

Katja Schneidt

Du hast keine Macht über mich!

Wie man sich vor häuslicher Gewalt schützen kann



mvgverlag 

**Von der Autorin
des Spiegel-Bestsellers
Gefangen in
Deutschland**

Katja Schneidt

**Du hast
keine
Macht
über mich!**

Katja Schneidt

Du hast keine Macht über mich!

Wie man sich vor häuslicher Gewalt schützen kann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

katjaschneidt@mvg-verlag.de

1. Auflage 2012

© 2012 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider, München

Umschlaggestaltung: Julia Jund, München

Umschlagabbildung: iStockphoto

Satz: HJR – Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-86882-263-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-265-8

Epub – ISBN 978-3-86415-294-8

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

INHALT

- 7 **Vorwort**
- 10 **Mein Neuer ist mein absoluter Traummann ...**
- 29 **Ich befand mich in einem Schockzustand!**
- 36 **Ich konnte mich niemandem anvertrauen!**
- 45 **Niemand hat geholfen!**
- 58 **Du bist doch selbst schuld! Warum lässt du dich auch schlagen?**
- 73 **Es gibt ein Leben »danach«!**
- 82 **Sie sind Opfer und nicht Täter!**
- 82 **Wie sensibilisiere ich mein soziales Umfeld dafür, dass mir Gewalt angetan wird?**
- 84 **Wie verhalte ich mich in einer drohenden Gewaltsituation richtig? – Fünf Tipps, die eine drohende Gewaltsituation abwenden können**
- 87 **Ich gehe!**
- 87 **Vorbereitung zur Flucht**
- 90 **Wie Ihnen die Flucht gelingt**
- 91 **Die nächsten Schritte – nach der Flucht**
- 101 **Die Kinder bleiben bei mir!**
- 110 **Geschafft! Und nun?**
- 111 **Formulare ausfüllen und offizielle Stellen informieren – Fünf Tipps, die Ihnen den Umgang mit Behörden und Anwälten erleichtern**
- 142 **Bedroht!**
- 143 **Untertauchen: gewusst, wie – Fünf Tipps, die Sie quasi »unsichtbar« machen**
- 145 **Fünf leicht zu erlernende Selbstverteidigungstricks, die Ihnen in einer Notsituation die benötigte Zeit zur Flucht verschaffen**
- 147 **Fünf Tipps, wie Familie, Freunde oder Nachbarn sofort helfen können, nachdem sie von Gewalt in Ihrem Umfeld erfahren haben**

- 151 **Nützliche Adressen von Frauenhäusern und Gewaltberatungsstellen**

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 undenkbbare – 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.

Kerstin und Ralf – eine deutsch-deutsche Beziehung: Teil I

Kerstin und Ralf lernen sich über eine Kontaktbörse im Internet kennen. Nach unzähligen E-Mails, die sie hin- und herschicken, beginnen sie nach einer Weile miteinander zu telefonieren. Es folgen stundenlange Gespräche, die die beiden miteinander führen, und nach zwei Wochen kommt es ihnen so vor, als ob sie sich schon ewig kennen würden.

Ralf gibt sich sehr verständnisvoll, und obwohl sich die beiden noch nie real gegenübergestanden haben, zeigt er großes Interesse an Kerstins Leben. Wenn er sie gegen Abend zu Hause nicht telefonisch erreichen kann, versucht er es sofort auf ihrem Handy. Am Anfang lacht Kerstin noch über diese übertriebene Fürsorge, denn Ralf rechtfertigt seine Vorgehensweise natürlich damit, dass er sich Sorgen um sie mache. Nach zwei weiteren Wochen intensiven Telefonkontakts beschließen die beiden, dass Kerstin Ralf besuchen wird.

Sie wohnen etwas über 200 Kilometer auseinander, und Kerstin möchte mit dem Zug zu ihm fahren. Sie verabreden, dass Ralf sie am Bahnhof abholen wird. Es ist zwar geplant, dass sie bei ihm übernachtet, aber vorsorglich hat sich Kerstin auch noch ein Hotelzimmer reserviert. Die beiden fühlen sich zwar schon sehr vertraut, aber ob dies auch noch so sein wird, wenn sie sich leibhaftig gegenüberstehen, wird sich erst zeigen.

Kerstins latent vorhandene Bedenken sind wie weggewischt, als Ralf sie zur Begrüßung in den Arm nimmt und lange und innig küsst. Auch über den üppigen Rosenstrauß, den Ralf ihr noch am Bahnsteig überreicht, freut sich Kerstin sehr. Sofort nimmt er ihr auch die Reisetasche aus der Hand, und als sie Hand in Hand in Richtung Ausgang schlendern, sind Kerstins Zweifel und Ängste gänzlich verflogen.

Das ganze Wochenende wird sie von Ralf zärtlich umsorgt. Fast jeden Wunsch liest er ihr von den Augen ab. Als Kerstin am Sonn-

tagnachmittag wieder die Heimreise antritt, sind sie und Ralf ein Paar.

Fast ein halbes Jahr lang pendeln die beiden an den Wochenenden zwischen ihren Wohnorten hin und her. Unter der Woche telefonieren sie täglich. Das Einzige, was Kerstin wirklich stört, ist die Tatsache, dass Ralf immer ganz genau wissen möchte, was sie den ganzen Tag über gemacht hat, mit welchen Freunden sie unterwegs ist, und dass er, wenn er sie mal nicht gleich erreicht, sehr schnell ungehalten wird und dann tagelang beleidigt ist.

Als sie ihn darauf anspricht, erzählt ihr Ralf fast schon unter Tränen, dass ihn seine Exfrau betrogen und er wahnsinnige Angst habe, dass ihm das noch mal passieren könnte. Kerstin hat daraufhin ein unglaublich schlechtes Gewissen und beschließt, ihm nun wirklich immer genau zu sagen, mit wem sie unterwegs ist. Sie glaubt, dass Ralf mit der Zeit sehen wird, dass er ihr vertrauen kann, und seine Ängste verlieren wird.

Obwohl sie sich schon etwas eingeengt fühlt, informiert sie Ralf fortan über jeden ihrer Schritte, und alles scheint in Ordnung. Nachdem die beiden aber schließlich zusammengezogen sind, erstreckt sich Ralfs Kontrollzwang plötzlich auch auf viele andere Situationen des täglichen Lebens. Kerstin erwischt ihn beispielsweise immer wieder dabei, wie er ihr Handy auf eingegangene Kurznachrichten kontrolliert und die Anruflisten durchforstet. Als sie daraufhin ihr Handy immer bei sich trägt, wirft Ralf ihr vor, dass sie Geheimnisse vor ihm hätte. Kerstin versucht ihm in ruhigem Ton begreiflich zu machen, dass sie sich in ihrer Privatsphäre gestört fühle, aber das bringt Ralf nur noch mehr in Rage.

Auch an ihren Freundinnen hat er plötzlich etwas auszusetzen. Seiner Meinung nach nutzen sie Kerstin nur aus, und ihre beste Freundin hätte ihn sogar angeflirtet, als sie Kerstin zu einem Stadtbummel abholen wollte und diese sich noch im Badezimmer geschminkt hatte. Kerstin traut ihren Ohren nicht und spricht ihre Freundin natürlich sofort darauf an. Diese ist mehr als überrascht und streitet dies natürlich ab. Und obwohl Kerstin es selbst nicht glauben kann, bleibt doch ein letzter Rest an Misstrauen zurück.

Natürlich sprechen sich Ralfs Beschuldigungen in Kerstins Freundeskreis herum, und plötzlich beginnen sich die ersten Freunde zurückzuziehen. Obwohl Kerstin sich in ihrer Beziehung zu Ralf immer unwohler fühlt, verschließt sie nach wie vor die Augen vor all den unangenehmen Dingen, die diese Partnerschaft mit sich bringt. Zu groß sind noch die Gefühle, die sie für diesen Mann empfindet.

Sobald Ralf spürt, dass Kerstin sich zurückzieht oder sie ihn offen auf die Dinge anspricht, die sie stören, verspricht er, sich zu bessern, und verwöhnt sie danach nach Strich und Faden. Er hilft im Haushalt, bringt Kerstin Blumen oder Geschenke mit und lädt sie feudal zum Essen ein. Meist braucht es nicht mehr als zwei bis drei solcher Tage, und Kerstin wirft alle Bedenken wieder über Bord.

Dieses Hin und Her zieht sich über fast ein Jahr hin, bis Kerstin plötzlich merkt, dass sie schwanger ist. Obwohl diese Schwangerschaft nicht geplant ist, freuen sich beide riesig auf das Baby. Gemeinsam kaufen sie die Baby-Erstausrüstung, richten liebevoll ein Kinderzimmer ein und besuchen einen Geburtsvorbereitungskurs. Kerstin spürt, dass Ralf wie ausgewechselt ist, und genießt ihre Schwangerschaft in vollen Zügen.

Nachdem ihr Sohn geboren wurde, verschlechtert sich Ralfs Verhalten jedoch wieder drastisch. Kerstin kann ihm nichts mehr recht machen, und schon bei dem geringsten Anlass wird er jähzornig. Sie fühlt sich mit der Situation völlig überfordert und versucht jedem Konflikt aus dem Weg zu gehen. Die ihr noch verbliebenen Freundinnen spüren natürlich, dass mit Kerstin etwas nicht stimmt, und sprechen sie darauf an. Da sie sich zu diesem Zeitpunkt aber selbst noch nicht eingestehen kann, dass es in ihrer Partnerschaft große Diskrepanzen gibt, schweigt sie und schiebt ihr schlechtes Aussehen auf den Stress, den sie mit dem Baby hat.

Als sie vier Monate nach der Geburt ihres gemeinsamen Sohnes mal wieder mit ein paar Freundinnen weggehen möchte, eskaliert die Situation schließlich. Ralf verbietet ihr, die Wohnung zu verlassen, aber Kerstin setzt sich durch und geht trotzdem. Als sie gegen 23 Uhr nach Hause kommt, erwartet Ralf sie bereits im Wohnzimmer. Ohne Rücksicht darauf, dass das Baby schläft, brüllt