

Betroffene von Beziehungsgewalt unterstützen

mit dem Ankerprinzip
nach Susan Brewster



1. Auflage, September 2026

Kontakt: anker-zine@machtfragen.org

Dieses Zine steht unter machtfragen.org/anker-zine kostenlos zum Download zur Verfügung. Es darf in unveränderter Form beliebig oft gedruckt/kopiert und kostenlos verteilt werden. Die kommerzielle Verbreitung sowie die Verbreitung mit abgeänderten Inhalten sind nicht gestattet.

Die im Zine beschriebenen Inhalte ersetzen keine professionelle (Opfer-) Beratung, Therapie oder Rechtsberatung. Für die Übertragbarkeit und Anwendbarkeit der Inhalte im Einzelfall kann keine Gewähr übernommen werden.

V.i.S.d.P.:

Contra. Verein für queerfeministische Debatte

Vertreten durch: Jamie Röder

Brandstraße 15, 04277 Leipzig

Beratungsstellen in Deutschland

In Deutschland gibt es mehrere zentrale Anlaufstellen, die kostenlose und anonyme Beratung für Gewaltbetroffene und Unterstützer*innen anbieten.

Eine in vielen Fällen gute erste Anlaufstelle ist das **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**. Das Hilfetelefon ist rund um die Uhr innerhalb Deutschlands unter der Nummer 116 016 erreichbar. Mehr Infos sind unter [hilfetelefon.de](https://www.hilfetelefon.de) zu finden. Beim Hilfetelefon gibt es auch weiterführende Informationen zu lokalen Beratungsstellen und weiteren Angeboten in deiner Stadt oder Region.

Das Hilfetelefon kann grundsätzlich auch von gewaltbetroffenen genderqueeren und nichtbinären trans Menschen in Anspruch genommen werden. Ob hier immer die gebotene genderbezogene Sensibilität zu erwarten ist, können wir leider nicht beurteilen.

Für gewaltbetroffene Männer gibt es das **Hilfetelefon Gewalt an Männern**, das unter der Nummer 0800 123 99 00 erreichbar ist. Die Telefonzeiten und weitere Infos stehen unter [maennerhilfetelefon.de](https://www.maennerhilfetelefon.de).

Eine bundesweite Anlaufstelle zum Thema Kindesmissbrauch ist das **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch**, das auch in Verdachtsfällen angerufen werden kann. Die Nummer ist 0800 22 55 530, die Telefonzeiten und weitere Infos stehen unter [hilfe-portal-missbrauch.de](https://www.hilfe-portal-missbrauch.de).

Betroffene von Beziehungsgewalt unterstützen

mit dem Ankerprinzip nach Susan Brewster

Autor*innengruppe Boje

Inhalt

Einleitung	1
Nur ein ungutes Gefühl?	3
Woran erkennt man Beziehungsgewalt?	4
Warum bleiben Betroffene in der Gewaltbeziehung – und warum gehen sie?	11
Was hilft Betroffenen und was nicht? Das Ankerprinzip	14
Was kannst du als Anker tun und worauf solltest du achten?	18
Umgang mit dem*der Täter*in	29
Dokumentation	31
Grenzen der Ankerrolle	33
 Literatur	 36
Beratungsstellen in Deutschland	38

⚓ **Jones, Ann; Schechter, Susan** (1992): When Love Goes Wrong. What To Do When You Can't Do Anything Right – *Das Buch wurde 1993 in deutscher Übersetzung unter dem Titel ›Das ist die wahre Liebe nicht. Was zu tun ist, wenn man nichts mehr recht machen kann‹ veröffentlicht.*

Logan, T.K.; Walker, Robert; Cole, Jennifer (2015): Silenced Suffering: The Need for a Better Understanding of Partner Sexual Violence

McOrmond-Plummer, Louise; Eastal, Patricia; Levy-Peck, Jennifer Y. (Hg.) (2014): Intimate Partner Sexual Violence. A Multidisciplinary Guide to Improving Services and Support for Survivors of Rape and Abuse

McOrmond-Plummer, Louise; Levy-Peck, Jennifer Y.; Eastal, Patricia (Hg.) (2017): Perpetrators of Intimate Partner Sexual Violence

Meshkova, Ksenia (2020): Muster der Partnerschaftsgewalt nach Michael P. Johnson und Evan Stark

Pitman, Torna (2017): Living with Coercive Control: Trapped within a Complex Web of Double Standards, Double Binds and Boundary Violations

⚓ **Raffaeli, Ruth Morgan** (1999): Wenn die Liebe zur Hölle wird. Eine zerstörerische Beziehung erkennen und ihr entkommen — *Das Buch erschien im englischen Original 1997 unter dem Titel ›The Spider and the Fly. Are You Caught in an Abusive Relationship?‹.*

Stark, Evan (2007): Coercive Control. How Men Entrap Women in Personal Life

Literatur

Einige Einträge sind in kursiv kommentiert. Manche Einträge sind außerdem mit einem Symbol versehen. Diese Bücher/Texte...

⚓ ... sind (ganz oder zum Teil) direkt an Menschen gerichtet, gegen die in einer (Paar-) Beziehung Gewalt ausgeübt wird.

⚓ ... sind (ganz oder zum Teil) an Freund*innen und Angehörige von (mutmaßlich) Gewaltbetroffenen gerichtet.

⚓ **Bancroft**, Lundy (2002): Why Does He Do That? Inside The Minds of Angry and Controlling Men — *Das Buch wurde 2021 in deutscher Übersetzung unter dem Titel »Warum tut er das? Einblicke in die Gedankenwelt von aggressiven und kontrollsüchtigen Männern« veröffentlicht.*

⚓ **Brewster**, Susan (2001): Wie ein Anker im Strudel der Gewalt. Ein Ratgeber für Freunde und Verwandte misshandelter Frauen. — *Das Buch erschien im englischen Original erstmals 1997 unter dem Titel »To Be an Anchor in the Storm. A Guide for Families and Friends of Abused Women« und wurde 2006 unter dem Titel »Helping her get free. A Guide for Families and Friends of Abused Women« wiederveröffentlicht.*

⚓ **Craven**, Pat (2008): Living With the Dominator. A Book About The Freedom Programme

Davies, Jill (2008): When Battered Women Stay... Advocacy Beyond Leaving — *Der Text ist für professionelle Unterstützer*innen geschrieben, aber bietet auch aus nicht-professionalisierter Perspektive nützliche Informationen.*

Enander, Viveka; **Holmberg**, Carin (2008): Why Does She Leave? The Leaving Process(es) of Battered Women

Ernst, Gaby; **Gruber**, Gabi; **Vetter**, Andrea (2003): Ambivalenz bei misshandelten Frauen als Folge der Gewalterfahrung

Einleitung

Du hast eine*n Freund*in oder Verwandte*n, von dem*der du vermutest oder weißt, dass in der Paarbeziehung oder einer anderen nahen Beziehung der Person Gewalt gegen sie ausgeübt wird? Dann ist dieses Zine für dich! Es soll dir dabei helfen, die Situation besser einzuschätzen und die (mutmaßlich) gewaltbetroffene Person zu unterstützen.

Dieses Zine ist nicht als Ratgeber für Betroffene selbst geschrieben. Falls du von Gewalt betroffen bist oder dir beim Lesen unsicher bist, ob du betroffen sein könntest: Du bist nicht allein. Auf Seite 38 haben wir Beratungsstellen in Deutschland aufgeführt, die kostenlos und anonym Beratung anbieten.

Wir, die Autor*innen, arbeiten nicht in der Beratung, Therapie oder Forschung, sind aber seit einigen Jahren in verschiedenen Zusammenhängen feministisch aktiv, unter anderem mit einem Schwerpunkt auf Männergewalt. Mit dem Zine richten wir uns bewusst an Menschen, die sich wie wir als Lai*innen konkreter damit auseinandersetzen wollen, wie sie im Alltag eine feministische Haltung üben und Gewaltbetroffene in ihrem Umfeld unterstützen können. Natürlich hat diese Unterstützung ihre Grenzen. Als Lai*innen können wir beispielsweise weder professionelle Opferberatung noch Therapie oder rechtlichen Beistand anbieten (selbstverständlich können wir Betroffenen aber anbieten, sie bei der Recherche zu unterstützen oder zu Beratungsterminen zu begleiten). Und allein durch feministische Solidarität in unseren Beziehungen und Umfeldern sind auch die weiterhin dringend notwendigen rechtlichen und ökonomischen Verbesserungen für Gewaltbetroffene noch nicht erkämpft.

Dennoch halten wir die Unterstützung von Gewaltbetroffenen im eigenen Umfeld für enorm wichtig und auch gesamtgesellschaftlich für umso wirksamer, je mehr Menschen sich darin üben. Wir plädieren dafür, diese Form der Solidarität als eigenständige feministische Praxis zu begreifen, sie in die eigenen Beziehungen und Umfeldern zu tragen und damit insbesondere der weit verbreiteten Männergewalt und Unterdrückung im »Privaten« sowie der Isolation von Betroffenen etwas entgegenzusetzen.

Ein zentraler Bezugspunkt dieses Zines ist das Anker-Modell, das von der feministischen Psychotherapeutin Susan Brewster entwickelt wurde. Sie beschreibt damit, wie Angehörige und Freund*innen eine unterstützende

Beziehung zu Gewaltbetroffenen gestalten können. Darüber hinaus sind die Inhalte des Zines noch aus weiteren Quellen zusammengetragen, in denen aus unterschiedlichen professionellen Perspektiven und aus Betroffenenperspektiven über das Thema geschrieben wurde – in einigen Fällen wie bei Brewster ausdrücklich mit Lai*innen als Zielgruppe. Einige wichtige Bücher und Texte, die in dieses Zine eingeflossen sind, stehen in der Literaturliste ab Seite 36.

Eine sprachliche Anmerkung: Wir schreiben sowohl über Täter*innen als auch über Betroffene durchgehend in geschlechterinklusive grammatischen Formen. Vor dem Hintergrund, dass erwiesenermaßen die mit Abstand meiste und schwerwiegendste Gewalt von Männern ausgeübt wird, mag gerade der Ausdruck ›Täter*innen‹ für manche Leser*innen ungewohnt klingen. Es wäre aber falsch, nur von Tätern zu sprechen. Denn die Formen und Muster der Gewalt, die wir beschreiben, werden grundsätzlich auch von Täter*innen, die keine Männer sind, gewählt und genutzt – wenn auch gesamtgesellschaftlich deutlich seltener und im Durchschnitt mit weniger schwerwiegenden Folgen.

Und noch ein Inhaltshinweis: Über das Zine verstreut und vor allem im Abschnitt ›Typisches Verhalten von Täter*innen‹ (Seite 5-9) benennen wir eine Vielzahl unterschiedlicher Formen von Beziehungsgewalt, allerdings immer in allgemein gehaltenen Formulierungen nach dem Schema ›Täter*innen tun X (mit dem Zweck Y)‹. An keiner Stelle schildern wir längere oder gar literarisch ausgeschmückte Abläufe einer gewaltvollen Beziehungsgeschichte.

Wir freuen uns über kritische Rückmeldungen, seien sie theorie- oder praxisbezogen, und über aktuellere Leseempfehlungen zum Thema des Zines.

Kontakt: anker-zine@machtfragen.org

Autor*innengruppe Boje, September 2026

Gründe sein, unsere Unterstützung einzuschränken oder ganz zu beenden, wenn wir keine andere Lösung sehen.

Allgemein sollten wir Betroffenen gegenüber mit den Grenzen unserer Unterstützung möglichst offen umgehen. Besonders wichtig ist es, dass wir klar kommunizieren, wenn wir unsere Unterstützung einschränken oder sogar ganz beenden. Wenn wir der betroffenen Person noch nicht ans Herz gelegt haben, sich an eine Beratungsstelle zu wenden, sollten wir das jetzt tun. Idealerweise gibt es zusätzlich eine oder mehrere Menschen in unserem Umfeld, denen wir vertrauen und auf die wir die betroffene Person als mögliche weitere Unterstützung verweisen können.

Zum Schluss

Danke, dass du dieses Zine gelesen hast, Beziehungsgewalt ernst nimmst und Betroffene unterstützen möchtest. Wir wollen dazu ermutigen, dass noch viel mehr Menschen diese Form der Solidarität in ihre nahen Beziehungen tragen und sich Gedanken darüber machen, wie sie Betroffene in ihrer Selbstbestimmung und Handlungsfähigkeit stärken können. Das begreifen wir als wichtige und eigenständige feministische Praxis.

gegenüber derart bedrohlich verhält, dass es zu riskant ist, (weiter) Kontakt zur betroffenen Person aufzunehmen oder unsere Unterstützung anzubieten. Auch hier ist es sinnvoll, sich professionell beraten zu lassen. Unsere eigene Sicherheit sollte grundsätzlich an erster Stelle stehen, auch wenn das bedeutet, den Kontakt zur betroffenen Person (vorübergehend) einschränken oder in manchen Fällen sogar komplett aufgeben zu müssen.

An eine weitere Grenze kann die Ankerrolle stoßen, wenn Kinder involviert sind. Bereits mitzuerleben, wie einem Elternteil Gewalt angetan wird, wird von Kindern als äußerst belastend erlebt. Darüber hinaus üben viele Täter*innen nicht nur gegen ihre*n Partner*in, sondern auch gegen die Kinder (direkte) Gewalt aus. Um betroffenen Kindern zu helfen, kann es sein, dass du Entscheidungen gegen den Willen der betroffenen Person treffen musst. Hier hat deine Verantwortung für die Kinder Vorrang vor deiner Verantwortung für die erwachsene betroffene Person. Du solltest das Jugendamt verständigen und dich zusätzlich bei einer Beratungsstelle zu deinen Handlungsmöglichkeiten informieren.

Auch abseits der Gewalt kann es Umstände im Leben der betroffenen Person geben, die eine Unterstützung schwierig bis nahezu unmöglich machen. Dazu zählen viele schwere psychische Erkrankungen sowie Substanz-Abhängigkeiten und andere Suchterkrankungen. Wenn es gut läuft, können wir die betroffene Person dabei unterstützen, sich professionelle Hilfe zu suchen. Leider sind professionelle Angebote, die auf den Zusammenhang zwischen Gewaltbetroffenheit und psychischen und Suchterkrankungen spezialisiert sind, in Deutschland eher selten. Auch hier können Beratungsstellen womöglich weiterhelfen.

Zuletzt kann es auch persönliche Gründe unsererseits dafür geben, unser Unterstützungsangebot zu begrenzen oder ganz zu beenden. Zum einen sind hier alle Arten von Kapazitätsproblemen zu nennen: Es kann sein, dass die emotionale Belastung für uns zu groß wird, unter Umständen auch wegen eigenen vergangenen Gewalterfahrungen, die durch die Nähe zur betroffenen Person immer wieder hochkommen und uns dauerhaft überfordern. Auch andere Umstände in unserem Leben können dazu führen, dass uns die Kapazitäten fehlen, um unsere Unterstützung anzubieten. Zum anderen ist auch möglich, dass es Unstimmigkeiten oder Konflikte zwischen uns und der betroffenen Person gibt, die zu schwerwiegend sind, um überhaupt (weiter) eine unvoreingenommene Beziehung zu führen. All das können wichtige

Nur ein ungutes Gefühl?

Es ist eher selten so, dass von Beziehungsgewalt Betroffene von sich aus an andere herantreten und selbstbewusst um Unterstützung bitten. Oft senden sie eher unterschwellige oder ambivalente Signale, dass sie Hilfe brauchen. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass sie zu gefährdet sind, um offen über ihre Situation zu sprechen. Es kann aber auch sein, dass Betroffene selbst nicht gut benennen können, was sie erleben oder was ihnen hilft, oder dass sie ihre*n Partner*in nicht beschuldigen wollen. Als Freund*innen und Angehörige sind wir also oft auf unsere eigene Einschätzung und unser Bauchgefühl angewiesen – zumindest vorerst.

Es gibt eine Reihe von Anzeichen dafür, dass Menschen in einer Partnerschaft oder einer anderen nahen Beziehung Gewalt erleben. Viele Anzeichen sind nicht deutlich sichtbar und nicht eindeutig. Häufig üben Täter*innen ihre Gewalt gezielt möglichst so aus, dass niemand etwas davon mitbekommt, z. B. indem sie emotionalen Druck aufbauen, damit Betroffene schweigen. Zusätzlich verstecken Täter*innen ihre Gewalt häufig möglichst vor den Augen und Ohren Dritter. Viele Täter*innen sind sozial weitgehend unauffällig, wirken harmlos, sympathisch oder sogar reflektiert und feministisch. Grundsätzlich solltest du daher ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass auch Menschen möglicherweise Beziehungsgewalt ausüben, denen du das nie zugetraut hättest. Wenn du als außenstehende Person zum ersten Mal ein Anzeichen für Gewalt siehst, dann ist es wahrscheinlich, dass in dieser Beziehung bereits seit längerem Gewalt ausgeübt wird und du davon bisher bloß nichts mitbekommen oder womöglich bestehende Anzeichen dafür falsch eingeordnet hast.

Deshalb die Faustregel: **Höre auf dein Gefühl und nimm es ernst.** Wenn du ganz subjektiv nur eine noch so kleine Irritation hast, dass da ganz vielleicht etwas nicht stimmen könnte: Gib deinem Zweifel Raum! Für dich allein und am besten auch mit einer oder mehreren Personen, denen du vertraust.

Auch wenn es vielleicht dein erster Impuls ist: Teile deinen Verdacht *nicht* vorschnell mit der mutmaßlich betroffenen Person und auf gar keinen Fall mit dem*der mutmaßlichen Täter*in! (Zum Umgang mit Täter*innen mehr ab Seite 29.) Wahrscheinlich ist es sinnvoll, wenn du deine Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse erst einmal sortierst, um Fehler zu vermeiden. Es könnte dir z. B. passieren, dass du der mutmaßlich betroffenen Person zu vor-

schnell und konfrontativ Fragen stellst und damit ungewollt Druck aufbaust, dir zu versichern, dass alles okay ist.

Auch als Freund*in oder Angehörige*r einer gewaltbetroffenen Person kannst du dich jederzeit an eine Beratungsstelle wenden, wenn du dir unsicher bist, wie du die Situation einschätzen solltest oder was du tun kannst. Spätestens wenn du Anzeichen dafür siehst, dass die körperliche Unversehrtheit oder gar das Leben der betroffenen Person akut gefährdet ist, solltest du die Polizei rufen.

Woran erkennt man Beziehungsgewalt?

Mit Beziehungsgewalt meinen wir im Folgenden alle Handlungen, mit denen Menschen innerhalb von intimen, romantischen oder sexuellen Beziehungen die Selbstbestimmung der anderen Person angreifen können. Anders als gesamtgesellschaftlich – und auch innerhalb der politischen Linken – oft verharmlosend behauptet wird, sind diese Angriffe keine ›Ausrutscher‹, sondern gezielte Handlungen. Sie werden von Täter*innen häufig wiederholt und systematisch eingesetzt, um anhaltende Dominanz und Kontrolle in der Beziehung aufzubauen. Dazu können sie über längere Zeiträume hinweg verschiedene Muster und Strategien der Gewalt entwickeln, die sie an die Reaktionen der betroffenen Person und den jeweiligen sozialen Kontext anpassen. Hierbei gehen sie nach einem Muster von Versuch und Irrtum vor: Sie testen aus, wie weit sie mit bestimmten Handlungen gehen können und wie Betroffene (und Umfeld) darauf reagieren. Sind Täter*innen mit einer Strategie nicht erfolgreich, gehen sie zu einer anderen über. So können sie z. B. erst offene Drohungen aussprechen und, wenn das nicht wirkt, stattdessen versuchen, der betroffenen Person ein schlechtes Gewissen einzureden, um Ansprüche gegen sie durchzusetzen.

Entsprechend vielfältig sind die Formen von Beziehungsgewalt. Für einen groben Überblick lassen sich schlagwortartig benennen: intime, sexuelle, körperliche, verbale, psychische und emotionale, soziale (auf das Umfeld oder die gesellschaftliche Stellung der betroffenen Person bezogene), digitale und ökonomische Gewalt. Damit ist aber noch nicht viel gesagt. Die meisten konkreten Gewalthandlungen lassen sich mehreren dieser Schlagworte zuordnen und – was wichtiger ist – oft stecken hinter einer Gewalthandlung

schutzambulanzen durchgeführt werden. Das ist in der Regel kostenlos und auch möglich, ohne die Polizei einzuschalten. Mehr Infos dazu erhältst du bei Beratungsstellen oder z. B. auch bei der Online-Datenbank für Betroffene von Straftaten (odabs.org).

Grenzen der Ankerrolle

Grundsätzlich ist die Unterstützung, die wir Betroffenen anbieten können, dadurch begrenzt, dass wir Lai*innen sind. **Als Freund*innen und Angehörige können wir Betroffene weder professionell beraten noch mit therapeutischer oder juristischer Expertise unterstützen.** Wir können ein Stück weit für Betroffene recherchieren, sie zu Beratungsterminen begleiten oder im Umgang mit neuen Informationen unterstützen, aber wir können fachliches Wissen und Handeln nicht ersetzen.

Trotzdem sollten wir uns bewusst machen, dass Professionalität nicht automatisch eine betroffenensolidarische Haltung bedeutet. Es gibt Therapeut*innen, Jurist*innen und sogar Mitarbeiter*innen in der Opferberatung, die Betroffene nicht ernst nehmen, Gewalterfahrungen relativieren oder offen antifeministisch argumentieren. Hier können wir auch als Lai*innen Betroffene dazu ermutigen, etwaige schlechte Erfahrungen mit uns oder anderen Vertrauenspersonen zu teilen und, falls das Problem bestehen bleibt, sich woanders professionelle Unterstützung zu suchen.

Eine weitere mögliche Begrenzung der Ankerrolle liegt im Verhalten von Täter*innen begründet: **Manchmal werden Betroffene so sehr isoliert, dass es uns auch mit viel Mühe nicht gelingt, die Beziehung oder überhaupt den Kontakt zu ihnen aufrechtzuerhalten.** Das kann besonders schwer wiegen, wenn die betroffene Person zusätzlich in einer anderen Stadt oder Region als wir lebt. Wir können alle Kommunikationsmöglichkeiten ausschöpfen und unsere Ansprechbarkeit signalisieren, aber wenn die Person darauf nicht positiv reagiert, müssen wir es unter Umständen auf sich beruhen lassen. Im besseren Fall gibt es eine vertrauenswürdige Person im Umfeld der betroffenen Person, mit der wir sprechen können – im schlechteren Fall fehlt auch das.

Auch unser eigenes Sicherheitsbedürfnis kann zu einer Grenze für die Ankerrolle werden. Es ist möglich, dass der*die Täter*in sich auch uns

du auch die betroffene Person grundsätzlich dazu ermutigen, erlebte Gewalt zu dokumentieren. Zwar ist Zwangskontrolle als umfassendes Muster von Kontrolle und Dominanz in Beziehungen in keinem deutschsprachigen Land ein eigener Straftatbestand, aber grundsätzlich können alle gewaltvollen oder auf Kontrolle über eine andere Person zielenden Handlungen für eine mögliche rechtliche Auseinandersetzung relevant sein. In jedem Fall strafrechtlich relevant sind Fälle von körperlicher oder sexueller Gewalt, Nachstellen/Stalking, Nötigung, Bedrohung und Hausfriedensbruch. Soweit zumindest das Gesetz – in der Praxis bleiben die meisten dieser Vergehen ohne negative Folgen für Täter*innen.

Für eine mögliche rechtliche Auseinandersetzung sind besonders unmittelbare Zeugnisse der Gewalt von Bedeutung: Fotos von Verletzungen und beschädigten Gegenständen sowie schriftliche oder per Audio aufgezeichnete Gedächtnisprotokolle, mit denen wichtige Details zeitnah festgehalten werden können, die später als Beweismittel oder zur Vorbereitung auf Gerichtsverhandlungen nützlich sein können.

Grundsätzlich solltest du Gedächtnisprotokolle schreiben oder aufnehmen, wenn du direkt Zeug*in von Gewalt wirst – auch in Fällen, in denen du die betroffene Person nicht persönlich kennst. Hier eine Übersicht der Daten, die darin auftauchen sollten:

- Was ist passiert? Welche Art von Gewalt wurde angewendet?
- Datum, Uhrzeit, Ort
- Was wurde gesagt? Womit wurde gedroht? Gab es weitere Zeug*innen?
- Welche Verletzungen wurden davongetragen? Wurde Eigentum beschädigt?
- Wurde die Polizei verständigt?

Natürlich sollte sowohl die betroffene Person als auch du darauf achten, Notizen an einem Ort aufzubewahren, der für den*die Täter*in und andere nicht vertrauenswürdige Menschen nicht zugänglich ist. Digitale Notizen sollten grundsätzlich mit einem sicheren Passwort geschützt und zusätzlich als Kopie entweder online oder auf einem zweiten physischen Datenträger gesichert werden.

Achtung: Eine rechtssichere Dokumentation von Verletzungen oder Spuren sexueller Gewalt muss zeitnah erfolgen und kann nur in Gewalt-

auch *mehrere* miteinander verbundene Absichten. So setzen Täter*innen beispielsweise sexuelle Gewalt häufig *auch* ein, um Betroffene zu demütigen und zu isolieren. In diesem Sinn ist z. B. sexuelle Gewalt häufig *auch* eine Form von emotionaler oder sozialer Gewalt.

Beziehungsgewalt ist am gefährlichsten, wenn Täter*innen versuchen, Betroffene dauerhaft und umfassend in ihrer Selbstbestimmung und ihren autonomen Handlungs- und Lebensmöglichkeiten einzuschränken und so anhaltende Abhängigkeit und Kontrolle aufzubauen. Der Fachausdruck hierfür ist ›Zwangskontrolle‹, auf Englisch ›coercive control‹. Anders als weniger systematische und weniger schwerwiegende Arten von Beziehungsgewalt wird Zwangskontrolle deutlich überwiegend von Männern gegen Frauen ausgeübt.

Es gibt verschiedene typische Warnzeichen, die auf Gewalt in einer Beziehung hinweisen können. Diese Warnzeichen sind im Folgenden danach unterteilt, ob wir sie bei Täter*innen, bei Betroffenen, bei uns selbst oder im Umfeld wahrnehmen können.

Typisches Verhalten von Täter*innen

Um jemanden als Täter*in einzuschätzen, ist nicht wichtig, was er*sie von sich behauptet (z. B. ein Feminist zu sein), sondern was er*sie tut. Zwar sind alle Täter*innen individuell, es gibt aber typische gewaltvolle Verhaltensmuster. Wenn wir eine dieser Verhaltensweisen direkt mitbekommen, ist das ein eindeutiges Warnzeichen. Aber den größten Teil der ausgeübten Gewalt bekommen wir auch als Freund*innen oder Angehörige einer betroffenen Person in der Regel nicht direkt mit. Deshalb sind wir vor allem auf *indirekte* Warnzeichen angewiesen, die wir insbesondere bei der betroffenen Person oder bei uns selbst bzw. im Umfeld wahrnehmen (siehe dazu die beiden Abschnitte ab Seite 9).

Trotzdem ist es sinnvoll, sich einen Überblick über typische Verhaltensweisen von Täter*innen zu verschaffen – sowohl, um diese Verhaltensweisen zu erkennen, als auch, um andere, weniger direkte Warnzeichen für Beziehungsgewalt besser verstehen und einordnen zu können. Deshalb sind hier zunächst typische Verhaltensweisen von Täter*innen aufgeführt, die selbst bereits eine Form von Gewalt sind oder auf Gewalt hinweisen können.

Dominanz und Anspruchshaltung

Der*die Täter*in...

- stellt die eigenen Bedürfnisse (z. B. emotionale oder sexuelle) ins Zentrum der Beziehung und erwartet, dass die andere Person ihre Bedürfnisse dahinter zurückstellt
- vertritt Doppelstandards in Bezug darauf, für wen was erlaubt und verboten sein soll und für wen welche Pflichten gelten sollen, z. B. führt er*sie nebenher weitere sexuelle oder intime Beziehungen, verbietet oder verunmöglicht das aber der anderen Person
- ignoriert Standpunkte und Argumente der anderen Person oder lässt sie nicht als gleichwertig gelten
- achtet die Grenzen der anderen Person nicht, z. B. körperliche, emotionale oder sexuelle
- beansprucht, dass er*sie bestimmt und die andere Person folgt – manchmal ausdrücklich ausgesprochen in Form von Regeln
- belohnt Gehorsam und bestraft Autonomie und Widerstand

Bindung und Abhängigkeit

Der*die Täter*in...

- widmet der anderen Person übermäßig viel Aufmerksamkeit und Zuwendung, die er*sie später wieder entzieht und an Bedingungen knüpft (Love-bombing)
- schmiedet große Zukunftspläne und macht sich schnell unersetzlich, auch finanziell (z. B. als Haupt- oder Alleinverdiener*in)
- drängt die andere Person zu gemeinsamen Kindern und versucht so Abhängigkeit zu schaffen, z. B. durch das Verweigern von Verhütung
- zeigt sich wechselweise mal verletzlich und emotional zugänglich, mal kalt und aggressiv – oft als unterschwelliges Mittel der Bestrafung und Belohnung
- zeigt sich, nachdem er*sie Gewalt ausgeübt hat, reuevoll und zerbrechlich, erregt Mitleid, bittet um Verzeihung, schwört, sich zu ändern und versucht der betroffenen Person damit Hoffnung auf ein Ende der Gewalt zu machen und sie so in der Beziehung zu halten

zutraut und was er*sie über sich oder die betroffene Person behauptet. Und bestimmt in Hinblick auf die Grenzen, die du dem*der Täter*in setzt, wenn es nötig ist: Du hast nichts mit ihm*ihr zu besprechen oder zu ›klären‹ und du bist ihm*ihr keine Auskunft oder Rechenschaft schuldig. Lass dich nicht von ihm*ihr provozieren oder zu etwas drängen. Spätestens wenn du dir Sorgen um deine eigene Sicherheit machst, solltest du dich professionell beraten lassen.

Dokumentation

Allgemein ist es sinnvoll, wenn du alles dokumentierst, was dir auffällt oder wichtig erscheint. Das hilft dir dabei, dich richtig zu erinnern, besonders wenn eine bestimmte Situation schon eine Weile zurückliegt. **Folgendes ist im Allgemeinen sinnvoll für dich persönlich zu dokumentieren:**

- Was ist dir in Hinblick auf die betroffene Person, die Paarbeziehung oder den*die Täter*in aufgefallen? Wann war das?
- Wann und wo hast du die betroffene Person getroffen?
- Wie hat sie auf dich gewirkt? Was hat sie dir erzählt? Welche Worte hat sie bei diesem Treffen benutzt?
- Wie ging es dir selbst in dem Treffen? Was hast du gesagt und wie hat die Person reagiert? Welche Eindrücke hattest du, die du nicht ausgesprochen hast? Mit welchen Gedanken und Gefühlen bist du aus dem Treffen gegangen? Gibt es etwas, worauf du für euer nächstes Treffen achten oder was du dir vornehmen willst?
- Was habt ihr zum Schluss verabredet? Wie seid ihr verblieben?
- Gibt es abseits davon noch andere wichtige Ereignisse?

Auch der betroffenen Person kann es helfen, wichtige Ereignisse und ihre Gedanken dazu zu dokumentieren. Zum einen, um die eigenen Erfahrungen und sich wiederholende Muster darin besser zu verstehen – auch rückblickend mit etwas zeitlichem Abstand oder mehr emotionalen Kapazitäten.

Zum anderen kann eine Dokumentation der Ereignisse sowohl durch dich als auch durch die betroffene Person selbst auch für den Fall relevant sein, dass die betroffene Person sich irgendwann dazu entschließt oder von dem*der Täter*in dazu genötigt wird, in einen Rechtsstreit zu gehen. Deshalb solltest

bewegen, solltest du also nicht versuchen, diesen Wunsch zu erfüllen, sondern in Ruhe mit der betroffenen Person besprechen, was sie sich davon erhofft, und ehrlich damit umgehen, wenn du diese Hoffnung für unrealistisch hältst.

Auf der anderen Seite solltest du dich auf die Möglichkeit vorbereiten, dass der*die Täter*in von sich aus Kontakt zu dir aufnimmt. Selbst wenn du glaubst, ihn*sie gut zu kennen, solltest du dir immer bewusst machen, dass du nicht weißt, wie gefährlich er*sie tatsächlich ist. Am besten gehst du davon aus, dass er*sie auch für dich gefährlich werden kann – vor allem wenn du weißt, dass er*sie dich als Unterstützung für die betroffene Person wahrnimmt.

Wenn der*die Täter*in Kontakt zu dir aufnimmt, solltest du vor allem auf zwei Szenarien vorbereitet sein:

Szenario 1: **Der*die Täter*in versucht dich einzuschüchtern.** Er*sie fordert dich dazu auf, dich ›weniger einzumischen‹ und droht dir mit Gewalt oder anderen Konsequenzen, wenn du dieser Forderung nicht nachkommst. Sage dem*der Täter*in nach Möglichkeit nicht zu, irgendeine seiner*ihrer Forderungen zu befolgen. Überlege dir, womit du rechnen musst, und kümmere dich um deine eigene Sicherheit.

Szenario 2: **Der*die Täter*in versucht dich auf seine*ihre Seite zu ziehen.** Er*sie wirbt um dein Mitgefühl, stellt sich als Opfer dar oder erzählt dir fragwürdige Geschichten über die betroffene Person, zum Beispiel dass sie psychisch instabil sei, sich öfters Geschichten ausdenke oder Dinge durcheinanderbringe. Auch hier solltest du dich auf keine Diskussion einlassen. Oft versuchen Täter*innen auch, durch freundliche Gespräche unter dem Motto ›eigentlich haben wir doch beide nur gute Absichten‹ eine Scheinharmonie zu schaffen und ihre Gewalt als Problem damit zu dethematisieren.

Häufig setzen Täter*innen solche und weitere Strategien im Wechsel ein, was dich zusätzlich verwirren kann: Mal treten sie bedrohlich auf, dann wieder freundlich und nahbar oder mitleiderregend. Diese Wechsel sind keine ›Stimmungsschwankungen‹, sondern typische Manipulationsversuche, auf die du auch als Unterstützer*in vorbereitet sein solltest.

Als Faustregel im Umgang mit dem*der Täter*in gilt: Verhalte dich vorsichtig und bestimmt. Vorsichtig in Hinblick darauf, welche Informationen du über dich oder die betroffene Person preisgibst, was du dem*der Täter*in

- wertet Ex-Partner*innen ab, hat wenig oder keinen Kontakt zu Ex-Partner*innen oder Kindern aus vorherigen Beziehungen

Isolation, Kontrolle und Überwachung

Der*die Täter*in...

- versucht den Kontakt der anderen Person zu Freund*innen, Familie oder anderen Umfeldern einzuschränken, z. B. indem er*sie schlecht über diese redet, Konflikte provoziert oder schlichtweg den Umgang mit ihnen verbietet – oft getarnt als Eifersucht oder begründet mit angeblichen Affären der betroffenen Person
- drängt sich auf, ist oft ungefragt da, verfolgt die andere Person, lauert ihr auf oder stellt durch Anrufe oder Nachrichten immer wieder ungewollten Kontakt her (Stalking)
- kontrolliert Kleidung, Aussehen, Lebensstil oder Finanzen der anderen Person und verlangt Auskunft und Rechenschaft darüber, wo sie ist und was sie tut
- bringt die andere Person ungefragt zu Verabredungen und holt sie ab; erwartet, dass die andere Person ständig erreichbar ist oder immer ihren Standort teilt – häufig getarnt als Fürsorglichkeit
- überwacht oder kontrolliert heimlich die Geräte und Accounts der anderen Person, z. B. Nachrichten, Mails, Telefonate, Online-Profilen, Standorte oder Bankkonten
- plant häufig gemeinsame Umzüge und erschwert es der anderen Person damit, in einem Umfeld anzukommen

Einschüchterung und Erniedrigung

Der*die Täter*in...

- zeigt sich impulsiv und unberechenbar, zerstört oder beschädigt Dinge von der anderen Person, tritt in Mimik und Körpersprache aggressiv auf – manchmal nur unterschwellig, z. B. durch leichtes Erheben der Stimme oder mahnende/strafende Blicke
- spricht Drohungen aus, um Gehorsam durchzusetzen – z. B. um zu verhindern, dass die andere Person sich trennt. Häufig drohen Täter*innen

- damit, sich selbst, der anderen Person, deren Kindern, anderen Angehörigen, Freund*innen oder Tieren etwas anzutun – bis hin zu Morddrohungen
- wertet die andere Person ab oder demütigt sie mit ›Witzen‹, sexistischen Kommentaren, ›Komplimenten‹ oder ›Kosenamen‹
- fordert oder initiiert demütigende sexuelle Praktiken, behandelt die andere Person wie Eigentum, begreift sie in der Öffentlichkeit

Verwirrung und Schuldumkehr

Der*die Täter*in...

- leugnet Offensichtliches, z. B. die eigene Gewalt, verdreht Tatsachen, stellt Ernstgemeintes als ›nur ein Witz‹ dar
- lässt sich auf in der Vergangenheit getroffene Aussagen oder Absprachen nicht festlegen oder leugnet sie und macht sich so ungreifbar
- stellt immer wieder neue spitzfindige ›Nachfragen‹ oder wechselt das Thema und macht es der anderen Person damit schwerer bis unmöglich, eigene Anliegen zu vertreten oder mit Kritik gehört zu werden
- untergräbt gezielt das Vertrauen der anderen Person in ihre eigene Wahrnehmung und Urteilskraft, beispielsweise indem er*sie den Schlüsselbund der anderen Person verlegt und dann behauptet, sie würde sich falsch erinnern, wo sie ihn hingelegt hat (Gaslighting)
- spricht der anderen Person das Urteilsvermögen ab, stellt sie als überempfindlich, humorlos, psychisch labil, ›hysterisch‹ oder ›verrückt‹ dar – auch vor anderen
- stellt die Benennung der Gewalt durch die betroffene Person als unzulässige Aggression oder als die ›eigentliche Gewalt‹ dar (Victim Blaming)
- behauptet, die betroffene Person würde die Gewalt ›provokieren‹ oder sie eigentlich (bewusst oder unbewusst) wollen
- behauptet, eigentlich keine Gewalt ausüben zu wollen, und versucht der betroffenen Person einzureden, sie müsse den*die Täter*in ›reparieren‹ oder bestimmte Bedingungen erfüllen, damit die Gewalt endet

Auch wenn du nur eine einzige der aufgelisteten Verhaltensweisen mitbekommst, solltest du das als Warnzeichen ernst nehmen.

- zusammen einen Termin bei einer Beratungsstelle zu machen, sie dorthin zu begleiten oder zu fahren
- sie (je nach deinen Mitteln) finanziell zu unterstützen oder für sie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten zu recherchieren. Zu finanziellen Zuschüssen bei Umzügen, Kostenübernahme bei Rechtsberatungen und Ähnlichem gibt es Informationen in Beratungsstellen.

Umgang mit dem*der Täter*in

Allgemein liegt dein Fokus als Anker auf der betroffenen Person und nicht auf dem*der Täter*in. Wenn du unmittelbar Zeug*in von Gewalt wirst, solltest du natürlich Partei dagegen ergreifen. Und wenn für den*die Täter*in ohnehin schon klar geworden ist, dass du von seiner*ihrer Gewalt weißt, spricht in der Regel auch nichts dagegen, dass du ihm*ihr mitteilst, dass du die Gewalt verurteilst. Im besten Fall sprichst du das vorher mit der betroffenen Person ab. Darüber hinaus gibt es aber in der Regel keinen guten Grund dafür, Kontakt zum*zur Täter*in aufzunehmen. Du bist als Einzelperson ohne institutionelle Macht im Rücken genauso wenig wie die betroffene Person dazu fähig oder dafür verantwortlich, den*die Täter*in dazu zu bringen, mit der Gewalt aufzuhören – weder durch ein konfrontatives noch durch eine verständnisvolles oder ›klärendes‹ Gespräch. Dass Täter*innen sich in der Regel nicht zum Besseren ändern, ist ihre alleinige Entscheidung und Verantwortung. Darüber hinaus solltest du bedenken, dass du dem*der Täter*in durch ein Gespräch womöglich ungewollt Informationen oder Zeit dafür gibst, gezielter und weniger sichtbar Druck auf die betroffene Person aufzubauen, sie weiter zu isolieren oder gegen dich vorzugehen.

Es kommt durchaus häufig vor, dass Täter*innen Betroffenen oder Dritten gegenüber Veränderungsbereitschaft signalisieren. Das Problem ist jedoch, dass solche Signale in der Regel bereits Teil eines Manipulationsversuches sind. Würden sich Täter*innen tatsächlich ändern wollen, müssten sie ihr gewaltvolles Verhalten schlichtweg unterlassen – und zwar unmittelbar und umfassend –, anstatt Betroffenen oder Dritten eine diffuse positive Veränderung für die Zukunft in Aussicht zu stellen oder diese Veränderung gar an Bedingungen zu knüpfen. Selbst wenn die betroffene Person sich ausdrücklich von dir wünscht, dass du versuchst, den*die Täter*in zur Veränderung zu

wichtig, dass du die Person zu nichts drängst und respektierst, wenn sie das Thema abblockt oder ganz anders beurteilt als du.

Es ist gut möglich, dass die betroffene Person sich in euren Gesprächen mehrmals umentscheidet oder widersprüchliche Gefühle und Gedanken zu ihrem*ihrer Partner*in oder zur Paarbeziehung äußert. Vielleicht schimpft sie in einem Treffen mit dir über ihre*n Partner*in und erzählt im nächsten davon, wie lieb und fürsorglich er*sie sein kann. Solche widersprüchlichen Aussagen sind für dich womöglich schwer auszuhalten. Du solltest sie aber nicht als ›fehlende Konsequenz‹ der betroffenen Person abtun. Oft sind Gewaltbetroffene innerlich zerrissen, weil ihre Situation selbst widersprüchlich ist: Sie leiden unter der Gewalt von jemandem, der*die ihnen (in den meisten Fällen) gleichzeitig sehr wichtig ist und sich immer wieder auch zärtlich und liebevoll zeigt. Versuche der betroffenen Person prinzipiell zu ermöglichen, dir auch von Aspekten der Paarbeziehung zu erzählen, die (scheinbar) nicht zusammenpassen.

In der Regel versuchen Täter*innen den inneren Raum von Betroffenen einzuschränken, um ihnen eine autonome Reflexion der eigenen Situation und Handlungsmöglichkeiten möglichst zu erschweren. Wenn du also einen Raum schaffen kannst, in dem die betroffene Person ohne Angst ihre Gedanken aussprechen und ihre Gefühle zeigen kann, dann ist das bereits eine enorme Unterstützung und spricht für dich als Anker.

Weitere Unterstützung anbieten

Wenn die betroffene Person sich dir anvertraut hat, gibt es über Gespräche hinaus einige Formen der Unterstützung, die ihr vielleicht helfen. Allgemein kannst du überlegen, ob du der Person anbieten willst, ...

- weitere Personen aus dem Umfeld einzubeziehen, um den Unterstützer*innenkreis auszuweiten
- Informationsmaterial oder Ratgeberliteratur zu Beziehungsgewalt herauszusuchen und euch gemeinsam weiterzubilden
- euch gemeinsam zu digitaler Sicherheit zu informieren
- ihr freie Zeiträume zu verschaffen, z. B. indem du auf ihre Kinder aufpasst, Einkäufe für sie erledigst oder Ähnliches

Viele Täter*innen waren bereits in früheren Beziehungen gewalttätig. Wenn du davon mitbekommst, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass diese Person auch in der aktuellen Beziehung Gewalt ausübt.

Ebenso üben Menschen, die Kinder psychisch, emotional oder sexuell misshandeln, häufig auch Gewalt gegenüber ihrem*ihrer Partner*in aus. Achtung: Hier kann dein Anliegen, die Kinder zu schützen, mit der Unterstützung der erwachsenen betroffenen Person in Konflikt geraten. Hol dir in diesem Fall unbedingt professionelle Hilfe.

Warnzeichen bei der potenziell betroffenen Person

Häufig werden wir als Freund*innen oder Angehörige erst durch Veränderungen bei der betroffenen Person darauf aufmerksam, dass ihr in ihrer Paarbeziehung möglicherweise Gewalt angetan wird. Hier eine Aufzählung typischer Warnzeichen: Die Person...

- zieht sich viel zurück
- sagt Verabredungen häufig ab oder fehlt oft auf der Arbeit
- wirkt abwesend, unbeteiligt, unkonzentriert
- wirkt im Verhalten allgemein ängstlich oder niedergedrückt
- scheint sich keine eigenen Entscheidungen zuzutrauen
- wirkt selbstlos, will es allen recht machen, äußert bei gemeinsamen Entscheidungen keine Meinung
- betäubt sich viel, nimmt Drogen oder zeigt Anzeichen für eine Sucht
- spricht unangemessen schlecht über sich, zeigt destruktive Gefühle und Impulse sich selbst gegenüber
- spricht weniger in der Ich-Form und zunehmend in der Wir-Form mit Bezug auf den*die Partner*in
- holt erst die Meinung oder die Erlaubnis des*der Partner*in ein, bevor sie sich zu etwas äußert oder eine Entscheidung trifft
- ist zunehmend nur noch mit dem*der Partner*in zusammen anzutreffen
- idealisiert den*die Partner*in übermäßig oder in Bezug auf eher zweifelhafte Eigenschaften
- erzählt Widersprüchliches über den*die Partner*in oder die Beziehung

- schweigt viel über den*die Partner*in und die Beziehung oder erzählt auffällig wenig von Konflikten
- fühlt sich sichtbar unwohl in der Beziehung
- rechtfertigt und verteidigt ungefragt den*die Partner*in, auch bei eindeutig problematischem Verhalten
- rechtfertigt oder entschuldigt sich häufig dem*der Partner*in gegenüber
- verharmlost die Besitzansprüche des*der Partner*in oder leugnet offensichtliche Gewalt
- übernimmt unangemessen viel Verantwortung für Probleme in der Beziehung, während sie den*die Partner*in kaum verantwortlich macht
- äußert Hoffnung oder versucht, den*die Partner*in ändern oder therapieren zu können
- scheint den*die Partner*in in bestimmten Phasen zu meiden und ist dann z. B. häufiger woanders zu Besuch oder länger auf der Arbeit
- äußert Unsicherheit, ob sie sich trennen sollte, oder wirkt zerrissen in Hinblick auf diese Frage
- hat blaue Flecken, Schrammen oder andere Verletzungen
- trägt häufig lange Kleidung, viel Make-up oder eine Sonnenbrille – womöglich um Verletzungen zu verstecken
- hat oft zerrissene Kleidung oder Gegenstände von ihr scheinen häufig kaputtzugehen

Warnzeichen bei dir und im Umfeld

Auch bei dir selbst können dir Veränderungen auffallen, die womöglich eine mehr oder weniger unbewusste Reaktion darauf sind, dass jemand in deinem Umfeld von Beziehungsgewalt betroffen ist. Mögliche Warnzeichen sind: Du...

- vermeidest es, an die Person oder ihre*n Partner*in zu denken
- hast das Gefühl, die Person emotional stabilisieren oder ihr alltägliche Aufgaben abnehmen zu müssen
- fühlst dich unwohl im Beisein des*der Partner*in der Person oder hast das Gefühl, ihm*ihr gegenüber aufpassen zu müssen, was du sagst

und ihren Hoffnungen bleibst und dass du dich zum anderen in keiner Weise darauf einlässt, die Gewaltbeziehung oder die Zukunftsaussichten dieser Beziehung schönzureden. Vielleicht bekommst du Anflüge von einem schlechten Gewissen dafür, dass du der betroffenen Person ›ihre Hoffnungen kaputt machst‹. Mache dir aber folgendes bewusst: Es ist gut, dass du skeptisch sein kannst. Anders als für die betroffene Person ist es für dich als Anker keine persönliche Katastrophe, dir bewusst zu machen, dass ihr*e Partner*in womöglich und sogar wahrscheinlich Täter*in bleibt. Und es ist gut, wenn du deine Skepsis als Ressource mit der betroffenen Person teilen kannst – behutsam und ohne sie zu einer Entscheidung oder dazu zu drängen, deine Position zu übernehmen. Wenn die Person ablehnt, was du sagst, oder umso mehr darauf beharrt, dass ihr*e Partner*in sich verändern wird, mache ihr das unter keinen Umständen zum Vorwurf. Sage ihr, dass du ihre Hoffnung verstehen kannst und dass du ihr wünschst, dass sie sich erfüllt, aber dass du leider für gut möglich hältst, dass es anders kommt.

Raum für Reflexion und Ambivalenz

Wenn es gut läuft, kannst du mit der Zeit einen Raum schaffen, in dem die betroffene Person offen über ihre Paarbeziehung und deren bisherige Geschichte reflektieren und dabei auch Ängste, Hoffnungen und Ambivalenzen zeigen kann. Dabei kann auch zum Thema werden, was sich für die betroffene Person in der Paarbeziehung verändert hat und wie auch sie selbst sich womöglich verändert hat. Stellt sie ihre Bedürfnisse im Vergleich zu früher oder im Vergleich zu anderen Beziehungen mehr zurück? Fühlt sie sich in der Beziehung ›geschrumpft‹ oder weniger sichtbar?

Ein anderes Thema, das du in einer gefestigten Anker-Beziehung ansprechen kannst, sind die Zukunftsvorstellungen der betroffenen Person: Was wünscht sie sich für sich und was bräuchte es, damit sich das erfüllt? Wenn die Person von sich aus anspricht, dass sie überlegt, sich von ihrem*ihrer Partner*in zu trennen, solltest du ihr natürlich zuhören und ihr viel Raum dafür geben. Sonst kannst du das Thema Trennung aber auch selbst ansprechen. Überlegt die betroffene Person, sich zu trennen? Welche Hoffnungen und Ängste hat die betroffene Person in Bezug darauf? Es geht hier nicht darum, was du dir (für die Person) wünschst, sondern darum, was sie selbst denkt und fühlt und welche Handlungsoptionen sie als realistisch einschätzt. Hier ist besonders

beschreibst, klingt für mich nach sexueller Gewalt. Trifft es das für dich?» oder »Das hört sich für mich so an, als würde er*sie dich emotional erpressen. Was denkst du?«

Es kann auch passieren, dass die betroffene Person das Verhalten ihres*ihres Partner*in herunterspielt, viel über seine*ihre »guten Seiten« spricht oder sich selbst die Schuld an seinem*ihrem Verhalten gibt. Vielleicht bringt sie auch zum Ausdruck, dass sie sich dafür verantwortlich fühlt, ihre*n Partner*in zu ändern. Du kannst dazu klar sagen, dass der*die Partner*in deiner Meinung nach für sein*ihr Verhalten komplett selber verantwortlich ist. Ebenso kannst du ehrlich sagen, wenn du etwas nicht nachvollziehen kannst oder dich etwas beunruhigt, das die betroffene Person sagt. Respektiere aber immer ihre Sichtweise.

Vielleicht erzählt die betroffene Person dir auch davon, was ihr*e Partner*in für die Zukunft versprochen hat oder bereits tut, um sich zu ändern. Oder sie sagt sogar, dass es das letzte Mal war, das ihr*e Partner*in Gewalt ausgeübt hat. Selbst wenn du das nur allzu gerne selber glauben würdest, solltest du diese Hoffnung nicht unterstützen. Zeige der betroffenen Person deine Skepsis. In der Regel ändern sich Täter*innen nicht zum Besseren und oft schüren sie sogar gezielt die Hoffnung von Betroffenen auf Verbesserung, um emotionale Abhängigkeit aufzubauen.

Solche Einwände sind für Betroffene in der Regel alles andere als leicht zu hören. Es ist aber wichtig, sie auszusprechen, um einen Bezug zu dem herzustellen, was aus der Gewaltforschung über Täter*innen bekannt ist. Darüber hinaus kannst du der betroffenen Person auch zu bedenken geben, was du aus deinen eigenen Erfahrungen oder von der betroffenen Person über den*die Täter*in weißt. Lass dich aber nicht zu dem Versuch hinreißen, zu »beweisen«, dass der*die Täter*in sich nicht zum Besseren ändern wird. Das kannst du nicht wissen – und genau das würde dir die betroffene Person wahrscheinlich auch (zu Recht) vorhalten. Lege stattdessen den Fokus darauf, was die betroffene Person tatsächlich bisher in der Beziehung erlebt hat. **Wie hat sich ihr*e Partner*in bisher unabhängig davon oder sogar im Gegensatz dazu verhalten, was er*sie über sich sagt oder der betroffenen Person an Veränderung in Aussicht stellt?**

Das ist eines der emotional schwierigsten Themen, über die du mit der betroffenen Person sprechen kannst, und benötigt viel Vertrauen und Feingefühl. Es ist wichtig, dass du zum einen empathisch mit der betroffenen Person

- hast diffuse starke Gefühle von Abneigung oder Abscheu der (mutmaßlich) betroffenen Person gegenüber (das kann auch mit eigener Betroffenheit zu tun haben)
- nimmst die Person, ihre*n Partner*in oder beide zusammen als »kompliziert« oder »anstrengend« wahr
- hast das Gefühl, der mutmaßlich betroffenen Person gegenüber aufpassen zu müssen, was du über ihre*n Partner*in sagst
- wünschst dir heimlich, dass die Person sich von ihrem*ihrem Partner*in trennt
- übergehst die mutmaßlich betroffene Person zunehmend, bevormundest sie oder planst sie seltener fest ein – vielleicht weil du sie als uneigenständig, unzuverlässig, unbeteiligt oder desinteressiert wahrnimmst

Außerdem solltest du beachten: Viele Menschen schützen aktiv oder passiv Täter*innen, z. B. indem sie deren Erzählungen über Betroffene übernehmen, die Gewalt gutheißen, sie verharmlosen oder schlichtweg ignorieren. Je nachdem, in welchem Ausmaß ein*e Täter*in in deinem Umfeld geschützt wird, kann es schwierig oder sogar unmöglich für dich werden, Verbündete im Umfeld zu finden, mit denen du deine Sorgen teilen oder gemeinsam versuchen kannst, die betroffene Person zu unterstützen. Suche dir besonders in solchen Fällen möglichst Verbündete außerhalb dieses Umfelds.

Warum bleiben Betroffene in der Gewaltbeziehung — und warum gehen sie?

Wenn wir eine Person aus unserem Umfeld in ihrer Paarbeziehung leiden sehen, löst das für gewöhnlich den Wunsch bei uns aus, dass sich die Person von ihrem*ihrem Partner*in trennen möge. Wenn wir Gewalt in der Beziehung vermuten oder davon wissen, ist dieser Wunsch natürlich umso stärker. Wir sollten uns aber bewusst sein: Auch wenn wir der Meinung sind, dass die betroffene Person sich trennen sollte, ist die Realität oft komplizierter als wir denken. Wir sollten die Person keinesfalls bevormunden, und es ist übergriffig und kann gefährlich sein, sie dazu zu drängen, ihre*n Partner*in zu verlassen.

Gesamtgesellschaftlich ist nach wie vor die Vorstellung weit verbreitet, dass Betroffene von Beziehungsgewalt sich »einfach nur trennen« müssten. Mit dieser Vorstellung wird die Situation, in der sich Betroffene befinden, grob missverstanden oder sogar absichtlich falsch dargestellt. Tatsächlich ist es alles andere als einfach, sich von einem*iner gewalttätigen Partner*in zu trennen, und in vielen Fällen gelingt die Trennung erst nach mehreren Versuchen. Wenn Betroffene einen Trennungswunsch zeigen, eskalieren Täter*innen häufig ihre Gewalt – bis hin zu Morddrohungen und Mordversuchen. Wenn gewalttätige (hetero) Männer ihre Partnerin oder Ex-Partnerin töten, dann meist während oder kurz nachdem diese die Trennung angekündigt oder sich getrennt hat. Aber auch sonst versuchen Täter*innen häufig gezielt, Betroffene durch ein Netz aus Kontrolle und Abhängigkeiten daran zu hindern, sich Hilfe zu suchen oder eine Trennung auch nur in Erwägung zu ziehen. Wenn Betroffene in der Beziehung zum*zur Täter*in bleiben, dann also in der Regel nicht nur *trotz*, sondern auch *wegen* der Gewalt bzw. deren Auswirkungen.

Häufige Gründe, warum Betroffene sich nicht von dem*der Täter*in trennen, sind:

Betroffene können...

- die Schwere der Gewalt verleugnen oder herunterspielen, um mit der Situation psychisch besser zurechtzukommen oder sich selbst nicht als Opfer sehen zu müssen
- sich mit dem*der Täter*in abseits der Gewalt wohl fühlen, sich von ihm*ihr geliebt fühlen oder ihn*sie lieben
- auf die Einsicht des*der Täter*in und ein Ende der Gewalt hoffen. Es ist wichtig zu wissen, dass diese Hoffnung fast immer unrealistisch und gefährlich ist, denn die meisten Täter*innen hören mit ihrer Gewalt nicht auf oder steigern sie sogar im Lauf der Zeit
- hoffen, durch Akte des Widerstands die Machtverhältnisse innerhalb der Beziehung zu verschieben und damit die Gewalt dauerhaft eindämmen oder sich ihr entziehen zu können
- Angst vor dem*der Täter*in haben und keine Möglichkeit sehen, die Beziehung ungefährdet zu beenden
- den*die Täter*in emotional zu sehr brauchen

dich beispielsweise erleichtert, die Person wütend zu sehen. Erwarte aber nicht, dass die Person bei dieser Haltung bleibt. Achte darauf, dass du es ihr in Zukunft nicht erschwerst, sich dir gegenüber auch (wieder) positiv oder ambivalent auf ihre*n Partner*in zu beziehen. Es ist in der Regel kein leichter oder linear fortschreitender Prozess für Betroffene, zu erkennen, dass ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Selbstbestimmung dem*der gewalttätigen Partner*in grundsätzlich weniger wichtig sind als seine*ihre Dominanz- und Kontrollansprüche.

Unter Umständen kann es aber auch hilfreich für die betroffene Person sein, wenn du deine eigenen emotionalen Impulse wie Fassungslosigkeit oder Empörung über das Verhalten ihres*ihrer Partner*in nicht zurückhältst. Manchmal hilft das Betroffenen, gerade *weil* sie selber keinen Zugang zu diesen Gefühlen haben, diese unterdrücken oder unsicher sind, ob sie sie zeigen dürfen. Ob das in eurem Fall zutrifft, kannst du ein Stück weit austesten, indem du deine eigene innere emotionale Reaktion erst einmal nur benennst und einordnest, ohne sie als Gefühlsausdruck stärker herauszulassen. Ein Beispiel hierfür wäre der Satz: »Ich merke, dass mich das wütend macht, mir vorzustellen, wie er dich so herumschubst.« Wenn die betroffene Person das aufgreift, erleichtert wirkt oder interessiert reagiert, kannst du in Zukunft öfter solche eigenen Impulse einbringen – achte dabei aber auch auf die Reaktion der betroffenen Person. Wenn sie in ihrer Reaktion ängstlich, überfordert oder verärgert auf dich wirkt, solltest du dich mehr zurückhalten.

Benennung und Einschätzung der Gewalt

Wenn die betroffene Person dir mehr aus der Paarbeziehung erzählt, ist es gut möglich, dass du in ihren Schilderungen einige Warnzeichen oder Gewaltmuster wiedererkennst, die dir selbst bereits aufgefallen sind. Es kann sein, dass die Person manches klar benennt, z. B. davon spricht, dass ihr*e Partner*in sie manchmal bedroht. Vielleicht hast du aber auch den Eindruck, dass ihr an manchen Stellen die passenden Worte fehlen, um ihre Erfahrungen zu benennen. Wenn du eure Beziehung als tragfähig genug einschätzt, kannst du hier vorsichtige Benennungsvorschläge machen. Achte dabei darauf, dass du deine Vorschläge immer als persönliche Eindrücke oder Vermutungen formulierst, die von der betroffenen Person auch verneint oder korrigiert werden können. Zum Beispiel kannst du sagen: »Was du

Vielleicht zeigt die Person dir überraschend starke Gefühle wie Trauer, Wut, Hass, Selbsthass, Verzweiflung oder Hilflosigkeit. Womöglich weint sie sehr heftig und weiß nicht weiter. Du musst keine Lösung parat haben, aber zeig ihr, dass du da bist! Bestärke sie darin, dass ihre Gefühle okay sind – auch wenn die Situation, in der sie ist, nicht okay ist.

Es ist auch möglich, dass die betroffene Person beim Erzählen in Panik gerät oder sogar eine Panikattacke hat. Allgemein ist es sinnvoll, wenn du dich darüber informierst, was typische Symptome einer Panikattacke sind und wie du als außenstehende Person helfen kannst.

Wohin mit den eigenen Gefühlen?

Vielleicht nimmt dich emotional stark mit, was die betroffene Person dir erzählt. Das ist okay. Achte aber darauf, dir in eurem Kontakt nicht zu viel Raum für deine eigenen Gefühle zu nehmen. Wahrscheinlich hat sie wenig oder gar keinen Kopf dafür und es kann leicht passieren, dass du ihr damit das Gefühl gibst, sich um dich kümmern zu müssen oder dir zu viel zugemutet zu haben. Mach dir bewusst, dass du später in einem anderen Rahmen Zeit hast, das Gehörte sacken zu lassen. Falls du merkst, dass es dir akut zu viel wird, kannst du dir eine Pause nehmen oder euer Gespräch vorzeitig beenden. Bestenfalls kannst du der Person dann anbieten, dass ihr euch zeitnah wieder sehen könnt. Wenn du wiederholt merkst, dass du nicht gut aushältst, was die Person dir erzählt, versuche jemand anderes in deinem Umfeld zu finden, der*die deine Rolle übernehmen kann.

Vielleicht empfindest du in Bezug auf den*die Täter*in starke Gefühle von Enttäuschung, Wut oder Verachtung. Auch das ist okay und grundsätzlich angemessen, allerdings solltest du vorsichtig damit sein, solche Gefühle im Gespräch mit der betroffenen Person auszudrücken. Es ist möglich, dass du die Person damit unter Druck setzt, ihre*n Partner*in vor dir in Schutz zu nehmen oder dir pflichtschuldig zuzustimmen, auch wenn sie von dem, was du sagst, eigentlich nicht überzeugt ist. Oft ist es für Betroffene wichtig, ihre*n Partner*in trotz Gewalt als ›guten Menschen‹ zu sehen und berechtigte Kritik an ihm*ihr auszublenden – besonders dann, wenn sie emotional von ihm*ihr abhängig sind. Wenn die betroffene Person selber Enttäuschung, Verachtung oder Wut in Bezug auf den*die Täter*in ausdrückt, solltest du dafür aber natürlich ein offenes Ohr haben und kannst auch zeigen oder sagen, wenn es

- Angst vorm Alleinsein oder vor der Ungewissheit nach der Trennung haben
- den Kindern eine Trennung und ihre Folgen nicht zumuten wollen
- Mitleid mit dem*der Täter*in haben oder Angst haben, er*sie könnte an der Trennung zerbrechen oder sich etwas antun
- sich zu isoliert von anderen Menschen oder Hilfsangeboten fühlen, um sich eine Trennung zuzutrauen
- das Gefühl haben, das gewaltvolle Verhalten ihnen gegenüber sei normal oder sie hätten die Gewalt verdient. Das kann auch mit Missbrauchserfahrungen in der Vergangenheit, häufig in der Kindheit, zusammenhängen
- keine Kraft mehr haben und sich selbst aufgeben
- materiell oder finanziell von dem*der Täter*in abhängig sein

Oft spielt nicht nur einer dieser Gründe eine Rolle, sondern mehrere oder sogar scheinbar widersprüchliche. Betroffene können zum Beispiel Angst vor dem*der Täter*in haben und ihn*sie gleichzeitig *auch* emotional brauchen. Hinzu kommt: Nur weil es immer Gründe dafür gibt, dass Betroffene bleiben, bedeutet das nicht, dass sie selbst immer volle Klarheit über ihre eigenen Beweggründe haben. In vielen Fällen sind Betroffene selbst ambivalent in Bezug darauf, was sie wollen und warum, oder verlieren sogar ganz den Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und Handlungsimpulsen.

Häufige Gründe dafür, dass Betroffene sich schließlich doch von ihrem*ihrer gewalttätigen Partner*in trennen, sind:

- der*die Täter*in bringt das Fass zum Überlaufen oder die betroffene Person will sich die Misshandlung nicht länger gefallen lassen
- die betroffene Person gibt die Hoffnung auf, dass der*die Täter*in sich (doch noch) verändern wird
- die betroffene Person merkt, dass ihr Widerstand innerhalb der Beziehung keine dauerhafte Verbesserung bewirkt, sondern ihr höchstens Verschnaufpausen gibt oder von dem*der Täter*in mit eingerechnet wird
- die sonstigen Lebensumstände der betroffenen Person verbessern sich, zum Beispiel wird sie finanziell unabhängiger
- der*die Täter*in beginnt damit, auch gegen die Kinder der betroffenen Person (extremere Formen von) Gewalt auszuüben, und die betroffene Person will die Kinder schützen

- der*die Täter*in ist der betroffenen Person nicht mehr wichtig genug
- die betroffene Person findet außerhalb der Paarbeziehung mehr Unterstützung und Bestärkung als zuvor – etwa durch Menschen in ihrem Umfeld

Auch als Freund*innen oder Angehörige wissen wir nicht immer, ob die betroffene Person bereits versucht hat, den*die Täter*in zu verlassen, und wenn nicht, was sie davon abhält. Ebenso wissen wir nicht, welche Handlungsmöglichkeiten aus Betroffenenperspektive überhaupt sinnvoll und realistisch sind, solange wir mit der betroffenen Person nicht darüber gesprochen haben. Daher sollten wir nie vorschnelle Schlüsse ziehen oder gar der betroffenen Person ungefragte Ratschläge geben.

Was hilft Betroffenen und was nicht?

Das Ankerprinzip

Die Metapher des Ankers stammt aus dem Buch ›Wie ein Anker im Strudel der Gewalt‹ der feministischen Psychotherapeutin Susan Brewster. Sie veranschaulicht damit, wie wir als Freund*innen und Angehörige Betroffene unterstützen können, ohne uns entweder aufzudrängen oder aber zu passiv zu bleiben. Es geht im Kern darum, dass wir der betroffenen Person dabei helfen, sich auf ihre eigenen Stärken und Bedürfnisse zu konzentrieren.

Im Rahmen der Anker-Metapher können wir uns Betroffene als ein Schiff vorstellen und uns selbst als Anker. Wir liegen schwer auf dem Meeresboden und sind durch eine Kette mit dem Schiff verbunden. So geben wir dem Schiff festen Halt und verhindern, dass es wegtreibt. Wenn ein Sturm kommt, wird das Schiff von den Wellen hin und her geworfen, die Ankerkette lockert und spannt sich, aber wir bleiben, wo wir sind. Auch wenn der Sturm heftig ist: Wir lösen die Kette nicht. Ebenso wenig spannen wir die Kette so eng, dass das Schiff kein Spiel mehr hat und unter Wasser gezogen zu werden droht.

Abseits der Anker-Rolle sind damit zwei weitere Verhaltensweisen oder soziale Rollen benannt, in die wir verfallen können und mit denen wir der betroffenen Person *nicht* helfen oder ihr sogar schaden: Diese Rollen nennt Brewster Distanzierer*in und Retter*in. Distanzierer*innen entfernen sich zu weit von der betroffenen Person bzw. gehen eine nähere Bindung gar nicht

Wenn die betroffene Person sich dir anvertraut

Wenn die betroffene Person dir von ihren Gewalterfahrungen erzählt, ist das ein großer Schritt. Wie du darauf reagierst, kann sich je nachdem, wie euer Verhältnis ist, stark unterscheiden. Grundsätzlich solltest du aber zum Ausdruck bringen, dass...

- du dankbar dafür bist, dass sie ihre Erfahrungen mit dir teilt
- du Anteil daran nimmst, was sie dir erzählt, und sie sich dafür Zeit nehmen kann
- es in ihrer Situation normal und nachvollziehbar ist, verängstigt, verunsichert, wütend, traurig, abgestumpft oder hoffnungslos zu sein
- du ihr glaubst und ihre Situation ernst nimmst
- sie es nicht verdient hat und nicht dafür verantwortlich ist, wie sie von ihrem*ihrem Partner*in behandelt wird

Das alles kannst du auch aussprechen und unter Umständen ist das sogar wichtig. Du kannst ihr damit eine Perspektive auf die Gewalt anbieten, die sie möglicherweise verloren hat oder die sich für sie nicht mehr wirklich gültig anfühlt. Es kann gut sein, dass deine Perspektive der betroffenen Person hilft, auch wenn du davon vielleicht erst einmal nichts mitbekommst.

Wenn die Person im Erzählen stockt oder unsicher wirkt, gib ihr Zeit und sage ihr, dass sie nichts erzählen muss, was sie nicht erzählen will. Du kannst ihr auch vorschlagen, etwas ganz anderes zu machen – vielleicht eine Runde (mit dir oder ohne dich) zu spazieren, eine Weile einfach nur zu atmen oder sich von dir in den Arm nehmen zu lassen – natürlich nur wenn du dich damit wohl fühlst.

Auf der anderen Seite kann es auch passieren, dass die Person sehr viel ohne Pause erzählt und von Thema zu Thema springt. Es ist wichtig, dass du dich von ihrer Unruhe nicht anstecken lässt. Vielleicht wird sie mit der Zeit wieder ruhiger. Wenn nicht, kannst du auch stärker eingreifen. Versuche, ihren Fokus auf ein Thema zu lenken und mache ihr bewusst, dass ihr nicht jetzt alles besprechen oder lösen müsst. Wenn die Person will, könnt ihr euch wieder verabreden und euch mehr Zeit nehmen. Wenn das nicht hilft, kannst du auch versuchen, den Fokus mehr auf die Situation jetzt zu lenken: Wie geht es der Person gerade? Gibt es etwas, das sie gerade braucht oder sich von dir wünscht?

chen für Gewalt siehst. Wahrscheinlich machst du es der betroffenen Person so aber leichter, dir offen zu antworten und aus der Beziehung zu erzählen. Häufig scheuen Betroffene bei der Benennung ihrer Erfahrungen für eine längere Zeit vor starken Ausdrücken wie ›Gewalt‹ zurück – sei es, um ihre Situation besser zu ertragen, aus Scham oder aus anderen Gründen. Du kannst zu einem späteren Zeitpunkt auch Vorschläge dafür machen, wie sich die konkreten Erfahrungen der Person benennen lassen könnten, aber zuerst einmal geht es darum, einen Raum zu schaffen, in dem die Person ihre Erfahrungen teilen kann, ohne dass diese als Gewalt definiert werden müssen. Im Folgenden sind einige Beispiele dafür aufgeführt, wie du gezieltere Fragen formulieren kannst.

- Hast du manchmal Angst vor deinem*deiner Partner*in?
- Ist er*sie manchmal schwer zu beruhigen, leicht reizbar oder tritt fordernd auf?
- Hat er*sie dich schon einmal angeschrien oder auf irgendeine Art bestraft?
- Hat er*sie dich schon einmal abgewertet oder sich auf eine Art über dich lustig gemacht, die dir unangenehm war?
- Fühlst du dich von ihm*ihr manchmal nicht ernst genommen?
- Hat er*sie dich schon einmal davon abgehalten, etwas zu tun, was du tun wolltest?
- Hat er*sie dich schon einmal verfolgt oder unabgesprochen an einem Ort auf dich gewartet?
- Musstest du ihm*ihr gegenüber schon einmal rechtfertigen, wie oder mit wem du deine Zeit verbringst oder mit wem du über eure Beziehung sprichst?
- Hat er*sie dich schon einmal herumgestoßen oder geschlagen?
- Hat er*sie dich schon einmal zu sexuellen Handlungen gedrängt, die du nicht wolltest?

Wenn die Person dir nicht antwortet, dir ausweicht oder eine Frage verneint, solltest du das unbedingt respektieren – auch dann, wenn du den Eindruck hast, dass die Person dich anlügt. Deine Aufgabe ist es nicht, die Wahrheit herauszufinden, sondern der Person eine Möglichkeit zum Erzählen zu geben, die sie auch ablehnen kann. Falls die Person deine Fragen bejaht oder andere schlechte Erfahrungen in der Paarbeziehung erwähnt, gehe empathisch darauf ein und gib ihr die Möglichkeit, mehr zu erzählen.

erst ein und lassen sie so allein. Retter*innen dagegen drängen sich auf, gehen über die Bedürfnisse und die Autonomie der betroffenen Person hinweg, glauben besser zu wissen, was gut für die Person ist, und versuchen Entscheidungen *für* sie zu treffen.

Distanzierer*in

Wenn wir uns gerade dann aus der Beziehung zur betroffenen Person zurückziehen, wenn es schwierig wird, tendieren wir zur Rolle des*der Distanzierer*in. Vielleicht wollen wir nicht so genau wissen, was im Leben der betroffenen Person passiert, und sind nicht bereit, eine nähere, vertrautere Beziehung zu ihr aufrechtzuerhalten oder wieder aufzubauen. Auch wenn wir es nicht beabsichtigen, tragen wir damit zur Isolation der betroffenen Person bei und erschweren es ihr, sich uns anzuvertrauen.

Oft steckt hinter dieser Distanzierung eine Unfähigkeit oder ein Unwille unsererseits, mit eigenen Gefühlen von Überforderung, Hilflosigkeit oder auch Unverständnis gegenüber der betroffenen Person oder ihrer Situation angemessen umzugehen. Zum Beispiel können wir Frustration empfinden, weil wir das Verhalten der Person als widersprüchlich oder inkonsequent bewerten. Solchen Gefühlen und Gedanken sollten wir Raum geben – aber in *anderen* Beziehungen



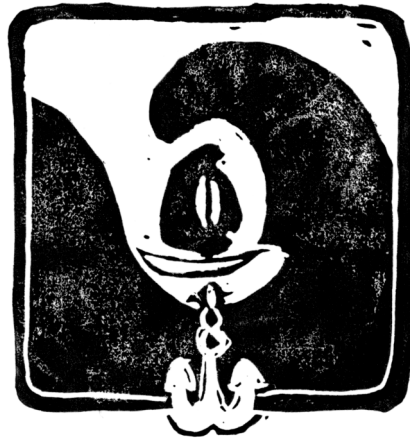
als der zur betroffenen Person. Als Distanzierer*in ziehen wir uns oft stumm zurück oder erfinden sogar falsche Gründe dafür, warum wir den Kontakt zur betroffenen Person meiden. So weiß die Person nicht, woran sie bei uns ist, oder bekommt sogar von uns vermittelt, sie sei uns egal oder ›zu viel‹.

Retter*in

Wenn uns offensichtlich zu sein scheint, wie die Situation zu bewerten ist oder was zu tun ist, dann neigen wir wahrscheinlich eher zur Rolle des*der Retter*in. Als Retter*in versuchen wir die betroffene Person dazu zu bringen,

das aus unserer Sicht Richtige zu tun, oder versuchen ihr Entscheidungen abzunehmen. Oft steckt dahinter vor allem der Wunsch, dass die betroffene Person nichts Schlimmes erleiden soll. Am liebsten würden wir uns ein Auto schnappen, zur betroffenen Person fahren und sie ›da rausholen‹.

Aber wir können Betroffene nicht gegen ihren Willen retten. Rettungsversuche, um die uns die betroffene Person nicht gebeten hat, sind langfristig nicht erfolgreich: Selbst wenn wir es z. B. schaffen, die betroffene Person dazu zu drängen, sich von dem*der Täter*in zu trennen, wird sie *eher* wieder zu ihm*ihr zurückkehren, weil sie die Entscheidung zur Trennung selbst (noch) gar nicht getroffen hat.



Wichtiger noch: Ungefragte Rettungsversuche sind übergriffig und schädlich, weil wir Betroffene damit in ihrem Selbstvertrauen, ihrer Handlungsfähigkeit und ihrer Selbstbestimmung *schwächen*. Damit wiederholen wir etwas, das Täter*innen bereits tun: Wir entscheiden über den Kopf der betroffenen Person hinweg und geben ihr das Gefühl, nicht gut urteilen und entscheiden zu können. Auf diese Weise stellen wir Betroffene – ob gewollt oder nicht – vor die Wahl zwischen uns und dem*der Täter*in, beschämen sie und nehmen ihnen die Kontrolle über die Situation. Es sollte nicht überraschen, wenn Betroffene darauf mit Rückzug vor uns reagieren.

Auch hinter der Retter*innenrolle verbergen sich häufig Gefühle von Überforderung. Im Unterschied zum*zur Distanzierer*in versuchen wir als Retter*in aber, unsere Hilflosigkeit zu beenden, indem wir die Situation kontrollieren und Betroffenen ›einfache Lösungen‹ vorgeben. Tatsächlich ist die Situation von Betroffenen aber häufig viel komplizierter als wir denken. Eine von uns erdachte ›einfache Lösung‹ ist in Wahrheit immer dann schlichtweg *keine* Lösung, wenn sie nicht auch von der betroffenen Person als eine sinnvolle Vorgehensweise in Betracht gezogen wird und eindeutig *gewünscht* ist. Wir können und sollten nichts für die betroffene Person entscheiden – genau dieses ›für‹ ist das Problem.

- Schiebe der Person unter gar keinen Umständen irgendetwas unter, das sie nicht gesagt hat. Wenn die Person z. B. am Rande erwähnt, dass es gestern einen Streit in ihrer Beziehung gab, reagiere nicht so darauf, als hätte sie gesagt, dass ihr*e Partner*in verbale Gewalt gegen sie ausgeübt hat – auch wenn du selbst womöglich Anzeichen dafür siehst.

Heikle Fragen stellen

Wenn du das Gefühl hast, dass die Person sich mit dir sicher genug fühlt, kannst du von dir aus heiklere Themen ansprechen. Vielleicht ist dir im Gespräch mit der Person oder abseits davon in Bezug auf ihre Partnerschaft etwas aufgefallen, weswegen du dir Sorgen um sie machst. Überlege dir vorher, was du ansprechen möchtest und was nicht. Achte darauf, dass ihr Zeit habt und ungestört seid.

Ein möglicher Einstieg ins Gespräch könnte so aussehen: »Du wirkst auf mich, als würde dich etwas belasten. Möchtest du darüber reden?« Wenn die Person dein Gesprächsangebot ablehnt oder ausweicht, respektiere das. Sage ihr, dass sie nichts erzählen muss, was sie nicht erzählen will. Höre aktiv zu und lasse die Person das Tempo des Gesprächs bestimmen.

Wenn du das Vertrauen zwischen euch als gut genug einschätzt, kannst du auch direktere Fragen zu Erfahrungen der Person in ihrer Partnerschaft stellen. Dabei ist es sinnvoll, wenn du mit offenen Fragen beginnst. Mögliche Fragen sind zum Beispiel:

- Wie geht es dir zu Hause bzw. in deiner Partnerschaft?
- Was passiert, wenn du und dein*e Partner*in nicht einer Meinung seid oder ihr streitet?
- Wie geht er*sie damit um, wenn du eine Grenze setzt – oder allgemeiner mit Frustration?

Wenn die Person dir offen antwortet und deinen Verdacht auf Gewalt (weiter) bestätigt, kannst du auch noch gezieltere Nachfragen stellen und die Person dazu ermutigen, mehr zu erzählen. Achte hier aber darauf, dass du in deinen Formulierungen auf starke Ausdrücke wie z. B. ›Gewalt‹, ›Vergewaltigung‹, ›Manipulation‹ oder auch ›Täter*in‹ verzichtest. Das fühlt sich vielleicht seltsam oder sogar unehrlich an, insbesondere wenn du selber eindeutige Anzei-

Im Folgenden ist genauer ausgeführt, was du als Anker tun kannst und was du dabei beachten solltest.

Die Beziehung aufnehmen und pflegen

Zunächst solltest du (wieder) beständigen Kontakt zur (mutmaßlich) betroffenen Person aufnehmen und halten. Das kann sich bereits als sehr schwierig herausstellen, weil Täter*innen häufig versuchen, Betroffene zu isolieren.

Wenn du und die (mutmaßlich) betroffene Person euch aus den Augen verloren habt, melde dich wieder regelmäßig. Zeige der Person, dass sie dir etwas bedeutet und dass du ansprechbar bist.

Allgemein solltest du auf die Sicherheit der Person achten. Wenn ihr in schriftlichem Kontakt steht und du dir Sorgen machst, dass ihr*e Partner*in Einblick in Chatverläufe, Mails oder andere Kommunikationsmittel hat, dann beschränke dich in deinen Nachrichten auf unverfängliche Themen. Wenn ihr telefoniert oder chattet, achte darauf, ob die Person wirkt, als wäre sie ungestört und könnte frei sprechen. Du kannst auch immer fragen, ob es der Person gerade passt oder ob du dich zu einer anderen Zeit oder auf einem anderen Weg melden sollst. Falls ihr euch verabredet, wähle nach Möglichkeit einen Ort aus, an dem ihr ungestört seid.

Achte allgemein darauf, dass sich die Person in euren Gesprächen wohlfühlt, auch wenn es gerade um nichts Wichtiges oder Dramatisches geht. Respektiere, in welche Richtung sie eure Gespräche lenkt, worauf sie dir antwortet und wo sie ausweicht, zögert oder schweigt. Gib ihr möglichst viel Kontrolle darüber, was sie zu welchem Zeitpunkt und auf welche Weise mit dir teilt.

Auch wenn ihr über unverfängliche Themen spricht, kannst du einige grundsätzliche Kommunikationsregeln beachten:

- Sag nur, wovon du auch überzeugt bist, in deinen eigenen Worten.
- Sprich für dich und aus deiner Perspektive, nicht in vermeintlich allgemeingültigen Sätzen oder Urteilen.
- Wenn du dir unsicher bist, ob du etwas richtig verstanden hast, frage nach. Du kannst das Gehörte dabei auch in eigenen Worten wiedergeben und dann fragen, ob die Person es so meint.

Anker

Als Anker ist unsere Aufgabe, die betroffene Person darin zu stärken, sich selbst (wieder) mehr zu vertrauen und sich auf ihre eigenen Gefühle, Stärken und Bedürfnisse zu konzentrieren. Wir versuchen der Person Halt und Orientierung in einer von Unsicherheit und Kontrollverlust geprägten Situation zu geben und unterstützen sie dabei, ihre Situation zu beurteilen und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen. Dabei sollte unser Verhalten der Person gegenüber akzeptierend, beständig und verständnisvoll sein. Wir geben der betroffenen Person Gründe, uns zu vertrauen, und erleichtern es ihr damit, unsere Aufmerksamkeit oder Unterstützung zu suchen, *wenn sie das möchte*. Dabei versuchen wir immer die Sichtweise und die Beweggründe der betroffenen Person nachzuvollziehen und halten uns bewusst, dass wir nicht alles wissen. Wir drängen uns nicht auf, sondern geben der Person die Möglichkeit, in ihrem eigenen Tempo zu entscheiden, ob und in welcher Weise sie uns einbeziehen will.



Als Anker respektieren wir grundsätzlich die Entscheidungen der betroffenen Person – auch dann, wenn wir sie falsch finden. Wir drängen der Person keine Entscheidung auf. Wir können ihr aber sagen, wenn wir eine ihrer Entscheidungen für gefährlich halten oder wenn wir uns Sorgen machen, dass die Entscheidung nicht das bewirkt, was sich die Person davon erhofft. Häufig hilft es Betroffenen, eine andere Einschätzung zu hören, wenn sie dabei nicht übergangen, abgewertet, gemäßregelt oder zu etwas gedrängt werden.

Als Anker sollten wir dazu bereit sein, uns selbst zu verändern. Wir sind weder für das Verhalten der betroffenen Person noch für das Verhalten des*der Täter*in verantwortlich. Wir sind dafür verantwortlich, was *wir* tun oder lassen. Daher sollten wir uns immer wieder ehrlich auf unsere eigene politische und moralische Haltung, unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten, relevante Vorerfahrungen und Grenzen hin befragen.

Als Anker liegt unser Fokus nicht auf der Beziehung der betroffenen Person zum*zur Täter*in, sondern auf der Beziehung zwischen der betroffenen Person und uns. Wir versuchen, trotz anhaltender oder fortwährender Gewalt eine vertrauensvolle Verbindung zur betroffenen Person aufrechtzuerhalten oder wieder aufzubauen. Häufig gibt es bereits eine Kluft in der Beziehung, die überbrückt werden muss. Ursachen für diese Kluft können z. B. erfolgreiche Isolationsversuche durch den*die Täter*in oder Scham und Rückzug von Seiten der betroffenen Person sein. Vielleicht haben wir uns in der Vergangenheit aber auch bereits von der betroffenen Person abgewendet oder uns ihr mit ungefragten Rettungsversuchen aufgedrängt. Dann ist es wichtig, der betroffenen Person in unseren Worten und Taten zu zeigen, dass wir unsere Haltung geändert haben.

Es kann sein, dass die betroffene Person uns über lange Zeit hinweg nicht um Hilfe bittet und unsere Gesprächsangebote nicht annimmt. Wir können nicht einmal wissen, ob sie es jemals tut. Aber wir können versuchen, die Beziehung weiter zu pflegen, und auf eine nicht aufdringliche Weise regelmäßig Interesse daran zeigen, wie es der Person geht. Und falls die Person uns irgendwann mehr einbezieht oder um Unterstützung bittet, sollten wir darauf vorbereitet sein.

Und schließlich: Auch die Unterstützung selbst kann Monate oder Jahre dauern. Oft gibt es Unterbrechungen oder (mehrere) Rückschläge. Auch darauf sollten wir als Anker grundsätzlich eingestellt sein und uns davon nicht entmutigen lassen.

Was kannst du als Anker tun und worauf solltest du achten?

Gewaltbetroffene zu unterstützen ist keine einmalige Entscheidung, sondern erfordert eine wiederholte Reflexion der eigenen Haltung, des eigenen Wissens und der eigenen Handlungsmöglichkeiten. Folgende Fragen können dir dabei helfen, deine Rolle als Anker zu finden:

- Was kann und will ich anbieten und was nicht?
- Habe ich einen guten Zugang zu meinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen?

- Wie schätze ich mein Verhältnis zur (mutmaßlich) betroffenen Person ein?
- Sind auf meiner Seite die Voraussetzungen gegeben, um der Person offen und wohlwollend begegnen zu können?
- Über welche emotionalen, zeitlichen und materiellen Ressourcen verfüge ich?
- Welche Hoffnungen habe ich? Wie gehe ich damit um, wenn sie enttäuscht werden?
- Habe ich Kontrollfantasien oder -impulse gegenüber der (mutmaßlich) betroffenen Person?
- Habe ich Vorurteile gegenüber Betroffenen von Beziehungsgewalt?
- Womit fühle ich mich sicher, womit nicht? Wovor habe ich Angst?
- Bin ich mir sicher, dass ich wissen will, was die betroffene Person mir erzählen könnte?
- Bin ich darauf vorbereitet, dass der*die Täter*in auch gegen meinen Willen den Kontakt oder Konflikt mit mir suchen kann? (Siehe hierzu auch den Abschnitt ›Umgang mit dem*der Täter*in‹ ab Seite 29.)
- Habe ich selbst ausreichend Unterstützung in meinem Umfeld oder durch professionelle Beratung?
- Kann ich mir die Ankerrolle (perspektivisch) mit einer oder mehreren Personen in meinem Umfeld teilen?

Als Unterstützer*in bist du grundsätzlich in einer emotional anspruchsvollen Situation. Durch deine Beziehung zur betroffenen Person wirst du indirekt oder womöglich auch direkt Zeug*in der Gewalt, die ihr angetan wird. Das kann dich emotional überfordern oder unter Umständen Erinnerungen an eigene Gewalterfahrungen wachrufen.

Selbstfürsorge ist in diesem Prozess daher sehr wichtig. Versuche deine Grenzen zu wahren und suche dir auch selbst Unterstützung – nicht erst im akuten Notfall, sondern am besten von Anfang an! Wenn du über das, was die betroffene Person dir erzählt, gerne mit jemandem aus deinem oder eurem gemeinsamen Umfeld sprechen würdest, frage die betroffene Person vorher, ob sie damit einverstanden ist. Wenn sie nein sagt, halte dich daran! Wichtig ist natürlich, dass die Menschen, die du einbeziehst, absolut vertraulich damit umgehen, was du ihnen erzählst.