Gewalt in Beziehungen

Das sind die Warnzeichen

Frau ist unglücklich in ihrem Zuhause
Quelle: Envato / diego_cervo

Unter «Häuslicher Gewalt» versteht man nicht nur Schläge. Es geht dort los, wo die «grosse Liebe» verbal und psychisch angreift und abhängig macht. An diesen Warnzeichen erkennen Sie, dass Sie in einer ungesunden Beziehung stecken.

Häusliche Gewalt ist weltweit die am stärksten verbreitete Menschenrechtsverletzung. Dabei können Frauen und Männer zum Opfer werden. Oft beginnt es mit der «grossen Liebe», aber endet in einer schrecklichen Abhängigkeit, in Verzweiflung und Einsamkeit. Meistens wird Gewalt in Partnerschaften zu spät erkannt und unterschätzt. Wenn Sie folgende Anzeichen aus Ihrer Beziehung kennen, sollten Sie sich dringend anderen Menschen offenbaren und sich professionelle Hilfe suchen.

Es beginnt mit grosser Liebe

Der Partner überschüttet Sie mit Geschenken, Lob und Aufmerksamkeit. Augenblicklich sind Sie sein Lebensmittelpunkt. Er drängt auf eine feste Beziehung. Diese Zuneigung und Aufmerksamkeit fühlen sich wie Liebe an, können jedoch der erste Schritt in eine Abhängigkeit sein. Selbst wenn Sie sagen: «Das geht mir zu schnell», lässt der andere nicht locker, bis hin zu Kommentaren wie: «Wenn ich dich nicht haben kann, bringe ich mich um…» oder «Ich liebe dich so sehr, ohne dich ist mein Leben wertlos...».

Eifersucht

Der Partner sieht in Ihren sozialen Kontakten eine Gefahr. Das betrifft Ihre Familie, Freunde und Arbeitskollegen. Er beschuldigt Sie zu flirten, ihn betrügen zu wollen und erhebt Besitzansprüche. Sobald er Ihr Telefon überprüfen will, Passworte einfordert und behauptet, er wäre aus Liebe so eifersüchtig, ist Vorsicht geboten.

Manipulation

Missbrauch und Manipulation gehen Hand in Hand. Der Täter sucht nach wunden Punkten und bastelt daraus seine Waffe, um zu kontrollieren und kleinzumachen. Er sagt schlimme Dinge wie: «Du bist so fett und hässlich, jetzt weiss ich, warum dich deine Mutter verlassen hat...», «Kein Wunder, dass du als Kind missbraucht wurdest, du bist so dumm, selbst Schuld...», «Niemand ausser mir würde mit dir zusammen sein wollen...». Mit der Zeit beginnt das Opfer die Lügen tatsächlich zu glauben und wird so mit Angst, Scham und Schuld beladen, dass es sich nicht mehr wehren kann.

Kontrolle

Der Partner will jeden Bereich kontrollieren: Finanzen, Job, Urlaub, Kindererziehung... – alles unter dem Deckmantel «Liebe». «Ich hab die Nachricht deiner Chefin gelesen und ihr geantwortet. Ich möchte nicht, dass sie so mit dir umgeht...» Anfangs kommt das einem noch falsch vor, aber mit der Zeit hält man die Kontrolle für ein Zeichen der Liebe und Fürsorge.

Fehlende Selbstreflexion

Der Täter übernimmt keinerlei Verantwortung. Nie ist er an etwas Schuld – es sind immer die anderen. Wenn er den Job verliert, ist der Chef zu fordernd. Wenn er zuschlägt, hat die Partnerin etwas falsch gemacht. Und: «Ich trinke nur, weil du mich stresst...». Wenn andere einfach tun würden, was er will, wie er es will und wann er will, wäre alles gut...

Narzissmus

Die ganze Welt muss sich um die Bedürfnisse des Täters drehen. Sonst zählt niemand. Wenn jemand anders die Aufmerksamkeit bekommt, rastet er aus. Täter schüren gerne die Angst vor dem nächsten Wutausbruch.

Unberechenbarkeit

In der einen Minute ist der Täter zuckersüss, in der nächsten explodiert er. Gestern schickt er Sie grosszügig zum Friseur – heute werden Sie beschuldigt, sein hart verdientes Geld zu verschleudern. Aussenstehende würden den Täter als liebenswert, lustig und warmherzig beschreiben. Aber wehe, wenn die Maske fällt.

Isolation

Oft wird man von Freunden und Familie isoliert. So bekommt niemand mit, was wirklich los ist. Der Täter lässt Sie glauben, die anderen wären das Problem, nicht er. «Deine Familie macht uns zu viel Stress, ich möchte nicht, dass du sie siehst...» Oder: «Wie kannst du zu denen halten, nach all dem, was ich für dich getan habe? Du weisst doch, dass ich der einzige bin, der dich wirklich liebt...» Irgendwann ist man dem Täter ausgeliefert und glaubt, ohne ihn wäre man völlig allein und nicht lebensfähig.

Bösartig und grausam

Durch Brutalität bekommt der Täter noch mehr Macht über das Opfer. Oft kommt es zu körperlicher oder sexueller Gewalt. «Wenn ich dich nicht haben kann, dann niemand...»; «Wenn du mich verlässt, bring ich dich um...»; «Ich will dich nicht schlagen, aber du zwingst mich dazu...». Wut bestimmt das Zusammenleben und

Worte reichen nicht mehr aus, um dem Opfer zu schaden. Wenn Opfer verbalen Missbrauch tolerieren, folgt oft körperliche Gewalt.

Falsche Reue

Sobald sich der Täter beruhigt, schwört er, dass das nie mehr passiert. «Ich weiss nicht, was in mich gefahren ist...», «Du weisst, ich liebe dich. Ich bin ein schrecklicher Mensch. Du solltest mich besser verlassen...». Aber meist halten die Versprechen nicht lange an und leider können sich Täter nicht einfach so ändern, selbst wenn sie das wollen. Nur durch dauerhafte, professionelle Hilfe kann ein Täter Schritte gehen und sein Verhalten ändern.

Vergessen Sie nie: Sie sind wertvoll. Gott liebt Sie. Er wünscht sich ein Leben voller Würde und Freiheit für Sie. Glauben Sie nicht der Lüge, dass eine Beziehung voll Gewalt besser ist als keine Beziehung. Wenn Sie unter partnerschaftlicher Gewalt leiden, tun Sie den Schritt und offenbaren Sie sich jemanden. Es gibt auch anonyme Telefonberatung für Menschen in Ihrer Situation.

Brauchen Sie Hilfe oder einfach ein offenes Ohr? Dann melden Sie sich bei der anonymen Lebenshilfe von Livenet, per Telefon oder E-Mail. Weitere Adressen für Notsituationen finden Sie hier.

Zum Thema:
Den Glauben entdecken
Missbrauch und Kontrolle: Aus einem Leben der Gewalt in Gottes liebende Arme
Interaktiver Livenet-Talk: «Gewaltverzicht um jeden Preis?»
Nach schweren Verbrennungen: Wie Katie lernte, sich selbst zu lieben

Datum: 12.09.2023
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch

Tags
Beziehungen
Ratgeber