

© des Titels »Du hast keine Macht über mich!« (ISBN 978-3-86882-263-2)
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Katja Schneidt

Du hast keine Macht über mich!

Wie man sich vor häuslicher Gewalt schützen kann

Vorwort

Laut einer britischen Studie vergehen von dem Zeitpunkt der ersten Gewaltausübung durch den Lebenspartner bis zu dem Zeitpunkt, an dem Frauen sich Hilfe holen, durchschnittlich sieben kostbare Jahre. Als ich diese Zahl im Zuge meiner Recherche zu diesem Buch vor Augen hatte, erschrak selbst ich, obwohl ich mich seit mehr als 20 Jahren mit dem Thema Gewalt in der Partnerschaft auseinandersetze. Genau genommen seit dem Tag, an dem ich selbst an meinem eigenen Leib die Folgen eines gewalttätigen Partners spüren musste. Nie werde ich vergessen, wie der einst geliebte Mann seine Faust erhob und sie mir mit aller Kraft in mein Gesicht schlug! Ich war zunächst dermaßen schockiert, dass ich keinerlei Schmerzen verspürte. Noch nie hatte mir ein Mann Gewalt angetan, und so war ich darauf absolut nicht vorbereitet.

Ich war zu diesem Zeitpunkt eine selbstbewusste, toughe Frau, Anfang 20, und Gewalt in einer Paarbeziehung kannte ich bis dahin nur aus Filmen und Erzählungen. Wie die meisten Menschen, die mit dieser Thematik noch nie in Berührung gekommen waren, war auch ich fest davon überzeugt, dass, wenn es jemals dazu kommen sollte, dass mein Freund die Hand gegen mich erheben würde, dies das sofortige Aus für die Beziehung bedeuten würde.

Nun war dieser – für mich bis dahin undenkbare – Fall also eingetroffen, und mein Handeln war gefragt. Natürlich habe ich mich sofort von ihm getrennt, aber da ich auf die Schnelle keine neue Wohnung gefunden habe und auch meinen Freunden und meiner Familie nicht zur Last fallen wollte, einigte ich mich mit meinem Partner darauf, dass wir zunächst gemeinsam in der Wohnung bleiben würden und er zum Schlafen in unser Wohnzimmer umziehen würde.

Natürlich ließ mein Freund keine Gelegenheit aus, um mir gegenüber immer wieder zu beteuern, dass es sich bei der Gewaltattacke nur um einen einzigen bedauerlichen Ausrutscher gehandelt habe. Fast täglich brachte er mir Blumen oder andere kleine Aufmerksamkeiten mit und wurde nicht müde, mich

mit seiner Aufmerksamkeit zu überschütten. Und sein zuvor-kommendes Verhalten zeitigte seine Wirkung: Je länger dieser Zustand andauerte, umso unwirklicher erschien mir der Tag, an dem er mich geschlagen hatte, und irgendwann begann ich tatsächlich über eine Weiterführung der Beziehung nachzudenken. Nie werde ich das freudige Funkeln in seinen Augen vergessen, als ich ihm mitteilte, dass ich mir überlegt hätte, einen neuen Versuch mit ihm zu starten.

Eine ganze Weile ging es auch gut, aber wie Sie sich vielleicht denken können, kam der Zeitpunkt, an dem er erneut auf mich einprügelte. Diesmal noch viel heftiger als beim ersten Mal. Anschließend machte er mir unmissverständlich klar, dass es sich nicht um einen Ausrutscher gehandelt habe, und meine Ankündigung, mich diesmal definitiv von ihm zu trennen, quittierte er mit dem Satz: »Solltest du mich verlassen, werde ich dich finden, und ich werde dich töten.«

Ich habe nicht eine Sekunde daran gezweifelt, dass er seine Ankündigung auch in die Tat umsetzen würde, und so habe ich vier lange Jahre in dieser von Gewalt geprägten Beziehung ausgeharrt, bevor ich meine Ängste schließlich überwinden konnte und mir die Flucht gelang. Wenn ich die eingangs britische Studie noch einmal als Maßstab nehme, dann sind mir die Flucht und Trennung immerhin drei Jahre unter dem errechneten Durchschnitt gelungen.

Seit ich mit meiner Gewalterfahrung in Form des Buches *Gefangen in Deutschland* in die Öffentlichkeit gegangen bin, weiß ich, wie notwendig ein Anti-Gewalt-Ratgeber ist. Ich bekomme täglich sehr viele Zuschriften von Frauen, die selbst von Gewalt in der Partnerschaft betroffen sind und sich Hilfe suchend an mich wenden. Wann immer ich im Fernsehen zu sehen bin oder eine Zeitschrift über mich berichtet, weiß ich, dass ich innerhalb weniger Stunden wieder eine ganze Flut von Anfragen und Hilferufen in meinem E-Mail-Posteingang vorfinde.

Gewalt hat viele Gesichter, und die Leidensgeschichten, die an mich herangetragen werden, sprengen oftmals selbst mein Vorstellungsvermögen. Da ich natürlich nicht alle betroffe-

nen Frauen, die sich vertrauensvoll an mich wenden, beraten kann, habe ich mich auf die Suche nach einem kompetenten Ratgeber gemacht, den ich diesen Frauen als Buchempfehlung an die Hand geben könnte. Meine Ausbeute war erschreckend! Die meisten Ratgeber zum Thema Gewalt sind voller Zahlen, Daten und Fakten, aber praktische Ratschläge sucht man dort meist vergebens. Ich fand wirklich nichts, was ich von Gewalt betroffenen Frauen ruhigen Gewissens hätte empfehlen können. Dieser Umstand war ausschlaggebend, dass ich schließlich selbst einen Anti-Gewalt-Ratgeber geschrieben habe, und das Ergebnis halten Sie nun in Händen.

Betrachten Sie mein Buch als eine Art »gute Freundin«, die Sie nun an die Hand nimmt und Ihnen fortan zur Seite steht. Falls Sie selbst unter Gewalt in Ihrer Partnerschaft zu leiden haben, wünsche ich Ihnen viel Kraft, den Weg aus der von Gewalt geprägten Partnerschaft zu finden, und dass Sie in ein neues und angstfreies Leben starten.

Falls Sie das Buch gekauft haben, weil jemand aus Ihrem Freundes- oder Verwandtenkreis von Gewalt betroffen ist und Sie vielleicht nicht wissen, wie Sie helfen können, sage ich einfach Danke! Danke dafür, dass Sie nicht wegschauen, sondern selbst aktiv werden.

Vergessen wir nie:

Es gibt ein Leben nach einer Gewaltbeziehung, und dafür lohnt es sich zu kämpfen!

In diesem Sinne ...

Ihre Katja Schneidt



Mein Neuer ist mein absoluter Traummann ...

Wie entsteht Gewalt in der Partnerschaft, und was sind die ersten Anzeichen?

Leider sieht man keinem Menschen auf den ersten Blick an, ob er gewalttätig ist oder nicht. Bestenfalls fällt Ihnen vielleicht auf, dass der neue Partner ein bisschen dominanter ist, als Sie das aus vorherigen Beziehungen kannten. Menschen, die zur Gewalt neigen, haben aber fast immer ein großes Problem mit ihrem Selbstwertgefühl. Oft ist es so, dass sie in ihrer Kindheit selbst mehr oder weniger regelmäßig das Opfer von schlagenden Eltern waren. Diese Demütigung hat sich dann meist so nachhaltig in ihre Seele und ihr Gedächtnis eingebrannt, dass sie kein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln konnten. Kommen diese Menschen dann im Laufe ihres Lebens in Situationen, die sie verunsichern, oder ärgern oder fühlen sie sich gar provoziert, so kennen sie nur eine Antwort darauf: die schlagende Hand!

Eine Besonderheit gibt es noch bei Männern aus dem orientalischen Kulturkreis zu beachten: Ohne dass ich hier verallgemeinernd werden möchte, ist es doch unbestritten, dass es Kulturen gibt, in denen die körperliche Züchtigung einer Frau nichts Besonderes ist und damit also gesellschaftlich akzeptiert. Es spielt dabei auch keine Rolle, ob der Partner mit Migrationshintergrund schon viele Jahre hier in Deutschland lebt oder nicht. Diese Verhaltensweisen wurden und werden von den Eltern und der Familie vorgelebt und in der Regel auch

so übernommen. Der Mann hat das Sagen, und wenn die Frau sich dem Willen des Mannes nicht bedingungslos unterordnet, wird der Gehorsam eben mit körperlicher Gewalt erzwungen.

Laut einer Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sind Frauen mit beispielsweise türkischem Migrationshintergrund fast doppelt so oft von gewaltbedingten Verletzungen betroffen wie deutsche Frauen. Diese Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache.

Natürlich gibt es auch völlig gewaltfreie orientalische Männer und sehr gut funktionierende binationale Partnerschaften, aber diese sind nicht Thema dieses Anti-Gewalt-Ratgebers und finden hier deswegen keinen weiteren Raum.

Nun werden Sie sich wahrscheinlich fragen, wie Sie denn schon am Anfang einer neuen Beziehung erkennen können, ob Sie es eventuell mit einem gewalttätigen Partner zu tun haben. Das ist eine Frage, die schwierig zu beantworten ist. Niemand wird eine neue Partnerschaft gleich mit negativen Kindheitserlebnissen oder der Offenbarung, dass man sich nicht immer im Griff hat, beginnen. Darüber hinaus kann Gewalt auch viele Gesichter haben. Es ist nicht immer unbedingt der körperliche Angriff, auch die Seele kann Opfer von Gewaltattacken werden. Fortwährende verbale Demütigungen haben ebenfalls eine zerstörerische Wirkung und können körperliche Schmerzen verursachen. Hier meine ich nicht Situationen, in denen sich zwei ansonsten gleichberechtigte Partner im Streit mal ein paar Schimpfworte »um die Ohren hauen«, sondern ganz gezielt eingesetzte demütigende Äußerungen, die wohl dosiert immer wiederholt werden, um einen Menschen psychisch zu schaden, ihn einzuschüchtern und unter Kontrolle zu halten. Diese Form von Gewalt kann nachgewiesenermaßen auf die Dauer körperliche Erkrankungen wie beispielsweise Migräne, nervöse Herzbeschwerden, Magenbeschwerden, Depressionen und Angstzustände hervorrufen.

Nachfolgend nun einige Warnzeichen, die bei Ihnen eine gewisse Vorsicht wecken sollten:

- Möchte er schon zu Anfang der Beziehung immer genau wissen, wo Sie sich gerade aufhalten oder mit wem Sie unterwegs sind, dann werden Sie das noch unter dem Interesse an Ihrer Person und dem Zustand der Verliebtheit verbuchen.
- Wahrscheinlich lächeln Sie noch darüber, wenn er Ihnen im Minutentakt Kurznachrichten auf Ihr Handy sendet, obwohl er genau weiß, dass Sie sich gerade mit Ihrer besten Freundin zum Kaffeetrinken treffen, und auch den vorsichtigen Hinweis ebendieser besten Freundin, dass so ein Verhalten ja schon ein wenig rücksichtslos sei, werden Sie zu diesem Zeitpunkt noch mit einem sorglosen Schulterzucken quittieren.
- Auch seine Bitte, vielleicht doch etwas weniger Make-up aufzulegen und nicht allzu tief ausgeschnittene Oberteile zu tragen, wird Ihnen eher schmeicheln, als dass Sie das als Einschränkung empfinden werden.

Obwohl all diese Merkmale ernst zu nehmende Anzeichen sind, dass Sie sich mit einem gewaltbereiten Menschen zusammengetan haben, werden Sie sich zu diesem Zeitpunkt einfach begehrt und geliebt fühlen. Aus diesem Grund werden Sie auch viele Zugeständnisse machen und gar nicht registrieren, dass Sie damit den Grundstein für ein Ungleichgewicht in Ihrer Beziehung legen.

Gewalt in einer Partnerschaft beginnt schon viel früher, lange bevor es zum ersten Schlag kommt. Nur in den seltensten Fällen ist es so, dass dies völlig ohne Vorzeichen geschieht. Der gewalttätige Partner hat Ihnen gegenüber aber einen entscheidenden Vorteil: Er weiß im Gegensatz zu Ihnen, dass er dazu neigt, dass ihm gelegentlich die Hand ausrutscht oder auch Schlimmeres ... Deshalb wird er in der ersten Zeit Ihres Zusammenseins auch alles daransetzen, Sie voll und ganz für sich zu gewinnen, und Sie auf einer Woge der Geborgenheit dahingleiten lassen.

Mein Rat an Sie an dieser Stelle: Setzen Sie gleich zu Beginn einer neuen Beziehung Ihre Grenzen, und weichen Sie davon trotz aller Verliebtheit nicht ab, denn alles, was Sie am Anfang

an Zugeständnissen machen, wird sehr schnell zur Selbstverständlichkeit werden und mit großer Wahrscheinlichkeit nach einer Weile Probleme mit sich bringen. Auf einen Partner, der nicht von Anfang an Ihre Eigenständigkeit akzeptiert, können Sie auch gut und gerne verzichten, und Sie werden sich garantiert sehr viel Ärger und Leid ersparen.