

# Prügel und Demütigungen sind keine Liebe

**MITEINANDER** Häusliche Gewalt. Auch wenn Sie den Impuls verspüren, über diesen Text hinwegzublättern – weil das Thema Sie zu betroffen macht oder weil Sie denken, es gehe Sie nichts an: Lesen Sie ihn. Wer schweigt, schützt die Täter – und Betroffene gibt es viel zu viele.

Jede dritte Frau in Deutschland ist nach Angaben des Bundesfamilienministeriums mindestens einmal in ihrem Leben von physischer und/oder sexualisierter Gewalt betroffen. Und: Etwa jede vierte Frau wird mindestens einmal Opfer körperlicher oder sexualisierter Gewalt durch ihren aktuellen oder früheren Partner. Betroffen sind Frauen aller sozialen Schichten.

Gewalt ist nicht nur Schlagen, Schubsen, Treten, Würgen oder Schütteln. Sondern es gibt auch psychische, finanzielle, sexualisierte Gewalt. Was genau das ist, listen Websites der Polizei oder auch Frauenrechtsorganisationen oder Opferschutzverbände auf: Zur psychischen Gewalt zählen zum Beispiel Demütigungen, Drohungen oder Stalking, das Quälen von Kindern oder Haustieren oder die Erzeugung von Schuldgefühlen: „Wenn du mich wirklich liebst, hättest du nichts zu verbergen und würdest mich in dein Smartphone schauen lassen.“ Zur finanziellen Gewalt gehört die Kontrolle über das Geld; auch ein eigentlich sehr partnerschaftlich wirkendes gemeinsames Konto kann dazu führen, dass die Frau sich für jede Abhebung und Ausgabe rechtfertigen muss. Der Mann dagegen vom gemeinsamen Geld ausgibt, was und wie er will. Ohne dass sie es verhindern kann. Viele Männer entfremden die Frauen von ihrer Familie und ihren Freundinnen, durch Schmeicheleien – „Du bist doch zu gut für sie“ – oder Ausreden und Lügen. Oder aktiv durch Verbote, Schikanen und Streit. „Wenn ich mal mit einer Freundin weg war, hat er alle halbe Stunde angerufen. Wenn ich nicht drangegangen bin, ist er vorbeigekommen“, sagt Wiebke D., die 15 Jahre mit einem gewalttätigen Mann verheiratet war und seit 5 Jahren geschieden ist. „Es wollte dann auch irgendwann keiner mehr mit mir was machen.“ Und mit der Zeit sei sie ganz allein dagestanden.

Fast alle misshandelten Frauen erleben auch sexualisierte Gewalt. Unter einer Vergewaltigung stellt man sich oft etwas sehr Brutales vor, das im dunklen Park passiert. Aber jeglicher erzwungener Sex ist genau das: eine Vergewaltigung. Und selbst, wenn die Frau scheinbar freiwillig mitmacht, kann es aus einer generellen Zwangssituation entstehen. Etwa weil der Mann seine schlechte Laune sonst an den Kindern auslässt.

## Eine der häufigsten Todesursachen

Häusliche Gewalt ist eine der häufigsten Todesursachen von Frauen – allein in Deutschland sterben dadurch im Durchschnitt wöchentlich zwei Frauen. Wer überlebt, bezahlt mit seiner Gesundheit. Laut WHO haben Frauen mit Gewalterfahrung deutlich mehr Probleme als nicht betroffene Frauen. Dazu zählen die akuten Blessuren, aber auch Depressionen und Suchterkrankungen, Schlaflosigkeit, Angststörungen und diverse psychosomatische Symptome wie Rückenprobleme, Migräne, Atemnot und Verdauungsprobleme. Wiebke D. konnte zum Schluss kaum noch essen. „Ich hatte Magenschmerzen, sobald er in der Nähe war. Und bei den gemeinsamen Mahlzeiten habe ich kaum einen Bissen runterbekommen.“ Oft sind auch die Kinder betroffen, direkt oder auch indirekt, durch die Atmosphäre der dauernden Angst.

Ja, auch Männer erfahren Gewalt, auch Frauen sind Gewalttäterinnen. Aber nicht in dem Ausmaß: Bei häuslicher Gewalt geht es dem Täter darum, den anderen zu beherrschen und zu kontrollieren. Es geht um Macht. Historisch gewachsen haben Männer den Anspruch, die Vormachtstellung in der Beziehung zu haben, und auch heute noch halten es viele für ihr Recht, die



Bild: ©DDRockstar - stock.adobe.com

Gewalt an Frauen geht alle an: Haben Sie Mut, hinzustehen, sich anderen anzuvertrauen, Unterstützung anzunehmen beziehungsweise anzubieten.

sen Anspruch durchzusetzen. Und sie können es eben auch. Weil sie im Durchschnitt körperlich stärker sind. „Als er mich das erste Mal geschüttelt hat und angeschrien hat, habe ich ihm auch eine geknallt“, sagt Wiebke D. „Da hat er mich angegrinst, aufs Sofa geschubst, sich auf mich gesetzt und mich grün und blau geprügelt.“ Danach hat sie ihn nie wieder geschlagen. Er sie öfter. Irgendwann haben schon seine gerunzelten Augenbrauen gereicht, sie in Angst und Schrecken zu versetzen. „Ich habe im vorausweisenden Gehorsam alles gemacht, was er will oder wohl wollen könnte.“

## Machtgefälle macht den Unterschied

Dieses Machtgefälle ist der entscheidende Unterschied zwischen Gewalt und Familienkrach, wo jeder jeden anbrüllt, die Fetzen und auch mal die Teller fliegen. Das ist nicht schön, geht auch anders, ist aber eben ohne System und vor allem nicht einseitig. Dass nur einer dauernd Angst hat.

Häusliche Gewalt, Partnerschaftsgewalt, das klingt irgendwie heimelig und nett, nach Privatsache und vor allem nicht so schlimm wie echte Gewalt, von Räubern und Verbrechern und bösen Männern in der Tiefgarage. Aber: Das Gegenteil ist der Fall. Statt sich nach einem Vorfall in die Geborgenheit und Sicherheit der eigenen vier Wände flüchten zu können, passiert die

Gewalt genau da. Immer wieder. Von der Person, die der Frau am nächsten steht und die sie eigentlich beschützen sollte und trösten. Was die Männer auch tatsächlich oft machen. „War seine Wut verraucht, hat er mir Pflaster gebracht und Kühlsalbe, und am nächsten Tag Blumen“, erinnert sich Wiebke D. „Nur weil ich ihm so wichtig wäre, würde er sich ja überhaupt aufregen.“ Diese emotionale Verstrickung lässt viele Frauen bleiben. Und hoffen. Und immer wieder zu ihm zurückgehen. Tatsache ist auch, dass viele Frauen meinen, ihren Partner tatsächlich zu brauchen: Wenn im Grundbuch nur er steht, alle Konten auf seinen Namen laufen, die Berufstätigkeit torpediert ist, alle Freunde vergraut sind – dann SIND die Frauen – und ihre Kinder – wirklich existenziell bedroht ohne ihn. Frauenhäuser sind nur für den Übergang und außerdem gibt es viel zu wenig Plätze.

Angst, nackte Angst ist ebenfalls ein Grund. Dass er völlig durchdreht, wenn die Frau, sein vermeintliches Eigentum, ihn verlässt. Dem Hund was tut, den Kindern, sich selbst. „Und Angst, dass einem keiner glaubt.“ Das ist tatsächlich häufig so. Von häuslicher Gewalt Betroffene verhalten sich sehr typisch und ähnlich, die Aussagen der Frauen gleichen sich. Gleichzeitig verhalten sie sich aber ganz anders, als man es landläufig von sonstigen Gewaltopfern kennt oder erwartet. Diese Irrationalität ist Nicht-Fachleuten kaum

bekannt. „Warum sie sich das überhaupt gefallen haben lassen, das müssen sich Frauen tatsächlich oft fragen lassen, von Eltern oder Freunden, in einer Paarberatung oder sogar noch vom Familienrichter. Vielleicht „bräuchten“ sie das ja? Oder sie wollen ihm was anhängen? Oder der Arme weiß sich sonst nicht zu behaupten gegen sie – zum Streiten gehören bekanntlich immer zwei. Aber selbst wenn die Frau mit dem Paketboten geflirtet hat und ihren Partner das eifersüchtig macht: Wenn er sie daraufhin durchs Haus prügelt, ist das alleine seine Verantwortung. Der Täter ist immer der Täter (siehe auch Interview). Statt zu fragen, warum Frauen sich „sowas“ antun – als wäre ein schlagender Mann eine Naturgewalt, wäre es richtiger zu fragen, was Männer glauben macht, sie hätten das Recht, eine Frau so zu behandeln. Und wie man das ändern kann.

**Viel zu schön, um wahr zu sein**

Die Misshandlung passiert meist schleichend. „In der ersten Zeit war er ganz anders“, das ist ein typischer Satz. Keine der betroffenen Frauen hat sich ja einen Mann ausgesucht, der ihr beim ersten Kennenlernen gleich die Faust ins Gesicht geschlagen hat. Im Gegenteil. Wiebke D. hielt ihren Ex-Mann anfangs für das große Los: „Er hat mir die Tür aufgehalten, nicht zugelassen, dass ich mein Getränk bezahle, mich nach Hause gebracht und weil ich ihn

**Hilfe – kostenfrei und anonym**

Das bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist eine wichtige erste Anlaufstelle für gewaltbetroffene Frauen, gerade in Zeiten von Corona. Rund um die Uhr sind die Beraterinnen des Hilfetelefons erreichbar. Unter der Nummer 08000 116 016 und via Online-Beratung ([www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)) unterstützen sie Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten. Im Jahr 2020 führten die Mitarbeiterinnen 51 407 Beratungen – das entspricht einem Anstieg von 15 Prozent im



Vergleich zum Vorjahr. Dabei nahmen die Anfragen zu häuslicher Gewalt überproportional zu: Alle 22 Minuten fand im vergangenen Jahr eine Beratung dazu statt.

Zudem gibt es ein Hilfetelefon für von Gewalt betroffene Männer, erreichbar unter 0800 1 23 99 00. Auch bei der Polizei, beim Jugendamt und bei jeder Frauen- oder Familienberatungsstelle können sich Betroffene melden und werden gegebenenfalls weiterverwiesen. □

nicht mit hochgenommen habe, im Auto übernachtet, weil er mir unbedingt guten Morgen sagen wollte. Wie im Film“, sie lacht. „Heute kann ich solche Filme gar nicht mehr genießen. All diese vermeintliche Leidenschaft ist eigentlich ziemlich übergriffig und sollte nicht als Ideal dargestellt werden sein.“ Lovebombing heißt das in der Fachsprache, alles ist viel zu schön um wahr zu sein, alles geht ganz schnell.

„Schon nach zwei Wochen ist er quasi bei mir eingezogen.“ Und: „So liebevoll er zu mir war, so biestig war er zu anderen, vor allem aus seiner Sicht ‚niedriger‘ Gestellten: Kellnern und Kassiererinnen, dem Postboten.

Wegen Kleinigkeiten ist er rasend wütend geworden, hat Sachen auf den Boden geschmissen und gegen Türen getreten.“ Auch eine Warnung: Manche Männer betreiben gezielt „Gaslighting“ genanntes Lügen und Manipulieren: „Ich habe so oft meine Schlüssel gesucht!“, sagt Wiebke D. „Er lag dann an den absonderlichsten Orten, einmal sogar im Kühlschrank, und ich konnte mir nicht erklären, wie er da hingekommen sein sollte.“ Schlampig warst du schon immer, aber jetzt wirst du auch noch verrückt, habe ihr Ex-Mann dann zu ihr gesagt. Seit Wiebke D. sich getrennt hat, sucht sie ihren Schlüssel nicht mehr.

Anfangs ist alles immer nur eine Kleinigkeit, ein bisschen Egoismus, ein bisschen Kränkung, ein bisschen Ignoranz, Kontrollsucht, Beleidigung. Vielleicht hat die Frau es ja auch falsch verstanden, er einen schlechten Tag, kann ja mal passieren. Kann es auch. Doch niemals weglächeln, sondern von Anfang an ansprechen. Nicht nur um – im besten Fall – an der zerstörerischen Dynamik etwas zu ändern. Sondern auch um zu prüfen, wie der Partner reagiert. Ist es wirklich nur versehentlich ruppiger Humor, dann wird er damit aufzuhören versuchen, wenn er weiß, dass es seine Liebste verletzt. Oder weist er jede Kritik von sich und schweigt eisern oder wird laut, erneut verletzend oder sogar

handgreiflich? Dann sofort überlegen, die Beziehung zu beenden. Rechtzeitig.

Je länger eine Misshandlungsbeziehung besteht, desto schwerer wird es, sie zu verlassen. Und gefährlicher. Die Trennung ist die gefährlichste Phase. Manche Ex-Männer bringen dann ihre Ex-Frau finanziell zur Strecke, betreiben Rufmord – oder bringen sie wirklich um. Familiendrama heißt es dann. Der Ehre wegen, aus Eifersucht oder aus Liebe. Das ist es aber nicht. Wenn Liebe weh tut – dann ist es keine Liebe. Sondern Gewalt. Und ein Verbrechen. Sigrid Tinz

→ **BBZ-Gespräch, Seite 7**

**Buchtipps**

**Aus eigener Erfahrung**

**Antje Joel: Prügel – Eine ganz gewöhnliche häuslicher Gewalt. Ursprünglich 2020 im Rowohlt-Verlag erschienen, jetzt auch über die Bundeszentrale für politische Bildung, Tel. 0228/99515-0, [www.bpb.de](http://www.bpb.de) zu beziehen, Schriftenreihe Bd. 10583, 4,50 Euro:**



Die Autorin ist renommierte Journalistin und schreibt äußerst lesenswert und sehr genau über sich und all die anderen Frauen, denen „sowas“ passiert ist. Sollte Pflichtlektüre für jeden und jede werden. sti

**Auf Prüfstand**

**Jill Cory/ Karen Mcandless-Davis: Wenn der, den du liebst, dir wehtut. Verlag Kösel, 2018, ISBN 978-3466346 769, 20 Euro:**



Dieses Buch hilft konkret, die eigene Beziehung auf den Prüfstand zu stellen und die eigene Situation klarer zu sehen. sti

**Du hast es nicht anders verdient, hat er gesagt. Aber jetzt rede ich.**

**08000 116 016 HILFE TELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN**

anonym + kostenfrei + 24 h + mehrsprachig  
Online-Beratung: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Die Beraterinnen des Hilfetelefons nehmen sich Zeit, hören zu und ermitteln gemeinsam mit den Ratsuchenden, was das konkrete Anliegen ist und wie Betroffene bestmöglich unterstützt werden können.

Liebe Leserinnen und Leser!

## Gibt es noch normales Wetter?

Gehören Sie zu den Landwirtinnen und Landwirten, denen der sommerliche Regen jetzt mal reicht, oder zu denen, die sich weiterhin über das reichliche Nass von oben freuen? Würden wir Sie alle befragen, fielen die Antworten garantiert ganz unterschiedlich aus. Selbst das Urteil derselben Person unter den BBZ-Lesern fiel bisweilen gespalten aus, da bin ich mir sicher. Denn in der Natur läuft selten alles nach Geschmack und Nutzen aller und von allem.

Nehmen wir nur einen südbadischen Bauern, der Mais auf leichteren Standorten anbaut, Getreide auf dem Halm stehen hat und gleichzeitig Reben bewirtschaftet. Davon gibt es einige.

Beim Anblick der sattgrünen und wüchsigen Maisbestände kommt gerade richtig Freude auf; die Bewässerung aus Rohren kann ausgeschaltet blei-

ben. Das Getreide ist jedoch fast erntereif und kann eigentlich im Moment keinen Regen gebrauchen. Die Bestände können nicht abtrocknen, vielfach sind sie vorerst nicht befahrbar. Niemand weiß im Augenblick, was hier Pilze und Bakterien in Folge der Kombination von Wärme und Feuchtigkeit anrichten; was das bedeutet für Erträge und Qualität der Getreideernte im Land.

Im Weinbau steigen die Sorgen wegen des hohen Pilzdrucks erheblich: Die Reben wachsen einem buchstäblich um die Ohren, man kommt schier nicht nach mit den Laub- und Pflegearbeiten, um sie luftig zu halten. Der gefürchtete Falsche Mehltau kann sich gerade gut entwickeln und erfordert schnelleres und häufigeres Agieren beim Pflanzenschutz. Besonders Ökowinzer, denen im Vergleich

zu konventionell arbeitenden Kolleginnen und Kollegen Eingriffsmöglichkeiten fehlen, befürchten ein schweres Schadenjahr. Es wäre der zweite Nackenschlag für Ökowinzer durch Pilzbefall nach 2016.

Da kann man direkt überleiten zur politisch geforderten Ausweitung des Ökolandbaus und zur Reduktion chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel. Solche anhaltend feucht-warmen Perioden mitten in der Vegetationszeit sind dafür keine Werbung und werden die Diskussionen um die politischen Ziele wieder anfachen.

Zurückgewonnene Erleichterung sei dagegen Waldbauern gegönnt, nach den Dürrejahren mit geschwächten und abgestorbenen Bäumen durch Wassermangel und Borkenkäferbefall. Wenn derselbe Waldbauer aber darauf



Walter Eberenz

wartet, endlich silieren zu können, wäre ihm eine Regenpause aber sicher erstmal wichtiger, bis das Futter eingebracht ist.

Allen und allem recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann: Das gilt erst recht im Klimawandel. Er beschert uns mehr extremes Wetter im Jahresverlauf. Es wird einerseits zu lange trocken und heiß, andererseits gibt es Perioden mit zu viel Wasser auf einmal. Das haben gerade Sie als Landwirtinnen und Landwirte schon so erlebt und das haben Klimaforscher schon lange zu treffend vorhergesagt. Die Zukunft wird herausfordernder – das gilt für alle gleichermaßen.

### Herausforderung Klimawandel

BBZ-Gespräch mit Angelika Sigel

## „Wie kann ich dir helfen?“

**Die Corona-Pandemie hat die Probleme inklusive häuslicher Gewalt in Familien offenbar verstärkt. Ist auf dem Land die Welt noch in Ordnung?**

Sicher nicht. Was wir öfter sehen, ist, dass eine Frau Hilfe sucht wegen der Eifersucht oder auch der Suchterkrankung des Partners und im Laufe der Gespräche stellt sich raus: Das eigentliche Problem in der Beziehung sind Machtmissbrauch, Besitzdenken und Gewalt. Besonders psychische Gewalt fällt nicht auf den ersten Blick auf.

**Weil sie keine blauen Flecken hinterlässt, meinen Sie? Aber die Betroffene merkt doch, dass sie gequält wird!**

In der Realität oft nicht. Gerade Frauen, die „nur“ psychische Gewalt erleben, fühlen sich erstmal gar nicht so, also misshandelt, vergewaltigt, gequält. Sondern halt in einer schwierigen

Phase, in einer schwierigen Beziehung, auch die Eltern haben vielleicht schon gesagt, man sei „ein schwieriger Charakter“. Oder zu Hause gingen auch alle auf Zehenspitzen, wenn der Vater aus dem Stall kam. Viele suchen die Schuld bei sich. Selbst wenn der Mann die Frau massiv schlägt, halten sie sich für verantwortlich dafür. Wenn sie es nur schaffen würde, ihn glücklicher zu machen, dann würde er nicht so oft die Beherrschung verlieren „müssen“. Oder seine schlimme Kindheit ist der Grund. Aber: All das ist maximal eine Erklärung für die Taten; nie eine Entschuldigung.

**Was raten Sie betroffenen Frauen?**

Sich Beratung und Hilfe zu holen. Ganz wichtig: von außen, auf Websites, aus Büchern. Oder von Fachleuten, die einen professionellen Blick haben und eben immer wieder betonen, dass es



Angelika Sigel von der Landwirtschaftlichen Familienberatung Hohebuch rät – wie ihre Kolleginnen von Familie und Betrieb in St. Ulrich – Betroffenen zu Fachanlauf und -beratungsstellen.

nicht die Schuld der Frau ist. Wie gesagt, Frauen glauben das oft; es wurde ihnen systematisch einge-redet. Das muss ihnen jemand immer wieder ganz deutlich ausreden. Verantwortlich für die Taten ist einzig und allein der Täter. Und: Notfallnummern im Handy speichern, mit Bekannten ein Codewort vereinbaren, das sind ebenfalls generelle Tipps. Oder: Wichtige Dokumente und einen Satz Kleidung bei den Nachbarn deponieren. Die Sicherheit muss

an erster Stelle stehen. Geht es in Richtung Trennung, werden die Täter oft nochmal aggressiver.

**Das heißt, die Opfer brauchen Verbündete. Was kann ich tun, wenn ich fürchte, meine Nachbarin könnte betroffen sein?**

Bieten Sie Hilfe an, möglichst ohne Druck. Etwas wie „Ich mache mir Sorgen, über das, was dir passiert. Wie geht es dir? Wie kann ich dir helfen?“ ist zum Beispiel gut. Immer wieder. Misshandelte Frauen brauchen oft, bis sie merken, dass jemand ihnen glaubt, sie nicht verachtet, sondern wirklich helfen will. Und: Informieren Sie sich über die Dynamik solcher Beziehungen. Das gilt generell für uns alle. Schweigen schützt die Täter und wer den Mund aufmachen will, muss wissen, wann und wie. Auch wenn Sie so auf Anhieb von keiner Frau wissen: Wenn jede dritte bis vierte betroffen ist, kennt jeder von uns bestimmt eine oder mehrere.

Mit Angelika Sigel sprach Sigrid Tinz

→ Seiten 36-37