ze ginn. Den Aggressor ka mat dëse Frustratiounen net ëmgoen an dréckt se als Form vu verbaler a psychescher Gewalt aus. Déi ugegraffe Persoun spiert, dass eng Kris sech virbereed. Allerdéngs versicht si, hiert Bescht ze maachen, fir de Partner ze berouegen an esou eng Explosioun vermeiden ze kënnen.
- Déi 2. Phas ass d' **Phas vun der Gewalt**: hei kënnt et zum « passage à l'acte », der kierperlecher oder sexuelle Gewalt. Déi ugegraffe Persoun spiert just nach hir Ohnmacht an ass terroriséiert.
- Déi 3. Phas ass d'**Phas vun der Erhuelung, dem « Honeymoon »**: no der Krisenzäit gëtt dem Aggressor bewosst, dass hie riskéiert, säi Partner ze verléieren, deen hien allerdéngs brauch. Elo kënnt dann eng Zäit vun de schéine Verspriedungen an den Entschëllegungen. Den Aggressor behëlt sech wéi en ideale Partner oder en idealen Elterendeel a gëtt dem Affer d'Schold fir seng Gewaltausbréch. An dëser Phas verstärkt sech d'Verbindung tëschent deenen zwou betraffene Persounen an d'Angscht vum Affer gëtt duerch Hoffnung ersat.

Den Zyklus fänkt duerno allerdéngs erëm vu vir un. Bei all Réckfall gëtt d'Gewalt da méi intensiv a méi aggressiv, d' « Honeymoonphasen » ginn dogéint ëmmer méi kuerz. D'Erfahrung an d'Fuerschung hu gewisen, dass déi meeschte Mënschen, déi hire Partner geschloen hunn, erëm domat ufänke wäerten. Dës Réckfäll si schwéier auszehalen, well d'Affer hoffen, hire Partner géif sech änneren an ophalen, gewalttäteg ze sinn.

Et ass wichteg, sech der Tatsaach bewosst ze ginn, dass et bei der Gewalt net nëmmen ëm schloen a stoussen geet. Gewalt fänkt op jiddwer Fall scho virun der kierperlecher Gewalt un. Vun deem Moment un, wou ee Mënsch een anere Mësch bedréit, hie verbal ugräift oder mat him jäizt, hu mir et mat Gewalt ze dinn an et ass wichteg, sech ee Gespréichspartner ze sichen, mat deem een doriwwer schwätze kann.

Wéi eng Konsequenzen huet Gewalt?

D'Konsequenzen vun der Gewalt ënnerscheede sech staark vun engem Mënsch zum aneren. Duerch dës Folgen gi mir opmierksam gemaach op déi wierklech déif Nout vun alle Betraffenen. Dës Nout ass onofhängeg vun Alter oder Geschlecht. Vill Kanner

ginn Zeie vun der Gewalt an hirer Famill a riskéieren esou, traumatiséiert ze ginn, och wa si selwer net ëmmer geschloe ginn. Dat kann déi ënnerschiddlechste Konsequenzen mat sech bréngen.

D'Konsequenzen vun der Gewalt kënnen sech op ënnerschiddlechste Niveaue weisen:

- **Konsequenzen um Niveau vun der Psyche:** Ängscht, Depressiounen, Schamgefiller, Verloscht vum Selbstwert, Schuldgefiller...
- **Konsequenzen um Niveau vum Kierper:** Verletzungen, Verloscht vum Appetit, Verdauungsschwieregkeeten, Otenschwieregkeeten, diffus Gefiller vu Péng am ganze Kierper, Erschöpfung...
- **Konsequenzen um soziale Niveau:** Isoléierung, familiär Problemer, d'Gefill vun deenen Aneren zréck gewisen ze ginn, Konsum vun Alkohol/Drogen...
- **Konsequenzen um existenzielle Niveau:** d'Gefill ënnerlech eidel ze sinn, verännert perséinlech Wäerter, Verloscht vun Hoffnung a Liewensmutt...
- **Konsequenzen um ökonomesche Niveau:** Verloscht vun Aarbecht a Revenu, esou wéi e Méi un Depensen am Fall vun engem Divorce...

Bei engem Kand, dat Affer oder Zeie vun haislecher Gewalt ginn ass, kënnen d'Suiten sech och folgendermoossen weisen: Ängscht, Schlofstéierungen, Problemer beim lessen, aggressivt oder selbstverletzend Verhalen, Isoléierung, Hyperaktivitéit oder ageschränkten Aktivitéit, schoulesch Problemer...

Wisst ee Kand an engem Gewaltkontext op, da léiert dat Kand, dass Gewalt ee Mëttel ass, dat een an intime Relatiounen asetze kann fir seng perséinlech Ziler ze erreechen. Gewalterliefnisser hunn ëmmer negativ Konsequenze fir d'Entwécklung vun engem Kand, déi sech dann och nach am spéideren Erwuesseneliewen weise wäerten.

Fir fähig ze sinn, der Gewalt, ënner där Dir an Är Kanner leid, en Enn ze setzen, musst Dir onbedéngt mat engem Mënsch driwwer schwätzen, deem Dir vertraue kënt.