

# Ist das

Gewalt erkennen und verändern

FRAUEN\*BERATEN FRAUEN\*

# schon

# Gewalt?



# Ist das schon Gewalt?

Gewalt erkennen und verändern

Herausgeber\*in

FRAUEN\*BERATEN FRAUEN\*

**Autorinnen:**

Katja Russo  
Julia Schaffner  
Bettina Zehetner

**Unter Mitarbeit von**

Katharina Ebert

## Impressum

Herausgeber\*in:  
Verein Frauen\* beraten Frauen\*  
Lehargasse 9/2/17, 1060 Wien  
[www.frauenberatenfrauen.at](http://www.frauenberatenfrauen.at)  
[office@frauenberatenfrauen.at](mailto:office@frauenberatenfrauen.at)

Das Copyright liegt bei den Autor\*innen.  
Alle Rechte vorbehalten.

Grafische Gestaltung: Denise Korenjak  
Druck: Medienfabrik Graz

Diese Publikation wurde gefördert von

 Bundeskanzleramt

Der Verein Frauen\* beraten Frauen\* wird gefördert von

<b>Vorwort – Es geht ums Ganze!</b>	6
<b>Einleitung</b>	8
<b>1. Prävention – Gewaltfreiheit als Ziel</b>	11
Gewaltfreiheit für Frauen*	13
Die aktuelle Situation	14
<b>2. Gewaltdefinition</b>	17
Geschlechtsspezifische Gewalt als Normalität?	20
Macht oder Gewalt?	21
„Ist das normal oder ist das Gewalt?“	22
Gewaltarten	25
Psychische Gewalt	25
Gewaltvoller Narzissmus	28
Wie Sie psychische Gewalt erkennen können	31
Physische Gewalt	33
Sexualisierte Gewalt	35
Ökonomische/finanzielle Gewalt	37
Symbolische Gewalt	39
Strukturelle und institutionelle Gewalt	43
Gewalt im digitalen Raum/Cybergewalt	45
Frauen* in Gewaltbeziehungen	47
<b>3. Gewaltdynamik zwischen Individuum und Gesellschaft –     Erkenntnisse aus Beratung und Studie</b>	53
Gewalt ist ein gesellschaftliches Problem	54
Institutionelle Probleme in der Beratungsarbeit	56
Phasen und Kreislauf der Gewalt in Partner*schaften	57
Was erhält den Gewaltkreislauf aufrecht?	60
<b>4. Interventionsmöglichkeiten – Wege aus der Gewalt</b>	67
Selbst stärkende Strategien	69
Wenn es zur Trennung bzw. Scheidung kommt	75
Was braucht es auf gesellschaftlicher Ebene?	77
<b>5. Möglichkeiten der Beratung</b>	79
Was kann Frauen*beratung?	80
Was heißt parteiliche feministische Beratung?	81
Sozialisation umlernen	83
Scham und Zorn	83
Verantwortung und Schuld	85
<b>6. Unsere Forderungen für eine gewaltfreie Zukunft</b>	87
<b>Literatur, Links und Adressen</b>	92

# Es geht ums Ganze!

Im Jahr 2021 hat es bisher<sup>1</sup> 30 Fälle von Morden an Frauen\* gegeben. 29 davon wurden mutmaßlich von ihren (Ex-)Lebensgefährten verübt. Im Vergleich zu anderen Ländern ist das eine hohe Zahl. Diese Morde sind als Femizide zu verstehen: Sie werden an Frauen\* verübt, *weil* sie Frauen\* sind. Doch dem Femizid geht andere, geschlechtsspezifische Gewalt voraus. Diese Gewalt beginnt schon viel früher und findet in unterschiedlichen Formen statt.

„Gewalt gegen Frauen\*“ ist seit Bestehen von Frauen\* beraten Frauen\* ein zentrales Thema in unseren Beratungen. In diesem Handbuch möchten wir unsere Erfahrungen aus den letzten Jahrzehnten mit aktuellen Informationen und den Ergebnissen einer von uns geleiteten Studie verbinden. Was uns dabei wichtig ist: Wir wollen unseren ganzheitlichen Blick einbringen. Morde sind die (extreme) Spitze eines Eisberges aus unterschiedlichen Gewaltformen und -erfahrungen. Wir wollen den Berg als Ganzes betrachten und damit helfen, auch die Betroffenen und das gewaltvolle System um sie herum als Ganzes besser verstehen zu können. Die aus Fördermitteln des Bundeskanzleramtes finanzierte Studie „Was wirkt gegen Gewalt?“ (2021) basiert auf der Auswertung von Interviews mit Klientinnen\* von Frauen\* beraten Frauen\* und Gewaltschutzexpertinnen\* aus unterschiedlichen Bereichen.<sup>2</sup> In diesem Kontext haben wir uns mit folgenden Fragen auseinandergesetzt, auf die wir eine Antwort aus Sicht von Frauen\* beraten Frauen\* geben:

<sup>1</sup>Stand: Anfang Dezember 2021

<sup>2</sup>Mehr zum Forschungsprojekt sowie zu unserem Forschungsbericht finden

Sie auf unserer Homepage [www.frauenberatenfrauen.at](http://www.frauenberatenfrauen.at)

- **Was ist Gewalt und wo beginnt sie?**
- **Wie können Frauen\* erkennen, dass sie es mit beginnender Gewalt zu tun haben?**
- **Wieso findet so viel Gewalt gegen Frauen\* statt?**
- **Wie und warum wird der Gewaltszyklus aufrechterhalten?**
- **Was brauchen Frauen\*, damit sie nicht mehr in Gewaltsituationen geraten bzw. sich frühzeitig schützen können?**
- **Welche präventiven Maßnahmen können gesetzt werden?**

Der Fokus unserer Untersuchung lag vor allem auf Gewalt gegen Frauen\*, die im sozialen Nahraum stattfindet. Alle interviewten Klientinnen\* haben Erfahrungen mit Gewalt, die sie innerhalb einer heterosexuellen Partnerschaft erlebt haben. Auch in diesem Handbuch beziehen wir uns darum vorwiegend auf Gewalt ausgeübt von Männern\* gegen Frauen\*.

**Zur Verwendung des \* (Gendersternchen) in diesem Handbuch:**

Das \*/Sternchen soll zeigen, dass Frau\*-Sein vieles Verschiedenes bedeuten und umfassen kann. Die Kategorien Frau\* und Mann\* sowie weiblich\* und männlich\* sind keine abgeschlossenen, natürlichen Einheiten. Darauf soll das Sternchen hinweisen. Auf die jeweils besondere und mehrfach-diskriminierte Lage von trans\* und nicht-binären Personen, die von Gewalt betroffen sind, einzugehen, kann dieses Handbuch jedoch nicht leisten. Basis dieses Handbuchs sind Interviews mit – soweit bekannt war – **Cis-Frauen**, die in heterosexuellen Beziehungen Gewalt erlebt haben.

# Einleitung

Gewalt und insbesondere Gewalt gegen Frauen\* ist in ein gesellschaftliches System eingebettet, das durch und durch patriarchal geprägt ist. Patriarchat stellt eine soziale Organisationsform und ein Wertesystem dar, das Männer\* in Staat, Familie und anderen Institutionen bevorzugt und ihnen die mächtigere Stellung – im Vergleich zu Frauen\* und Nicht-normativen-Geschlechteridentitäten – einräumt. Männern\* wird hier auch eher Besitzanspruch zugestanden. Das hat weitreichende Folgen, eben auch in Bezug darauf, was als Gewalt verstanden wird und wie Gewalt verstanden wird.

Dieses Handbuch will insbesondere jene Teile des „Gewaltbergs“ (→ *Eisberg der Gewalt*, S. 18) beleuchten, die der schweren körperlichen oder gar tödlichen Schädigung vorausgehen und die oft subtil wirken.

*Das vorliegende Handbuch soll:*

- informieren
- präventiv wirken
- Frauen\*, die Gewalt erleben, in ihrer Handlungsfähigkeit stärken
- Instrumente bieten, Gewalt zu erkennen
- den Blick für Gewalt schärfen
- Möglichkeiten aufzeigen sich zu wehren und zu schützen
- Verständnishilfe bieten für die spezifische Dynamik von geschlechtsspezifischer Gewalt
- strukturelle Ursachen von Gewalt gegen Frauen\* aufzeigen

Im *ersten* Kapitel folgt eine grundlegende Einführung darin, was Ideen zur Verringerung oder Verhinderung von Gewalt sind und woher sie kommen. Es werden außerdem allgemeine und konkrete

Maßnahmen zur Prävention von Gewalt gegen Frauen\* diskutiert. Was ist Gewalt und wie unterscheidet sie sich von „normalen“ zwischenmenschlichen Konflikten oder Machtdynamiken? Dieser Frage widmet sich das *zweite* Kapitel. Es werden die unterschiedlichen Formen von Gewalt mit ihren spezifischen Eigenschaften beschrieben. Außerdem werden spezifische Erfahrungen und Gefahren davon behandelt, wie Frau\*-Sein (in einer patriarchalen Gesellschaft) und Gewalterfahrungen ineinandergreifen. In Kapitel *drei* werden praktische Erfahrungen und Problematiken aus Beratung und von Betroffenen besprochen. Abermals wird ein Bogen gespannt von der gesellschaftlichen Ebene über den Bereich der Institutionen wie Gericht, Polizei oder Schule bis hin zu persönlichen und Beziehungsdynamiken. Konkrete Hemmnisse und wiederkehrende Muster werden benannt und zur Verfügung gestellt. Im *vierten* Kapitel geht es um mögliche Ansatzpunkte, um die davor beschriebenen Muster, die Gewalt fördern und weiter bestehen lassen, zu verändern oder aufzubrechen. Hier ist es wichtig zu unterscheiden zwischen Dingen, die Betroffene selbst tun können, und Notwendigkeiten, die das Umfeld und die Gesellschaft beitragen müssen, um Gewalt an Frauen\* zu bekämpfen. Frauen\*spezifische Beratung sitzt hier an der Schnittstelle: Die Beraterin\* arbeitet in vertraulichem Rahmen mit betroffenen Frauen\* und dient aber auch als Interessenvertretung und Kontaktstelle in Bezug auf andere Institutionen. In Kapitel *fünf* wird beschrieben, was Betroffene von Frauen\*beratung erwarten können. Welche Forderungen aus den konkreten Erkenntnissen frauen\*spezifischer Beratung hervorgehen, wird in Kapitel *sechs* aufgelistet. Frauen\*spezifische Beratungsstellen haben eine breit gestreute Expertise, die von betroffenen Einzelpersonen ebenso wie von Politik, Medien und Gesellschaft genutzt werden kann und soll!

*In diesem Sinn hoffen wir auf Ihre Aufmerksamkeit und ein fruchtbares Lesen!*



# 1. Prävention – Gewaltfreiheit als Ziel

Unter Gewaltprävention können alle Maßnahmen und Handlungen verstanden werden, die die Wahrscheinlichkeit für gewaltvolles Handeln zwischen Menschen verringern.

Historisch gesehen ist die Forderung nach Gewaltfreiheit in zwischenmenschlichen Beziehungen recht neu. Es ist ein Anspruch, der, wenn er umgesetzt wird, einen **grundlegenden gesellschaftlichen Wandel** bewirkt. Dieser Paradigmenwechsel im Zusammenleben von Menschen wird erst mit der Gleichberechtigung aller Menschen und dem besonderen Schutz von verletzlicheren Bevölkerungsgruppen möglich.

Besondere Bedeutung hat bei diesen Entwicklungen die gesellschaftliche Haltung und Toleranz gegenüber gewaltvollem Handeln. Über viele Jahrhunderte war Gewalt gegen Frauen\*, Kinder und hierarchisch Untergebene eine „normale“ „Disziplinierungsmöglichkeit“. Sie wurde eingesetzt, um Betroffene in die vom Täter/der Täterin gewünschte Richtung zu zwingen, unerwünschtes Verhalten zu bestrafen oder einfach Dominanz zu demonstrieren.

Aus heutiger Sicht können wir feststellen, dass in vielen Bereichen (z.B. Kinderschutz, Arbeitsrecht) die früher alltägliche Disziplinierungsgewalt der Stärkeren oder Mächtigeren durch eine verbesserte Gesetzeslage deutlich eingeschränkt werden konnte. Gesellschaftliche Aufklärungsprozesse, besonders Diskurse zu Menschenrechten und Empathie, mündeten in die Ermächtigung der potenziellen Opfer durch das Rechtssystem und das Handeln der Exekutive. Niemand könnte heute argumentieren, dass Kinder, Mitarbeitende etc. selber schuld seien, wenn sie geschlagen werden, da sie sich ja falsch oder provozierend verhalten hätten. Die aufgeklärte öffentliche Meinung und die Gesetzeslage haben in diesen Fällen Klarheit über falsches oder richtiges Verhalten geschaffen.

# Gewaltfreiheit für Frauen\*

Im Bereich von Gewalt gegen Frauen\* haben der politische Kampf von Feminist\*innen und der folgende öffentliche Diskurs in den letzten Jahrzehnten zu vielen Gesetzesänderungen geführt. (Z.B.: *Den Straftatbestand Vergewaltigung/sexuelle Nötigung in der Ehe gibt es seit 1989, das Gewaltschutzgesetz seit 1997.*)

Dennoch fallen nach wie vor Aussagen wie „Das ist Privatsache – da misch ich mich nicht ein“, „Wenn es Konflikte gibt, sind immer beide schuld“ oder „So wie die sich aufführt, würde ich ihr auch eine reinhauen“, „Die provoziert das ja“ etc. Diese weit verbreiteten Haltungen und manchmal auch ausgesprochenen Meinungen stärken Täter in ihren Rechtfertigungen und unterstützen damit den Fortbestand von Beziehungsgewalt gegen Frauen\*.

Der gesellschaftliche Paradigmenwechsel zu Gewaltfreiheit in Beziehungen zwischen Frauen\* und Männern\* ist noch umstritten und wenig gefestigt. Täterverhalten wird vielfach verharmlost, unangemessen verstanden oder überhaupt ausgeblendet. Besonders gravierend sind die Auswirkungen für Gewaltbetroffene, wenn die soziale Umgebung – Verwandte, Freundeskreis, Nachbarn, Vorgesetzte oder auch Institutionen wie Polizei, Gerichte, Ärzt\*innen, Berater\*innen etc. – nicht eindeutig ablehnend auf Anzeichen oder Erzählungen von Gewalt reagiert. Gleichgültige Haltungen gegenüber Gewalt schwächen die Betroffenen in ihren Versuchen, sich aus der Gewaltsituation zu befreien, und führen nicht selten zu weiteren Verletzungen und Traumatisierungen.

Als Prävention gegen Gewalt an Frauen\* ist also **die Entwicklung einer gesellschaftlich eindeutig ablehnenden Positionierung zu Gewalt im sozialen Nahraum und zu Gewalt in Beziehungen notwendig** – aber nicht nur in Worten oder Gesetzen, sondern auch in Taten, also in der Praxis!

# Die aktuelle Situation

Wenn eine Frau\* aktuell von Gewalt betroffen ist, muss sie mit dieser Wertungsunsicherheit in ihrer Lebenswelt zurechtkommen. Viele Frauen\* wenden sich daher an Kompetenzzentren wie Gewaltschutzeinrichtungen und Frauen\*beratungsstellen, in denen sie Schutz, Unterstützung und Stärkung suchen. Da auch sie Teil des allgemeinen Diskurses zum Thema Beziehungsgewalt sind, zweifeln viele Frauen\* an ihrem Verhalten, an ihrer Person und stellen sich Fragen zur Verantwortlichkeit für das gewaltvolle Handeln. Auch andere Folgen von geschlechtsspezifischen Zuschreibungen werden in den Gesprächen mit Betroffenen deutlich. „Darf ich mich wehren?“ – „Mach ich damit nicht alles noch schlimmer?“ sind die Fragen, mit denen Frauen\* sich teilweise abmühen.

Prävention setzt immer auf verschiedenen Ebenen an. Auf individueller Ebene ist die Beschäftigung mit den Themen „Was ist Gewalt?“ und „Was sind meine Rechte?“ besonders wichtig.

Um gegen Gewalt handeln zu können, brauchen Frauen\* Ressourcen. Nach wie vor ist die eigenständige Existenzsicherung nicht selbstverständlich, und besonders für Frauen\* mit Kindern und/oder für Migrantinnen\* kann eine bestehende finanzielle Abhängigkeit zur Falle werden. Partner\*schaftlich geteilte Sorgearbeit ermöglicht Frauen\* mit Kindern eine eigenständige Existenzsicherung. Die finanzielle Unabhängigkeit wirkt aufgrund des ökonomischen Machtgleichgewichts der Entstehung von Gewalt entgegen.

Gleichberechtigte, partner\*schaftliche Aufteilung von bezahlter und unbezahlter (Sorge-)Arbeit wirkt präventiv gegen Gewalt: Gemeinsames Sich-verantwortlich-Fühlen für Hausarbeit, Kinderbetreuung, Pflege und Erziehung und die Organisation des Familienalltags, das Miteinander-Aushandeln von Aufgaben und das Berücksichtigen der Bedürfnisse aller Beteiligten fördern ein Machtgleichgewicht zwischen den Partner\*innen. Es ist erwiesen, dass diese Vorbildwirkung auch die Gewaltbereitschaft der Söhne verringert, ebenso wie das Risiko für Töchter, Gewalt in ihrer künftigen Partner\*schaft zu erleben. Zu diesem Ergebnis kommt auch eine norwegische Studie aus

dem Jahr 2009, die einen unmittelbaren Zusammenhang von echter Geschlechtergleichstellung und der Reduktion von Gewalt in der Familie feststellt.

Frauen\* bringen großen Mut auf, wenn sie sich gegen Gewalt wehren. Rechtliche Schritte zu unternehmen, ist keinesfalls selbstverständlich, da der Ausgang einer Anzeige oder eines Verfahrens mit vielen belastenden Risiken verbunden ist. Meist gibt es davor eine lange Phase von vielfältigen Versuchen, irgendwie mit der Situation zurechtzukommen. Noch immer sind Gefühle wie Scham und Angst eher die Begleiterinnen der Opfer und nicht der Täter.

Wer präventiv handeln will, muss deshalb klarstellen, wer sich für die Situation verantwortlich fühlen und Angst vor Konsequenzen haben sollte.

Das Zurechtrücken der Perspektive und das Erleben, dass viele betroffen sind und jede\* betroffen sein könnte, ermächtigen zu klaren Einschätzungen und Entscheidungen.



**2.**

# **Gewaltdefinition**

# Eisberg der Gewalt

verurteilte Gewalt

---

sichtbare/  
angezeigte  
Gewalt

nicht sichtbare/  
nicht angezeigte  
Gewalt

körperliche Gewalt

sexualisierte Gewalt

Cybergewalt

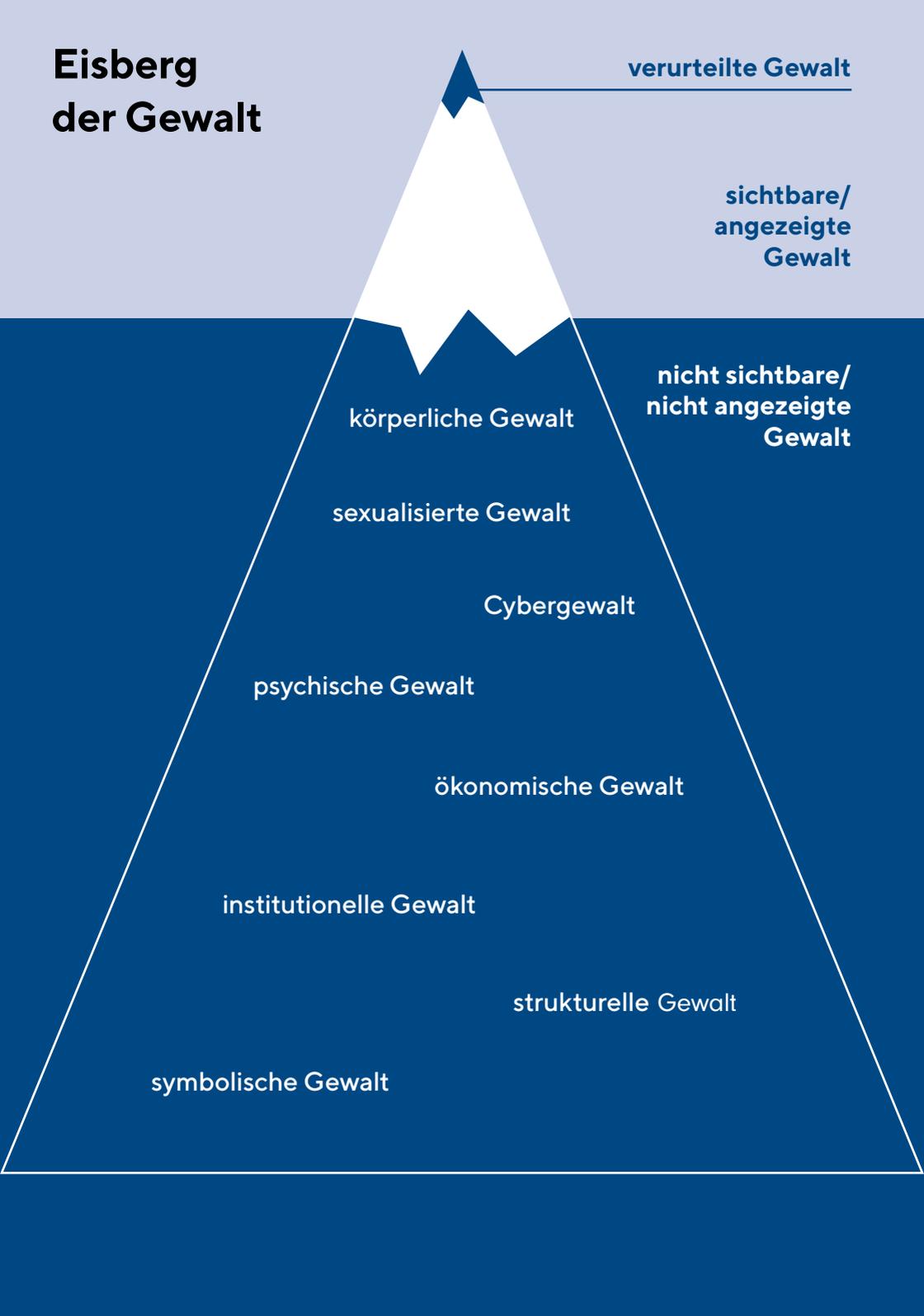
psychische Gewalt

ökonomische Gewalt

institutionelle Gewalt

strukturelle Gewalt

symbolische Gewalt



Gewalt kann als Ausübung von Zwang verstanden werden. Der Wille der betroffenen Person wird missachtet und soll gebrochen werden. Der/die Gewalttätige strebt Verletzung, Schädigung und Unterordnung des Opfers an. Dabei kann es sich um eine körperliche oder auch eine emotionale Schädigung handeln. Schon mit der Androhung von Gewalt kann der eigene Wille gegen den Willen der anderen Person durchgesetzt werden. Die gewaltausübende Person sieht sich oft im Recht, ihre Wut und ihre destruktiven Emotionen am Gegenüber auszulassen. Ein Unrechtsbewusstsein für Gewalthandlungen fehlt meist über weite Strecken. Nicht nur einzelne Personen können Gewalt ausüben, sondern auch Institutionen können gewaltsame Wirkungen haben (ein Staat, ein Gericht, eine Schule, eine Religionsgemeinschaft etc).

# Geschlechtsspezifische Gewalt als Normalität?

Gewalt gegen Frauen\* ist nicht das Problem einzelner Betroffener. Gewalt gegen Frauen\* wird in unserer Gesellschaft nicht konsequent abgelehnt und sanktioniert. Die feministische Forschung identifiziert Gewalt gegen Frauen\* als Symptom einer Gesellschaft, die Diskriminierungen, Entwertungen und Einschränkungen von Frauen\* akzeptiert und toleriert. Gewalt gegen Frauen\* in Beziehungen ist gesellschaftlich und kulturell eingebettet. Solange wir nur auf der individuellen Ebene bleiben und Gewalt betroffenen Frauen\* Mitverantwortung für die erlebte Gewalt zuschreiben, führen wir dieses System fort, schützen die Täter und schwächen die Opfer. Ungleiche Machtverteilung begünstigt die Entstehung von Gewalt.

# Macht oder Gewalt?

Macht und Gewalt scheinen oft nahe beieinander zu liegen. Gerade deshalb ist es wichtig, sie zu unterscheiden. Macht ist zwar meist unterschiedlich (und oft ungerecht) verteilt, bedeutet aber nicht automatisch Gewalt.

**Gewalt dient der Etablierung und Aufrechterhaltung von Macht und Kontrolle über Menschen. Gewalt ist also ein Mittel, das zu einem bestimmten Zweck eingesetzt wird.**

Gewalt ist nichts, das einfach immer wieder „passiert“, weil der Gewalttäter nicht anders kann, etwa weil er eine schlechte Kindheit hatte, Alkoholiker ist, sich provoziert oder hilflos fühlt. Macht ist ein komplexes Wechselspiel zwischen Partner\*innen. Wer in welchem Bereich der Beziehung oder Familie Macht hat, ist unterschiedlich und kann sich laufend verändern. Macht kann überreden und überzeugen. Machtausübung ist angewiesen auf Zustimmung oder zumindest Duldung, das Gegenüber kann diese Zustimmung verweigern. Gewalt bringt zum Verstummen und erzwingt Handlungen durch Drohungen oder das Zufügen von (physischen oder psychischen) Verletzungen. In den Erklärungsversuchen, die auch die Täter als „Opfer“ sehen, spiegelt sich das Ohnmachtsgefühl wider, das manchmal Hintergrund von Gewalttätigkeit sein mag. Es hilft jedoch niemandem, den Täter damit aus der Verantwortung zu nehmen. Im Gegenteil: Es zeigt, dass es viel mehr Arbeit von Täterseite braucht als ein wenig Reue zu zeigen, um andere Wege zu finden, mit eigenen Problemen und schwierigen Emotionen umzugehen. Nur wenn die Gewalt ausübende Person längerfristig Verantwortung übernimmt und sich andere Möglichkeiten erarbeitet, mit Aggression, Machtwünschen und Ohnmachtsgefühlen umzugehen, ist eine Beziehung möglich.

# Ist das normal oder ist das Gewalt?

Gewalt hat viele Gesichter und Formen. Diejenige Person, die Gewalt ausübt, leugnet oft ihr eigenes Verhalten und spricht der Betroffenen ihre Wahrnehmung ab. Gewaltausübende begreifen sich selbst sehr oft vorrangig als Opfer und stellen sich als solche dar. Diese Verleugnung stellt selbst eine gewaltvolle Strategie dar, um die Betroffene zu verwirren und sie durch Zweifel an ihrer eigenen Urteilskraft zu schwächen. (Siehe Kapitel → *psychische Gewalt*, S. 25)

Das macht es in vielen Situationen schwierig zu erkennen, wer die Gewalt ausübende und wer die Gewalt erleidende Person ist. Mit einer außenstehenden Person zu sprechen, kann es erleichtern, Gewalt zu erkennen. Frauen\*beratungsstellen können einen geschützten Raum zum Nachdenken bieten. Professionelle Berater\*innen stellen ihre Erfahrung in einem vertraulichen Rahmen zur Verfügung. (Siehe Kapitel → *Frauen\*beratung*, S. 80).

**Die Folgen von Gewalt sind tiefgreifend und weitreichend. Studien belegen die krankmachende Wirkung von Gewalt. Neben körperlichen Verletzungen bis hin zur Todesfolge nennt die europäische FRA-Studie psychische Verwundungen wie Depression, Angstzustände, Panikattacken, Schlafstörungen, chronische Schmerzen als Folgen von Gewalt-handlungen.**

*Zu ergänzen sind:* **Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, psychosomatische Beschwerden, fehlendes Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitsgefühl, soziale Probleme, Isolation und existenzgefährdende Schwierigkeiten im Beruf.**



(Vgl. FRA 2014)

## **Gewalt ist keine Privatsache, sondern eine alltägliche Menschenrechtsverletzung.**

Gewalt gegen Frauen\* ist vor allem Gewalt durch männliche\* Beziehungspartner\* und Ex-Partner\*. Sie wird meist im häuslichen Bereich verübt, oft systematisch über lange Zeit hinweg.

## **Gewalt von Männern\* gegen ihre (Ex)Beziehungspartner\*innen ist kein Problem von „Randgruppen“ oder „Fremden“, sondern ein Problem aller patriarchalen Kulturen und aller sozialen Gruppen.**

Auch Männer\* erleben Gewalt, jedoch meist durch andere Männer\* (die meist nicht in einem Naheverhältnis zu ihnen stehen) und im öffentlichen Raum. Den weitaus größten Teil der Gewalt, den Frauen\* erleben, erleiden sie durch ihre Partner\* oder Ex-Partner\*. Oft leben sie jahrelang mit dem Misshandler\* zusammen. Die statistische Wahrscheinlichkeit, Gewalt zu erleben, ist für Frauen\* in ihrer eigenen Wohnung, in ihrer eigenen Partner\*schaft mit Abstand am höchsten. Die Nähe zur gewaltausübenden Person führt zu gefühlter Ausweglosigkeit und macht diese Gewalt traumatisierend. Wer sich in seinem eigenen Zuhause nicht sicher fühlt, kann sich nie erholen und lebt dauerhaft in Angst und Anspannung. Das macht langfristig krank. Manche Betroffene merken erst durch drohende oder erlittene körperliche Zusammenbrüche, dass das Weiterleben in einem gewalttätigen Alltag psychisch und physisch zerstörerisch ist.

# Gewaltarten

## Psychische Gewalt

Wenn in Beziehungen körperliche und/oder sexualisierte Gewalt stattfindet, geht dem immer auch psychische Gewalt voraus oder wird gleichzeitig ausgeübt.

In manchen Beziehungen kommt es nie oder kaum zu körperlicher Gewalt, doch es wird über Jahre hinweg psychische Gewalt ausgeübt. Der Schaden ist dennoch schwerwiegend. Psychische Gewalt ist schwer greifbar, deshalb auch schwer beweisbar. Die Schwierigkeit des Benennens und die Angst vor Relativierungen durch die Umwelt machen psychische Gewalt besonders belastend.

# Erniedrigung

auch vor gemeinsamen  
Kindern oder Freund\*innen

Androhen  
körperlicher  
Gewalt

## Beschimpfungen

# ständige Kritik

## Vorwürfe und Täter-Opfer-Umkehr

„du bringst mich dazu,  
so aggressiv zu werden“,  
„wenn du dich so verhältst,  
dann kann ich nicht  
anders handeln“

## Schuldzuweisung

# Rumschreien

## Verbot von Herkunftsfamilie

## Gaslighting

die Wahrnehmung und das  
Empfinden der Partnerin\*  
konsequent in Frage zu  
stellen und abzusprechen.  
Beispielsaussagen können sein:  
„das bildest du dir nur ein, das  
ist nicht so, wie du das erlebst,  
du bist ja verrückt“

## Bevormundung

# Abwertung

## pausenlose Eifersucht und Misstrauen

## **Subtile und sich hartnäckig wiederholende Handlungen**

können auch eine psychisch schädigende Wirkung haben: jemanden nicht schlafen lassen, jeden Abend grantig nach Hause kommen und herumschreien, sich in die Tür stellen und die Person nicht aus dem Raum lassen, das Androhen körperlicher Gewalt.

**soziale Isolation  
und Kontrolle**

**Freiheitsentzug**

**Manipulation**

**Bestrafung durch Nichtbeachtung und Schweigen**

**Stalking**

**Einschüchterung**

**Verhaltenskontrolle**

**Runtermachen**

**Demütigung und  
Verunsicherung bis  
zur Zerstörung des  
Selbstwertgefühls**

**Psychoterror**

sowie auch das Miterleben von körperlicher Gewalt gegen andere Personen oder Gegenständen und das Drohen mit Suizid, wenn die Partnerin\* eine Trennungsabsicht äußert

**Drohungen**

**unter Druck setzen**

## Gewaltvoller Narzissmus

Die Botschaft der anfänglichen Verliebtheit von Narzissten lautet: „Du brauchst nur mich, wir brauchen nur uns“, manchmal auch „Wir gegen den Rest der Welt“. Dabei geht es um Kontrolle, Besitzdenken, Machtausübung und Isolation, um die Partnerin\* unsicher und abhängig zu machen und ihren Selbstwert zu untergraben. Sie soll der eigenen Wahrnehmung misstrauen, seine Meinungen wichtiger nehmen als ihre eigenen und sich seinen Bedürfnissen anpassen. Ein „gesunder“ Narzissmus rückt uns selbst ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit, lässt uns unsere eigenen Bedürfnisse wichtig nehmen, anstatt sie hintanzustellen und bewahrt uns davor, uns völlig im anderen zu verlieren.

Narzisstische Menschen strahlen oft enormen Charme aus, sind verführerisch und beliebt. Problematisch werden narzisstische Züge, wenn kein Einfühlen mehr in anderen Menschen möglich ist (oder gewollt wird), wenn andere Menschen, häufig die Partnerin\*, zur eigenen Erhöhung abgewertet und gedemütigt werden. Die Verantwortung wird immer den Anderen zugeschrieben, um schmerzhaftes Konsequenzen des eigenen Handelns zu vermeiden. In einer destruktiven Spirale „braucht“ eine narzisstische Persönlichkeit die Abwertung anderer, um sich selbst besser zu fühlen. Das kann so weit gehen, dass die Person sich insgeheim völlig leer, unsicher und wertlos fühlt, und gerade um dieses Gefühl der eigenen Schwäche und Abhängigkeit von anderen nicht bewusst spüren zu müssen, wird mit dem Anschein der eigenen Großartigkeit abgelenkt und die Partnerin\* benützt, um die eigene Leere zu füllen. Solche Partner\* wirken bei den ersten Begegnungen oft charismatisch und begehrenswert, sehr bald jedoch fordern sie extrem viel Aufmerksamkeit, dulden keine Widerrede, alles soll sich um sie drehen, und sie sind unfähig oder unwillig, die Bedürfnisse anderer Menschen als gleich wichtig wie die eigenen anzuerkennen. Sie verlangen Unterwerfung unter die eigene vermeintliche Grandiosität. Sie produzieren im Gegenüber ein ähnliches Gefühl der Hilflosigkeit, wie sie es selbst in sich tragen, aber nicht erleben wollen:

**Sobald Sie eine eigene Meinung äußern, die von derjenigen des Narzissten abweicht oder ihn gar kritisieren, begegnet Ihnen Aggression. Sie können bald nichts mehr richtig machen, weil auch die beständigste Anerkennung zu wenig ist, um die Unsicherheit und Leere im Narzissten zu besänftigen oder zu füllen. Es ist entscheidend, sich nicht verantwortlich machen zu lassen für das Leben eines Partners\*. Sie sind nicht schuld daran, wie er sich fühlt, was er tut oder nicht tut!**



**Frauen\*beratung kann helfen, sich aus dieser Verstrickung zu lösen.**

Manche Täter testen aus, wie weit sie gehen können. Setzt ihnen das Gegenüber keine klaren Grenzen, gehen sie immer wieder einen Schritt weiter. Oft schildern Betroffene, dass der Partner\*, wenn sie ihm zeigen, dass er sie verletzt hat, und zum Beispiel weinen oder ihn ersuchen damit aufzuhören, noch aggressiver und verächtlicher wird. Viele Täter wollen die zerstörerischen Auswirkungen ihres Handelns nicht anerkennen und geben der Betroffenen die Schuld für ihre wachsende Aggression. Auch hier geschieht innerlich eine Täter-Opfer-Umkehr.

Nach einer Trennung wird oftmals weiter Gewalt von der gewaltausübenden Person ausgeführt, z.B. durch die Instrumentalisierung und Manipulation der gemeinsamen Kinder.

Wie Sie psychische Gewalt erkennen können:

- **Er macht mir Angst.**
- **Er kränkt und verunsichert mich.**
- **Er gibt mir das Gefühl, alles falsch zu machen und nichts wert zu sein.**
- **Ich habe oft das Gefühl, mich nicht wehren oder schützen zu können.**
- **Manchmal denke ich, dass er recht hat und ich an allem schuld bin.**
- **Ich bin total unsicher, wie ich das einschätzen soll. Vielleicht spinne ich, sollte mich beruhigen und nicht ständig überreagieren.**
- **Immer wenn ich versuche zu erklären, wie es mir geht, wird er noch wütender. Da sag ich lieber nichts mehr, sonst wird es nur noch schlimmer.**
- **Immer öfter fühle ich mich niedergeschlagen und kraftlos.**
- **Ich fühle mich schwach und glaube, dass ich nie aus dieser Situation herauskommen werde.**



**Alle körperlichen  
Übergriffe oder  
Misshandlungen,  
von Schlagen, Stoßen,  
Schubsen, Treten,  
an den Haaren zerren,  
Würgen bis hin zu Mord.**

## Physische Gewalt

Physische Gewalt wird oft nicht nur an der Partnerin\* ausgeübt, sondern auch **an wichtigen Menschen in ihrem Umfeld oder an Dingen** (z.B. die Zerstörung von persönlichen Gegenständen mit emotionalem Wert), **Gewalt an Gegenständen generell** (Türknallen, mit Sachen werfen, auf den Tisch schlagen) oder **Haustieren**.

Auch an dieser Stelle sei angemerkt: Körperliche Gewalt geht immer mit psychischer Gewalt einher. Wenn Betroffene sich erstmals jemandem anvertrauen, werden Gewalt und ihr Hergang meist nicht genau benannt. Formulierungen wie „Da ist er ausgezuckt“, „Es kam zu einem Vorfall“ oder „Es kam zu Handgreiflichkeiten“ können erste Versuche darstellen, über körperliche Gewalt zu sprechen.

**Sexualisierte Gewalt**

**Sex erzwingen,  
zu Sex überreden,  
drängen und kein  
„Nein“ akzeptieren**

**ungewollte  
sexualisierte  
Berührungen**

**Zeigen  
pornografischer  
Darstellungen  
ohne Einwilligung  
der Partnerin\***

**Jede sexuelle Handlung außerhalb klarer  
Zustimmung, von sexueller Belästigung  
über das Zwingen zu sexuellen Handlungen  
gegen den eigenen Willen bis hin zu  
Vergewaltigung**

## Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt gegen Frauen\* in Paarbeziehungen ist nach wie vor tabuisiert. Tatsache ist, dass viele Frauen\* sexualisierte Gewalt durch den eigenen Partner\* erleiden und nicht darüber sprechen. In vielen Fällen von körperlicher Gewalt in der Beziehung findet auch sexualisierte Gewalt statt. Seit 1989 sind Vergewaltigung und sexuelle Nötigung innerhalb der Ehe oder Lebensgemeinschaft strafbar. Dennoch ist die Dunkelziffer bei häuslicher Gewalt und ganz besonders bei sexualisierter Gewalt sehr hoch. Die meisten Frauen\* zögern aus Angst vor beschämenden Befragungen, vor dem Infragestellen ihrer Aussage oder der Reaktion des Täters, eine Anzeige gegen ihren Partner\* zu machen. Viele Betroffene entscheiden sich dafür, keine Anzeige zu machen, und versuchen sich damit vor weiteren Verletzungen ihrer Würde und Integrität zu schützen.

# Geld und die Verfügbarkeit darüber werden als Machtmittel eingesetzt.

Der Partner\* verheimlicht sein Einkommen.

Er bestimmt größere Ausgaben alleine.

Er nimmt der Frau\* Geld oder Wertsachen weg.

Er sperrt ihren Zugriff auf das gemeinsame Konto.

Er drängt sie dazu, einen Kredit als Bürgin zu unterschreiben.

Frau\* hat kein eigenes oder ein geringeres Einkommen als ihr Partner\*.

Er\* zahlt keinen Unterhalt/  
keine Alimente.

Sie\* muss um Geld bitten und sich für jede Ausgabe rechtfertigen.

Er verbietet ihr Ausbildungen, Berufstätigkeit oder ein eigenes Konto, während er ihre unbezahlte Arbeitskraft (Haushalt, Kindererziehung etc.) selbstverständlich in Anspruch nimmt und ihr kaum Wert beimisst.

# Ökonomische/finanzielle Gewalt

Neben der allgemeingültigen, geschlechtsspezifischen Lohnschere schafft vor allem die unbezahlte Reproduktionsarbeit, die in Beziehungen überwiegend von Frauen\* geleistet wird, grobe Einkommensnachteile für Frauen\*. Die ungleiche Aufteilung von bezahlter Berufstätigkeit und unbezahlter Sorgearbeit verursacht ein Machtungleichgewicht, das Konflikte und gewalttätige Eskalationen fördert. Ökonomische Gewalt geht zwar von der individuell gewaltausübenden Person aus, wird aber durch die berufliche und ökonomische Benachteiligung von Frauen\* in unserer Gesellschaft gestützt. Durch unbezahlte Care-Arbeit, die noch immer vorwiegend von Müttern erwartet und geleistet wird, kommen Frauen\* ganz selbstverständlich und scheinbar „normal“ in eine finanzielle Abhängigkeit vom Mann\*. Die Person, die vorwiegend das Geld verdient, kann machtvoller agieren und die Kontrolle über die Finanzen der Familie für sich beanspruchen.

In vielen Fällen wollen Frauen\* nicht ums Geld streiten. Sie finanzieren aus ihren geringen Einkünften (z.B. Karenzgeld, Teilzeitarbeit) bis zum letzten Cent die täglichen Einkäufe und Besorgungen für die gesamte Familie. Männer\* bezahlen die Miete, das eigene Auto, Versicherungen und verwenden den Rest des Einkommens nach eigenem Gutdünken. Die Tatsache, dass viele Frauen\* in Beziehungen verarmen, ist gesellschaftlich tabuisiert. Der scheinbare Wohlstand einer Familie sagt wenig über die finanzielle Situation der Frau\* in dieser Familie aus. Wie ein Paar seine finanziellen Angelegenheiten regelt, wird als Privatsache betrachtet. Die finanzielle Abhängigkeit ist demütigend und schwächt das Selbstbewusstsein der Frauen\*. Sie verringert die Möglichkeiten zur Selbstbestimmung und gewalttätige Männer\* nutzen das nicht selten zu ihrem Vorteil aus.

Aber auch nach einer Trennung verzichten Frauen\* nicht selten auf Ansprüche, die ihnen zustehen (Unterhalt, Alimente, Vermögensaufteilung), um nicht das Bild abzugeben, es „aufs Geld abgesehen“ zu haben. Hier verschränken sich symbolische und ökonomische Gewalt – sehr zum langfristigen Schaden der betroffenen Frauen\*.

## Symbolische Gewalt

**ist ein Begriff, den der Soziologe Pierre Bourdieu für eine durch die Gesellschaft erzeugte, sanft erscheinende Gewalt verwendet. Sie ist schwer zu erkennen, da sie über Werte, Denk- und Handlungsweisen vermittelt wird. Sie ist eine Gewaltform, die es in allen Gesellschaften gibt. Für die Herrschenden oder die Mächtigen ist symbolische Gewalt ebenso selbstverständlich wie für die Beherrschten oder Ohnmächtigen. Sie zeigt sich in Wahrnehmungsmustern und Bewertungssystemen und ist in unserem Denken, Fühlen und in unseren Körpern verankert.**

# Symbolische Gewalt

Wer oder was ist eine „richtige Frau“, ein „richtiger Mann“?  
Wer nimmt öffentlichen Raum ein und wie tut er oder sie das?  
Wer macht sich breit, wer zieht sich zurück? Wer darf laut sein,  
wer soll leise bleiben?

Diese Verhaltensweisen werden früh erlernt und sind dann keine bewussten Entscheidungen mehr. Darum werden sie auch selten kritisch reflektiert und sind schwer veränderbar. So wie Kinder eine Sprache lernen, lernen wir, uns nach gesellschaftlich erwünschten Kriterien zu verhalten und in soziale Gefüge einzuordnen. Die symbolische Gewalt stellt feine Unterschiede und Hierarchien her und lässt diese als „natürlich“ und selbstverständlich erscheinen. „Das wird von dir als Frau\* erwartet“ oder „Das gehört sich nicht!“. Teil der symbolischen Gewalt sind Abwertungen in allen möglichen Formen, die hierarchisch oft „von oben nach unten“ oder von männlich\* zu weiblich\* vorgenommen werden. Symbolische Diskriminierungen sind im Alltag in allen Lebensbereichen präsent. Ob in der Familie, in stereotyper Werbung, im Fernsehen, in der Schule oder in der Sprache.

**Schimpfworte wie „Rabenmutter“, „Tussi“, „Zicke“, „Karrierefrau“, „Mannweib“, „Furie“ oder „Schlampe“ beziehen sich auf Frauen\* und zeigen an, wie Frauen\* nicht sein sollen.**

Das Spektrum des erwünschten weiblichen\* Verhaltens ist sehr eng definiert. Laute, dominante, fordernde, aggressive, sexuell aktive Frauen\* lösen oft starke negative Emotionen aus, weil sie sich nicht an die ihnen auferlegten Normen anpassen. Als Bestrafung für dieses Fehlverhalten werden Abwertung, Ausgrenzung und Beschämung eingesetzt. Aber auch einen Buben\* als „Mädchen“ zu bezeichnen, wird so zum „Schimpfwort“ und zeigt die Hierarchie zwischen den Geschlechtern und die Abwertung des Weiblichen\* sehr deutlich. Aussagen wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich möchte es so gern allen recht machen“ entsprechen dem symbolischen Arrangement als typisch weiblich\*. Sie sind für Frauen\* aber gleichzeitig Fallen der Selbstentwertung, die sie auf ihrem emanzipatorischen Weg behindern. Unsere Kultur und Gesellschaft hat für Frauen\* viele einschränkende und behindernde Bedingungen kreiert und fordert gleichzeitig von der individuellen Frau\* die dauernde Arbeit an sich selbst, die ständige Bereitschaft, sich zu verbessern.

Die Studie bestätigt, wie weitreichend symbolische Gewalt durch Rollenbilder, Rollenzuschreibungen und Rollenerwartungen wirksam wird. Diese Rollenbilder sind stark verinnerlicht. Nicht nur Gewalt in Beziehungen ist oft Normalität, sondern auch die Erwartung von und an Frauen\*, diese im Stillen und „für die Familie“ auszuhalten, hat weitreichende Folgen. Das Durchbrechen des Gewaltkreislaufs wird dadurch massiv erschwert, da im Hintergrund die symbolische Ordnung vermittelt, dass es ein „Versagen“ der Frau\* sei, wenn sie Gewalt nicht mehr ertragen will, anstatt ein Vergehen des Mannes\*, da Aggressivität und Gewalt mit dem männlichen\* Rollenbild eben leider durchaus vereinbar scheinen.

Noch zugespitzter werden die Unterschiede in den Erwartungshaltungen, wenn Kinder im Spiel sind - die Rollen der Mutter und des Vaters werden nach wie vor sehr unterschiedlich gelebt und sind unterschiedlich „selbstverständlich“, aber auch unterschiedlich wichtig in der eigenen Identität. Frauen\* betonen oft, dass Mutter zu sein eine sehr hohe Priorität im eigenen Selbstverständnis hat - und das deckt sich mit gesellschaftlichen Erwartungen an Mütter. Das gilt für Väter nicht im gleichen Maße. Das macht Mütter auch besonders verletzlich, wenn sie in ihrem Mutter-Sein bewertet werden.

Es sind meist noch immer Mütter, die neben der eigenen beruflichen Tätigkeit die Sorge- und Erziehungsarbeit hauptverantwortlich über-

nehmen. Im Unterschied zu früher sorgen sich heute jedoch viele Mütter, wenn Väter wenig Beziehung zu den Kindern aufbauen, und versuchen, eine Annäherung oder eine Verbesserung des Verhältnisses zu initiieren. Gesellschaftlich werden sie tatsächlich auch eher dafür verantwortlich gemacht als der Vater selbst, wenn eine gute Vaterbeziehung nicht gelingt.

## Strukturelle und institutionelle Gewalt

# Darunter fallen alle Formen der Diskriminierung und ungleichen Verteilung von Lebenschancen

Sexismus

fehlende  
Aufenthalts- oder  
Arbeitsrechte

Rassismus

Diskriminierung  
aufgrund der  
Herkunft oder der  
sozialen Position,  
des Alters,  
der sexuellen  
Orientierung  
oder religiösen  
Überzeugung

Abhängigkeit  
von Institutionen  
  
fehlender Zugang  
zum Recht bzw. zu  
einer angemessenen  
Rechtsvertretung

permanenter Zeitdruck

fehlende  
Inklusion und  
Beteiligungsmöglichkeiten

fragwürdige  
Rollenzuschreibungen  
und Stereotype

krankmachende  
Arbeitsbedingungen

überhöhte  
Leistungsanforderungen

## Strukturelle und institutionelle Gewalt

ist Bestandteil des gesellschaftlichen und kulturellen Systems und baut auf den verinnerlichten, meist unbewussten Normen der symbolischen Gewalt auf.

Die unterschwelligten Haltungen zum Wert von Frauen\* und Männern\* werden wirksam. Stereotype Erwartungshaltungen an weibliches\* und männliches\* Verhalten können in Institutionen (z.B. in der Schule, auf Ämtern, vor Gericht, bei der Polizei) zu struktureller Gewalt gegen Frauen\* führen.

Einerseits wird in der symbolischen Ordnung von Frauen\* erwartet, gefühlvoll und empathisch zu sein, andererseits wird genau das abgewertet und Frauen\* zum Vorwurf gemacht, oft wird ihnen deshalb sogar ihre Glaubwürdigkeit abgesprochen.

### „Die ist ja hysterisch oder labil“

Von Frauen\* werden Kompromissbereitschaft und das Zurückstellen der eigenen Wünsche gefordert, gleichzeitig werden dem männlichen\* Gegenüber viel Verständnis, Raum und Ressourcen zur Verfügung gestellt. Frauen\* finden Bedingungen vor, die es ihnen sehr schwer machen, eigene Interessen angemessen zu vertreten. Sie merken, dass sie an offiziellen Stellen weniger gehört und ernst genommen werden. Wenn sie sich dagegen wehren, müssen sie mit negativen Interpretationen und Sanktionen ihres Verhaltens rechnen. In der Studie äußert sich institutionelle bzw. strukturelle Gewalt vor allem durch das Ausklammern, Verleugnen und Verharmlosen der Gewalterfahrungen von Frauen\*. Viele der interviewten Frauen\* berichten von Entmutigungen und Abwertungen durch professionelle Rollenträger\*innen wie Berater\*innen, Jurist\*innen, Ärzt\*innen und Institutionen wie Polizei und Gerichten. Werden in Institutionen geschlechtsspezifische Rollenbilder und daran gebundene Rollenerwartungen reproduziert, gibt es bewusst und unbewusst ungleiche Erwartungshaltungen an Frauen\*/Mütter und Männer\*/Väter und sie werden verschieden bewertet. Hinzu kommt, dass Männer\* durch ihre Sozialisation geübt darin sind, strategisch vorzugehen, was bei öffentlichen Institutionen als Vorteil belohnt wird.

## **Cybermobbing und Hate Speech:**

wiederholtes und meist öffentliches Beleidigen, Bedrohen oder Bloßstellen einer Person (oder einer Personengruppe) über das Internet bzw. soziale Medien, auch das Verbreiten von (echten oder gefälschten) Nacktfotos oder -videos, das Erstellen von Fake-Profilen

---

## **Cyberstalking:**

Abhören und Überwachen sowie Verfolgen einer Person via Internet, SMS, E-Mails oder Nachrichten in sozialen Medien über einen längeren Zeitraum hinweg

---

## **Cybergrooming:**

gezieltes Einwirken auf Personen im Internet mit dem Ziel der Anbahnung sexueller Kontakte. Meist findet die Kontaktaufnahme mit der konkreten Absicht statt, sexuellen Missbrauch online (Chat, Fotos, Videos, Sexting, Erpressung z.B. mit Hilfe pornografischer Videoaufnahmen) oder offline bei realen Treffen vorzubereiten

## Gewalt im digitalen Raum/Cybergewalt

Über technische Möglichkeiten verlagert sich Gewalt ins Internet. Darunter fallen alle Formen von Gewalt, die sich technischer Hilfsmittel bedienen (etwa Smartphone, Apps, Internet, E-Mails) und/oder Gewalt, die im digitalen Raum passiert – d.h. auf Online-Portalen oder auf sozialen Plattformen.

Digitale Gewalt passiert nicht nur im öffentlichen Raum, sondern auch in privaten Beziehungen. Sie hat in Kombination mit häuslicher und sexualisierter Gewalt eine klare geschlechtsspezifische Komponente und stellt hier meist eine Ergänzung und Verstärkung von Gewaltverhältnissen in *real life* dar – etwa Online-Stalking als Kontrolle, Machtdemonstration und Einschüchterung der Partnerin\*, um sie vom Beziehungsabbruch abzuhalten oder als Rache an der Ex-Partnerin\* für eine erlebte Kränkung (z.B. Trennung). Gewaltformen wie Online-Stalking, Online-Belästigung und -Bedrohung, Doxing und Hate Speech nehmen an Häufigkeit und Intensität beständig zu.

**„Vielleicht bilde ich mir das  
alles nur ein und es ist eh  
nicht so schlimm, wie ich  
es empfinde...“**

**„Ich darf doch die Familie  
nicht zerstören, ich darf  
doch den Kindern nicht den  
Vater wegnehmen...“**

**„Immerhin geht er arbeiten...,  
Wenigstens trinkt er nicht...,  
Zumindest schlägt er mich nicht vor den  
Kindern..., vielleicht ist seine Eifersucht  
doch ein Zeichen von Liebe...,  
Er hatte wirklich eine schwere Kindheit  
und bemüht sich ja auch...“**

# Frauen\* in Gewaltbeziehungen

Mindestens eine von fünf Frauen\* erlebt Gewalt in ihrer Beziehung. Viele verleugnen oder verharmlosen diese Gewalt lange Zeit, auch wenn die psychischen Beeinträchtigungen und Lebenseinschränkungen schon sehr deutlich und belastend sind. Frauen\*, die Gewalt erleiden, zweifeln oft an sich und fragen sich, ob sie selbst schuld an der erlebten Gewalt sind. Die Betroffene sucht dann nach Strategien, um besser mit der Situation umgehen zu können. Sie misstraut der eigenen Wahrnehmung oder versucht, das eigene Leid zu relativieren und betont die guten Eigenschaften des Partners.

## Risikofaktor → Schwangerschaft

Eine Phase, wo verstärkt Gewalt auftritt, ist die Schwangerschaft. Viele Männer\* scheinen mit der Potenz von Frauen\* nicht zurechtzukommen. Eifersucht, Neid und das Gefühl, nicht mehr im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, können aggressives Verhalten auslösen. Auch Überforderungsgefühle oder Angst vor der väterlichen Verantwortung können Erklärungsversuche sein, um die verstärkte Gewaltbereitschaft gegen die schwangere Partnerin\* zu „erklären“. Tückisch und selbstgefährdend wird es aber, wenn Frauen\* „Erklärungsversuche“ und die eigene Empathiefähigkeit dafür einsetzen, um den Selbstschutz weniger wichtig zu nehmen und zu relativieren. Frauen\* erleben häufig den Konflikt, sich selbst vor der Gewalt, aber auch die Beziehung und die Familie als Ganzes schützen zu wollen, und versuchen mit immer neuen Strategien die Beziehung aufrechtzuerhalten. Kinder leiden jedoch ebenso unter der Gewalt, auch wenn sie „nur“ die aggressive Spannung miterleben und nicht direkt von der Gewalt betroffen sind.

## Risikofaktor → Trennung

Auch in Trennungsphasen ist das Risiko, Gewalt durch den Partner\* zu erleben, besonders hoch, denn einem Trennungswunsch der Partnerin\* begegnet ein Gewalttäter meist mit verschärfter Aggression und noch größerem Kontrollbedürfnis.

### **„Wenn ich dich nicht haben kann, darf dich auch kein anderer haben.“**

Gewalt im Kontext von Besitzdenken und Verlustangst kann im Extremfall zum Mord führen. Frauen\*beratungsstellen, Frauenhäuser, Notrufe und Gewaltschutzeinrichtungen bieten Unterstützung.

## Risikofaktor → Geschlechterstereotype

Scham schwächt, Zorn stärkt. Frauen\* und Männern\* vermittelt die überlieferte symbolische Ordnung einen geschlechtsspezifischen Umgang mit Gefühlen. (*Symbolische Gewalt*) Noch immer sind Bewertungen wirksam, die bestimmte Gefühle und Verhaltensweisen Frauen\* zuschreiben und andere als eher männlich\* einordnen. Viele Frauen\*, die Gewalt durch ihren Partner\* erlebt haben, erzählen von ihrer Erstarrung, die sie daran hindert, sich zu wehren. Mit der Zeit entstehen oft quälende Schamgefühle, die Übergriffe zugelassen zu haben. Häufig beschreiben Frauen\* ihre Scham als etwas, das ihnen den Hals zuschnürt, ihre Stimme erstickt und sie daran hindert, sich verbal zur Wehr zu setzen. Hier werden verkörperte Geschlechternormen deutlich.

### **Im Fall von körperlicher Gewalt stehen Betroffenen eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung.**

**Die bedeutendste ist sicher die Flucht:**

*sich in Sicherheit zu bringen oder zurückzuziehen.* Viele Frauen\* haben in der akuten Gewaltsituation keine Möglichkeit zu fliehen. Vielleicht schlafen die Kinder nebenan, sie wissen keinen Ort, wo sie hingehen können, oder der Partner\* verhindert eine Distanzierung.

Oft ist aber auch die Bindung an den Täter mit ein Grund dafür, warum Flucht nicht in Erwägung gezogen wird. Die Flucht ist eine Handlung, die der Täter verbietet. Wenn die Frau\* noch nicht bereit ist, sich zu trennen, vermeidet sie möglicherweise eindeutige Handlungen gegen die Anweisungen des Täters.

**Eine weitere Möglichkeit ist der Kampf.**

*Frauen\* versuchen die Gewalt abzuwehren.* Nur in seltenen Fällen setzen sie selbst Gewalt ein, um die Gewalt zu beenden. Häufiger fühlen sie sich nicht in der Lage, sich körperlich zu wehren. Sie wollen nicht gewaltvoll handeln und haben keine Erfahrung mit körperlichen Auseinandersetzungen.

**Auch Hilfe zu holen ist eine Form, sich aktiv zu wehren.**

*Dazu braucht es aber die Bereitschaft, die Beziehungsgewalt vor anderen offenzulegen.* Wenn die Polizei gerufen wird, kann es zu rechtlichen Folgen für den Täter kommen. Viele Frauen\* versuchen lange, die Situation geheim zu halten. Sie wollen das Problem selbst bewältigen oder schützen den Täter vor rechtlichen Folgen, von denen sie und ihre Kinder auch betroffen wären.

**Die vierte Möglichkeit ist Erstarrung:**

*sich Totstellen, die innere Flucht.* In vielen Fällen tritt diese physische und psychische Reaktion ein. Um sich aktiv, vielleicht auch gewaltvoll wehren zu können, müssen Frauen\* ihren Zorn und ihre Wut zulassen und sich erlauben, sie in Handlungen umzusetzen. Das entspricht nicht der Sozialisation von Mädchen\* und Frauen\*. Selbst manche Berater\*innen empfehlen, sich nicht zu wehren, da es möglicherweise gefährlich sei. Fakt ist aber, dass wütende, sich wehrende Frauen\* deutlich kürzer in Gewaltbeziehungen bleiben.

Anzeichen von Gewalt in der Beziehung können sein:

**Wenn Sie glauben, sich Ihrem Partner\* gegenüber vorsichtig verhalten zu müssen, um ihn nicht zu „provizieren“ oder damit nichts „passiert“.**

**Wenn Sie sich zurückhalten mit der Äußerung eigener Meinungen oder Bedürfnisse, weil Sie sonst befürchten, dass von Ihrem Partner\* unverhältnismäßig starke „Gegenargumente“ oder Angriffe kommen und es danach immer „Streit“ gibt.**

**Wenn Ihr Partner\* Ihnen das Gefühl gibt, nicht gut genug zu sein, und sie ihm nichts recht machen können.**

**Wenn Ihr Partner\* Ihnen die Schuld an allem gibt, was nicht gut läuft oder ihm nicht passt. (z.B. Alkoholsucht, Jobverlust)**

**Wenn Ihr Partner\* Ihnen die Verantwortung gibt für sein eigenes Verhalten.**

**Wenn Sie sich schuldig fühlen für eigene Bedürfnisse.**

**Wenn Sie sich am Heimweg beeilen, weil Ihr Partner\* Sie sonst anklagend fragt, wo Sie denn so lange waren und mit wem.**

**Wenn Ihr Partner\* Sie mit seiner Eifersucht quält und Ihr Handy kontrolliert.**

**Wenn er Ihnen verbieten will, mit Ihrer Freundin\* über Ihre Beziehung zu sprechen.**

**Wenn Sie sich freiwillig sozial einschränken, um „Szenen“ und Streit zu Hause zu vermeiden.**

**Wenn er Ihnen droht, Ihnen die Kinder wegzunehmen, wenn Sie sich trennen wollen.**

**Wenn Ihr Partner\* Sie regelmäßig beschimpft und abwertet.**

**Wenn Ihr Partner\* Wissen über Ihre Geschichte oder persönliche Verletzbarkeiten ausnutzt, um Sie zu verletzen und bloßzustellen.**

**Wenn er droht, sich umzubringen oder anderen Schaden zuzufügen, wenn Sie sich trennen.**

Diese Aufzählung ist nicht vollständig. Es sind typische Beispiele, wie beginnende Gewaltdynamiken erkannt werden können. Wenn Sie innerhalb Ihrer Beziehung zunehmend Angst vor Ihrem Partner\* haben, sich immer weniger wert fühlen, verstummen und/oder isoliert sind, sich selbst aus Vorsicht vor seiner Reaktion einschränken, sind das Alarmzeichen!



**3.**

**Gewaltdynamik  
zwischen Individuum  
und Gesellschaft –  
Erkenntnisse aus  
Beratung und Studie**

# Gewalt ist ein gesellschaftliches Problem

Gewalt ist ein strukturelles Problem unserer Gesellschaft. Darin sind sich Expert\*innen aus unterschiedlichen Professionen einig.

Das patriarchale System ist auf vielen gesellschaftlichen Ebenen spürbar, wie z.B. in der überdurchschnittlichen Repräsentanz von Männern\* in wichtigen Positionen, in der finanziell deutlich schlechter gestellten Position und im niedrigeren sozialen Status von Frauen\*, aber auch z.B. von Opferschutzorganisationen.

Problematisch ist auch die mediale Berichterstattung. Häufig betreiben Boulevard- wie auch Qualitätsmedien eine sehr reißerische Berichterstattung, bei der die Gewalttaten nicht beim Namen genannt, sondern als „Liebesdrama“ oder Ähnliches verfälscht werden. Hinzu kommt eine rassistische Ausschlichtung der Gewalttaten. Die mediale Berichterstattung ist ein Abbild der gesellschaftlichen Verhältnisse, beeinflusst diese aber auch.

In unserer Studie zeigt sich deutlich, dass die verübte Gewalt zum Teil vom sozialen Umfeld, von Institutionen und dem Täter heruntergespielt wird. In einigen Fällen wird die Gewalt von betroffenen Frauen\* selbst nicht wahrgenommen, in anderen Fällen ist es das soziale Umfeld, das die Gewalt nicht erkennt oder sehen will. In beiden Fällen bleibt die betroffene Frau\* ungesehen in ihrer Situation und ohne Unterstützung. Dazu kommt, dass Gewalt oft als persönliches, privates Problem der betroffenen Frau\* wahrgenommen wird. Vom sozialen Umfeld wie auch von Institutionen wird oftmals vermittelt, sie sei in Anteilen selbst schuld an ihren „Beziehungsproblemen“.

In allen durchgeführten Interviews wurden die rollenspezifischen Erwartungen thematisiert, mit denen die Frauen\* aufgewachsen sind und die in der Gewaltdynamik eine erhebliche Rolle spielen. Die Bedürfnisse der Männer\* stehen oftmals im Fokus der Herkunftsfamilie. Wenn die Frau\* diesen erlernten Rollenerwartungen in der Beziehung nicht nachkommt, wird sie kritisiert bis hin zu gewaltvoll bestraft.

Ganz klar ersichtlich in unserer Studie ist auch, dass Fürsorge und so genannte Care-Arbeit unbezahlte Frauen\*arbeit ist. In fast allen Fällen übernehmen die Mütter ganz selbstverständlich die Kinderbetreuung. Damit geht nicht selten eine finanzielle Abhängigkeit vom Partner\* einher, die Betroffene oftmals in einer Gewaltbeziehung festhält.

# Institutionelle Probleme in der Beratungsarbeit

Mütter sind, angepasst an die gesellschaftliche Erwartung, nach wie vor diejenigen in einer heterosexuellen Beziehung, die mehr Zeit mit den Kindern verbringen und deutlich mehr Fürsorgearbeit leisten.

Institutionen benützen dies, indem sie von Frauen\* erwarten, auch für den Kontakt des Vaters mit dem Kind Sorge zu tragen. Wenn Mütter dagegen im Zuge von Obsorgestreitigkeiten Kritik am Verhalten des Kindesvaters äußern, wird diese häufig mit der Zuschreibung „Bindungsintoleranz“ abgeschmettert und es wird ihnen unterstellt, sie wollten dem Vater die Kinder entziehen.

Viel häufiger als eigene „Bindungsintoleranz“ erleben Frauen\* die Unzuverlässigkeit des Vaters in Bezug auf regelmäßig vereinbarte Besuchskontakte als Problem. Viele Väter zeigen hier keine Verbindlichkeit. Das Nichteinhalten der vereinbarten Kontaktzeiten durch die Väter\* stellt neben der Enttäuschung der Kinder eine grobe Freiheitseinschränkung der Mütter dar und wird so gut wie nie gerichtlich sanktioniert. Richter\*innen entziehen – entgegen der gesetzlichen Intention – nach der Trennung auch Vätern, die während der Beziehung massive Gewalt gegen ihre Partnerin\* ausgeübt haben, das Sorgerecht nur selten. Diese Väter behalten somit weiterhin ein Stück Kontrolle über das Leben der früheren Partnerin\* und belasten sie auch nach der Trennung. Weibliche\* Freiheit darf nicht sein, so scheint es. Hier manifestiert sich patriarchales Besitzdenken über Frau\* und Kind in gerichtlichen Entscheidungen und oft auch in dem Gericht zuarbeitenden Institutionen (z.B. Familiengerichtshilfe).

# Phasen und Kreislauf der Gewalt in Partner\*schaften

Der Kreislauf der Gewalt (Johan Galtung) in einer Partnerschaft vollzieht sich meist nach einem typischen Muster. Die Gewalt nimmt mit der Zeit zu, es kommt immer häufiger zu immer heftigerer Gewalt, wenn dem Gewalttäter keine klare Grenze gesetzt wird. Die folgenden Phasen folgen immer schneller aufeinander:

## Phase 1 → Spannungsaufbau

Die gewalttätige Person ist unsicher in ihrem Selbstwert und emotional abhängig von der Partnerin\*, fühlt sich schnell provoziert, hat Angst, verlassen zu werden, und will darum die Partnerin\* kontrollieren. Die Angst, die Partnerin\* nicht kontrollieren zu können bzw. davor, dass sie unabhängiger und selbstständiger sein könnte als man selbst, erzeugt Wut. Diese wird jedoch nicht angesprochen oder als verletzliches Gefühl thematisiert, sondern in Form von Vorwürfen und Kritik ausgelebt und es entsteht eine aggressiv-bedrohliche Spannung. Handlungen wie fluchen, mit Gegenständen werfen, gegen die Wand schlagen, entwerten, beschimpfen, herabwürdigen richten sich gegen die Partnerin\*.

Die von Gewalt betroffene Person versucht, Entschuldigungen für das Verhalten des Partners\* zu finden, spürt oft ihre eigene Wut nicht, verbietet es sich oder traut sich selbst nicht, auf die Aggression zu reagieren und eine klare Grenze zu setzen und deutlich zu machen, dass ein solches Verhalten inakzeptabel ist. Stattdessen bemüht sich die Partnerin\*, zu „verstehen“, zu besänftigen und alles aus dem Weg zu räumen, was weitere Aggression hervorrufen könnte. Beide verleugnen, dass es ein Problem gibt. Die Idee, dass die Frau\* das Verhalten des Gewalttäters beeinflussen könnte, erweist sich spätestens beim nächsten Ausbruch als Illusion.

## Phase 2 → Gewaltausbruch

Hier findet direkte, deutliche Gewalt statt, beispielsweise Schläge, Tritte, Verletzungen mit Gegenständen. Die Betroffene empfindet Angst, Hilflosigkeit, ein Gefühl des Ausgeliefertseins.

Der Ausbruch kann auch ein extremer verbaler Ausbruch sein:

Der Täter äußert in einer Szene der Explosion seine Abscheu und Abwertung, es passieren völlig enthemmte Beschimpfungen oder Ankündigungen, die Partnerin\* zu zerstören.

Der direkte Gewaltvorfall bewirkt physiologisch und psychisch einen Schock bei der Betroffenen. Die Schockreaktion macht eine innere Distanzierung und angemessene Einschätzung des Geschehenen unmöglich. Eine bei jedem Schock typische Reaktion ist Verleugnung. Die Betroffene versucht die Angst vor dem Geschehenen in den Griff zu bekommen, indem die Bedrohung heruntergespielt wird. Sie will glauben, dass der Übergriff eine einmalige Sache war, nie wieder vorkommen wird oder „nur“ Ausdruck bestimmter Umstände ist.

Manchmal suchen Betroffene nach ihrer eigenen Verantwortung für das Geschehene. Das Gefühl, mitverantwortlich zu sein, macht die Situation scheinbar berechenbarer und beeinflussbarer und ist damit auch ein Weg, die Angst zu begrenzen.

Auch der Täter spielt seinen Angriff meist herunter. Manche Täter entschuldigen sich und versprechen, dass „so etwas“ nie wieder „vorkommen“ wird. Sie bitten unterwürfig um Verzeihung. Auffällig ist meist, dass eine Versöhnung so stattfindet, dass der Vorfall schon bald kein Thema mehr sein darf, dass die Einsicht und Auseinandersetzung mit dem, was „passiert“ ist, kaum anhält. Das gilt oft für beide Partner\* in unausgesprochener Übereinkunft.

## Phase 3 → Verzweiflung und Reue, manchmal eine Art „Flitterwochen“-Phase

Diese Gefühle zeigen viele Gewalttäter, aber bei weitem nicht alle. Häufiger ist die Schuldzuweisung der Täter an die Opfer oder auch das Für-verrückt-Erklären der Frauen\*.

Die Frau\* wünscht sich sehr, dass die Beziehung „wieder gut“ oder „wieder wie früher“ werden soll. Wenn sie die Entschuldigungen und

Änderungsankündigungen akzeptiert, will sie ihrem Partner\* glauben. Aus Angst vor weiterer Gewalt versucht sie, das eigene Verhalten seinen Wünschen anzupassen, um „positiven Einfluss“ auf das aggressive Agieren des Partners\* auszuüben. Oft führt das jedoch dazu, dass die Schwelle dessen, was ihn „proviziert“, nur noch weiter sinkt. Wenn die Gewaltbereitschaft des Partners\* nicht als tatsächliches Problem und als sein Problem benannt wird, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich der Kreislauf der Gewalt fortsetzt, sehr hoch und wird meist mit jeder Episode schlimmer.

**Es ist notwendig, klar und eindeutig Stellung zu beziehen:**

**Es gibt keine Rechtfertigung für Gewalt.**

**Verantwortlich für das gewalttätige Verhalten ist immer und ausschließlich die Gewalt ausübende Person.**

**Opfer von Gewalt haben das Recht, sich dagegen zu wehren. Das Benennen der Gewalt ist oft der erste Schritt zu einer Veränderung der Situation.**

**Es gibt Anti-Gewalt-Trainings, Beratung und Psychotherapie für Menschen, die ihr Verhalten tatsächlich ändern wollen. Wenn Einsicht in das Problem besteht und der Betreffende wirklich motiviert ist, an sich zu arbeiten, können neue Umgangs- und Ausdrucksformen erlernt werden, um Gefühle von Angst, Wut und Hilflosigkeit anders als in gewalttätigem Verhalten auszudrücken.**

# Was erhält den Gewaltkreislauf aufrecht?

Aus professioneller Erfahrung und konkreten Studienergebnissen lassen sich vielfältige Faktoren nennen, die es erschweren, den oben beschriebenen Kreislauf von Gewalt zu durchbrechen. Diese Faktoren zu beschreiben, kann Bewusstsein bilden und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, derlei vorliegende Umstände – als Außenstehende\*r ebenso wie als Betroffene selbst – zu erkennen.

## **Gewalt wird nicht erkannt / Normalisierung von Gewalt**

Wenn Gewalt über längere Zeit passiert und die Umwelt nicht deutlich ablehnend darauf reagiert, kann sie für alle Beteiligten, aber besonders für Betroffene alltäglich und dadurch irgendwie „normal“ werden. Diese Normalisierung von Gewalt wird durch gesellschaftliches Wegsehen, Bagatellisieren oder Opfer-Täter-Umkehr als Teil von symbolischer Gewalt verstanden. Viele Betroffene bringen Kindheitserfahrungen mit, die Gewalt als etwas „Normales“ erscheinen lassen. Gewaltprozesse entwickeln sich schleichend und vor allem psychische und symbolische Gewalt sind oft schwer zu erkennen, darum kann es zu Anpassungs- und Gewöhnungseffekten kommen. In der Studie berichten einige Frauen\* davon, dass sie die Gewalt anfangs gar nicht verstanden haben und ihrem Partner\* so viel Zerstörungsabsicht schlichtweg nicht zugetraut haben.

## **Viele Frauen\* zweifeln daran, ob ihre Gewalterfahrungen schlimm genug oder doch aushaltbar sind.**

Es besteht die Schwierigkeit, dass die Grenzen bei psychischer Gewalt oft subjektiv und fließend sind, sodass für die individuelle Frau\* wenig Klarheit über die Grenzüberschreitungen besteht. Verbunden mit dieser Unsicherheit kann eine generelle Einstellung des „Aushaltens“ und der Resignation entstehen. Dieser Auftrag des weiblichen\* „Ertragen-Müssens“ wird von Generation zu Generation weitergegeben. Solche Überzeugungen oder Glaubenssätze tragen dazu bei, das Gewaltsystem aufrechtzuerhalten.

## **Täter weist die Schuld dem Opfer zu / Schuldzuweisungen und Abwertungen werden geglaubt**

Eine Strategie gewaltausübender Personen ist die Opfer-Täter-Umkehr: Anstatt Verantwortung für das eigene gewaltvolle Verhalten zu übernehmen, wird das Opfer beschuldigt, es hätte die Gewalt „provoziert“ oder „verdient“. Viele Frauen\* glauben diesen Zuschreibungen des Täters. Betroffene berichten, dass sie sich selbst die Schuld an der Gewalt zuschreiben und Fehler bei sich selbst suchen. Sie wiegen sich in der falschen Annahme, die Handlungen des Täters durch besondere Verhaltenskontrolle steuern zu können.

## **Bindung an den Partner\***

Beziehungsgewalt passiert in intimen Liebesbeziehungen. Das Paar bildet eine „Einheit“ und grenzt sich nach außen hin ab. „Familie“ geht meist mit der Vorstellung einer ganz besonderen, dauerhaften Bindung einher. Besonders Frauen\* haben gelernt, sich für diese Bindung verantwortlich zu fühlen, sie zu pflegen und nach außen hin zu schützen. Bei Gewalt kann diese Kompetenz zur Falle werden. Viele Frauen\* wollen dem Partner\* helfen, anstatt Verantwortungsübernahme zu fordern und konkrete Konsequenzen zu setzen. Sie sehen es als Herausforderung und ihre Aufgabe, die Beziehung und den Partner\* zu retten und eine „glückliche Familie“ zu schaffen.

## **Fassade aufrechterhalten / Täter nach außen hin decken und verzerrte Täterwahrnehmung**

Die erste Reaktion bei Gewalt ist deshalb oft, das Geschehene zu verschweigen und zu verstecken. Sich selbst und den Partner\* zu schützen, indem viel getan wird, damit nichts nach außen dringt. Oft werden Frauen\* langfristig manipuliert und isoliert. Der Partner\* schürt Misstrauen und Konflikte im sozialen Umfeld der Frau\* und fordert ihre Loyalität ein. Wenn dann Gewalt passiert, gibt es kaum Personen, denen die Frau\* sich anvertrauen könnte. Die Umwelt erscheint als Bedrohung, als potenziell beschämend oder beurteilend. Die Gewalt ausübende Person nach außen hin zu decken, führt dazu, dass die Gewaltbeziehung aufrechterhalten werden kann. Durch den Schutz der Frau\* können sich viele Täter nach außen hin als perfekte Partner\* darstellen, aber auch die Frau\* selbst hat eine Zeit lang das Gefühl, so weiterhin eine nach außen hin „intakte Familie“ zu haben. Wenn die Frau\* dann beginnt, über die Situation zu sprechen, fällt dem sozialen Umfeld oft schwer zu verstehen, wie der bisherige äußere Eindruck mit der geschilderten Gewalt vereinbar sein können. Oft wird der betroffenen Frau\* darum anfangs nicht geglaubt.

### **Soziale Isolation**

Sich anderen Personen anzuvertrauen, ist ein wirksames Mittel, die Gewaltspirale zu durchbrechen. Keine Vertrauensperson zu haben, nicht verstanden zu werden, nicht ernst genommen zu werden, stellen überaus große Hürden für Betroffene dar, sich aus dem Gewaltkreislauf zu befreien.

## **Nicht bereit sein, Konsequenzen zu tragen**

Oft ist der einzige Ausweg aus dem Gewaltkreislauf die Trennung vom Partner\*. Dies braucht Zeit. Viele Frauen\* sind erst nach und nach dazu bereit, Schritte zu setzen. Positive Gefühle für den Täter oder die Hoffnung auf Verbesserung erschweren diesen Prozess. Die gesetzten Schritte, wie zum Beispiel sich anderen Menschen anzuvertrauen, eine emotionale Trennung vom Partner\* oder auch juristische Maßnahmen, haben Konsequenzen, zu denen Frauen\* oftmals erst nach längerer Zeit bereit sind. Es geht auch um die emotionale Bereitschaft, ehemalige Lebenspläne aufzugeben und eine neue Zukunft zu wagen.

## **Angst vor Eskalation hindert daran, Hilfe zu holen**

Erschreckend viele Frauen\* aus der Studie berichten von Morddrohungen, die sie als realistisch einschätzten. Die Angst vor weiterer Eskalation hält Frauen\* davon ab, sich Hilfe zu suchen oder sich an Beratungsstellen zu wenden. So trauen sich viele Frauen\* zum Beispiel nicht, die Polizei zu rufen oder eine Anzeige zu erstatten. Erschwerend kommt hinzu, dass viele gewaltausübende Personen ihre Partner\*innen kontrollieren und diese dadurch wenig Privatsphäre haben. Viele Frauen\* eignen sich dann ein unterwürfiges Verhalten an, um eine erneute Eskalation zu vermeiden. Auch nach einer Trennung ist dieses Verhalten oft noch wirkmächtig.

## **Festhalten an der Hoffnung auf Verbesserung**

Vielen Frauen\* fällt es schwer, die Beziehung aufzugeben. Deshalb lassen sie sich immer wieder darauf ein, es weiter zu versuchen. Viele Täter machen auch Versprechungen, sich zu verändern oder zu bessern, die sie jedoch nicht einhalten. Häufige Gründe für das Festhalten an der Hoffnung auf Verbesserungen sind der Wunsch, eine Familie zu sein, der Glaube, dass die Kinder unter der Trennung leiden werden bzw. dass Frauen\* den Kindern nicht den Vater „wegnehmen“ wollen.

## **Angst vor dem Alleine-Sein**

Viele Frauen\* haben Angst vor dem Alleine-Sein. Sie können sich die Zukunft ohne Partner\* nicht vorstellen und verbinden viel Negatives damit. Manche haben nie eigenständig gelebt oder die meiste erwachsene Lebenszeit in einer gewaltvollen Beziehung verbracht. Sie haben das Gefühl, es nicht zu schaffen und völlig versagt zu haben. Nicht selten werden diese Ängste vom Partner\* geschürt, der die Botschaft vermittelt, ohne ihn wäre die Frau\* nichts.

## **Identifikation mit dem Täter**

Vor allem Frauen\*, die schon in der Kindheit Gewalt erlebt haben, und Frauen\* in einer langjährigen Gewaltbeziehung sehen sich manchmal selbst aus der Perspektive des Täters. Einem inneren Anteil, der die Situation als unerträglich erkennt, steht der identifizierte Anteil gegenüber, der die Frau\* entwertet, verurteilt und dem Täter eine große Überlegenheit und viele Kompetenzen zuschreibt. Es ist leichter, sich mit dem mächtigen Aggressor zu verbünden, als die eigenen Gefühle von Hilflosigkeit und Schwäche zu ertragen.

## **Kraft zur Trennung fehlt**

Eine Gewaltbeziehung schwächt enorm. Insbesondere psychische Gewalt, wie Erniedrigung und Gaslighting, sind systematisch schwächend für betroffene Frauen\*. Hinzu kommen weitere Faktoren wie Fürsorgearbeit und Berufstätigkeit. Der Alltag braucht schon alle Kraftressourcen. Sich gegen die erlebte Gewalt aufzulehnen, bedeutet noch mehr Anstrengung. Deshalb ist es für viele Frauen\* (kurzfristig) am leichtesten, nichts zu verändern.

## **Finanzielle Abhängigkeit**

Finanzielle Abhängigkeit erschwert den Ausstieg aus einer Gewaltbeziehung. Viele Frauen\* können sich keine eigene Wohnung leisten oder es dauert sehr lange, eine leistbare Wohnung zu bekommen. Vor allem bei älteren Frauen\* kann der Lebensunterhalt durch eine Scheidung gefährdet sein, wenn die Frau\* nur eine kleine Pension bekommt.

## **Rechtliche und soziale Situation von Migrantinnen\***

Migrantinnen\* befinden sich oft in mehrfacher Abhängigkeit zum gewalttätigen Partner\*. Ist der Aufenthaltstitel mit der Ehe verknüpft, führt eine Trennung zu existentiellen Problemen. Migrantinnen\* sind auch verstärkt von sprachlichen und sozialen Barrieren betroffen. Nicht selten leben sie in Isolation und haben kein eigenes Einkommen.



# 4. Interventions- möglichkeiten – Wege aus der Gewalt

Interventionsmöglichkeiten können auf sehr unterschiedlichen Ebenen ansetzen und greifen ineinander über. Im Folgenden sollen Strategien genannt werden, die sich als hilfreich erwiesen haben: Ob es nun darum geht, bestehender Gewalt entgegenzuwirken oder sich rechtliche Informationen und andere außenstehende Unterstützung zu beschaffen – alles das kann Gewalt präventiv oder akut entgegenwirken. Außerdem wurde mehrfach auf die Notwendigkeit gesellschaftlicher Veränderungen hingewiesen. Auch diese werden hier konkreter formuliert.



# Selbst stärkende Strategien

## Der eigenen Wahrnehmung vertrauen, die eigenen Gefühle ernst nehmen

### **Klingt einfach – ist es aber oft nicht.**

Die eigene Wahrnehmung, das eigene Erleben und Empfinden sind in einer Beziehungssituation die wichtigsten Informationsquellen für die Qualität der Begegnung. Fühlen Sie sich wohl, angeregt, aufgebaut, wertgeschätzt? Oder ist das Gegenteil der Fall? Für Frauen\*, die durch Beziehungsgewalt verunsichert und geschwächt wurden, ist eine aufbauende, bestärkende Resonanz durch andere Menschen besonders wichtig. Frauen\* können gezielt nach Menschen suchen, die sie dabei unterstützen, ihre eigenen Gedanken und Gefühle ernst zu nehmen.

### **Gewalt erkennen, benennen und verurteilen**

Ein zentraler Aspekt ist das Erkennen- und Benennen-Können von Gewalt. Viele Klientinnen\* berichten, dass sie in der Frauen\*beratung zum ersten Mal von ökonomischer oder psychischer Gewalt hören. Eine klare Differenzierung der Gewaltformen ist ausschlaggebend, um Erfahrungen konkret einordnen und bewerten zu können. Für viele Betroffene ist es überaus wichtig zu wissen, dass körperlicher Gewalt so gut wie immer psychische Gewalt vorausgeht und dass diese auch rechtlich relevant werden kann. Erst wenn Gewalt erkannt und benannt wird, kann eine Verurteilung der Gewalt erfolgen.

## **Sich selbst nicht die Schuld geben, zu sich stehen**

Unsere Interviewpartnerinnen\* betonen, wie wichtig es ist, die Schuld nicht bei sich zu suchen. Ausschlaggebend für viele Frauen\* war, sich einzugestehen, dass sie nichts falsch gemacht haben und sich für nichts schämen müssen. Darüber hinaus ist es zentral, sich nicht zu verstellen, sondern zu sich zu stehen. Die entschiedene Positionierung hilft dabei, Gewalt nicht mehr zuzulassen und weitere Schritte zu setzen.

## **Verantwortung für Gewalt an die gewaltausübende Person übergeben**

Die Einsicht, dass sich der Täter nicht ändern wird, auch nicht nach vielen Versprechungen, hilft sehr, um sich aus einer gewalttätigen Beziehung zu befreien. Jede Person ist selbst verantwortlich für die eigenen Handlungen.

## **Häusliche Gewalt als gesellschaftliches Problem erkennen**

Die Erkenntnis, dass es anderen Frauen\* ähnlich geht, ist hilfreich. Sich in den Geschichten von anderen wiederzufinden, kann helfen, Gefühle wie Scham und Schuld abzulegen. Gespräche mit Betroffenen, öffentliches Thematisieren der Femizide in Österreich oder die #metoo-Debatte helfen, das Problem häusliche Gewalt richtig einzuordnen.

## Über Gewalt sprechen

Eine zentrale, ermächtigende Wirkung hat das Benennen und Mitteilen von Gewalt. Das Schweigen zu brechen, Worte für die eigene Situation zu finden, ist keine leichte Aufgabe. Wichtig dabei sind ein geschützter Ort, ausreichend Zeit und eine verständnisvolle Gesprächspartnerin\*, die zuhört und sich einfühlen kann, ohne selbst von ihren Emotionen überflutet zu werden. Das Sprechen über Gewalt wird von unseren Interviewpartnerinnen\* als befreiend wahrgenommen und hilft dabei, weitere Schritte zu setzen.

## Sich professionelle Unterstützung holen

Das Wissen von Frauen\*beratungsstellen um die Dynamik und die Folgen von Gewalt und die klare Positionierung der Berater\*innen gegen Gewalt wirken entlastend und stärkend (→ *Was kann Frauen\*beratung? Was ist parteiliche Beratung?*, S. 80)

## Sich Zeit und Abstand nehmen

Vielfach wird Zeit und Abstand als hilfreich benannt, um sich Gedanken über die eigene Situation zu machen und um zu reflektieren, was im eigenen Leben gerade vor sich geht. Durch diesen Abstand zum Alltag können gewaltvolle Dynamiken erkannt und hinterfragt werden. Der Weg aus einer Gewaltbeziehung kann nur Schritt für Schritt erfolgen. Einige Frauen\* erleben Druck aus dem sozialen Umfeld, sich sofort zu trennen. Dieser Druck ist nicht hilfreich. Gerade für gewaltbetroffene Frauen\* sind die selbstbestimmte Entscheidung und der selbstgewählte Zeitpunkt besonders wichtig. Die ersten Schritte, vielleicht von außen kaum wahrnehmbar, sind für die Betroffenen extrem wichtig und können zu großen Veränderungen führen.

## **Verbündete suchen**

Betroffene Frauen\* haben meist nur wenige vertrauensvolle Kontakte. Nicht selten haben sie wegen der Beziehung zum Täter mit Freund\*innen und Familienmitgliedern gebrochen. Zu überlegen, welche Kontakte unterstützend sein könnten und wie man Verbündete finden oder Freund\*schaften wieder aufgreifen kann, ist wichtig. Manchmal entlastet es auch, Kolleg\*innen und Chef\*innen zu informieren und sich im Ausbildungs- oder beruflichen Kontext Eingeweihte zu suchen.

## **Aktiv werden, mutig sein, Eigenverantwortung übernehmen**

Ein erster Schritt zu proaktivem Handeln ist es, zu wissen, was frau will, um eigene Entscheidungen treffen zu können. Dazu gehört auch das Aneignen von Wissen über Gewalt gegen Frauen\*, das Recherchieren zu Beziehungsgewalt oder zu Hilfsangeboten.

Auch das Dokumentieren der eigenen Gewalterfahrungen ist ein aktiver Schritt zum Selbstschutz. Es kann später nicht nur als Beweismaterial, z.B. im Falle einer Anzeige und bei Gericht, nützlich sein, sondern es kann auch in Situationen des Zweifels unterstützend und stärkend wirken.

Es ist wichtig, für das eigene Recht einzustehen und Grenzverletzungen des Täters nicht mehr hinzunehmen. Für sich selbst eintreten bedeutet, den eigenen Standpunkt zu verteidigen, nicht zu resignieren und sich Veränderungen zuzutrauen. Als hilfreich nennen unsere Interviewpartnerinnen\*, auf das eigene Bauchgefühl zu hören und jede Minute des eigenen Lebens als kostbar zu sehen.

## **Grenzen des Einflussbereiches, sich abgrenzen**

Viele Frauen\* wünschen sich, dass sie das gewalttätige Verhalten ihres Partners\* beenden können, und meinen, wenn sie selbst nur „richtig“ handeln würden, wenn sie ihm alles recht machen würden, dann wäre er nicht mehr gewalttätig.

Tatsache ist: Die Partnerin\* kann die Gewaltbereitschaft des Mannes\* nicht verändern. Es ist eine gefährliche Illusion zu glauben, dass das eigene Verhalten das des Gewalttäters steuern könnte. Das ist nicht der Fall. Genauso wie das Opfer niemals schuld ist an der Gewalt, die ihm angetan wird, genauso wenig hat es das Opfer in der Hand, die gewalttätige Person zu „lenken“. Stattdessen sind klare Grenzziehungen, Sanktionen und Schutzmaßnahmen, die den Betroffenen Sicherheit bieten, notwendig.

Räumliche und emotionale Distanzierung kann vor weiterer Gewalt schützen. Besonders in Akutsituationen geht es darum, sich einen Sicherheitsabstand zum Täter zu verschaffen. Darüber hinaus ist es auch wichtig, dem gewalttätigen Partner\* im Alltag deutliche Grenzen zu setzen. Strategien, die innere Distanz schaffen, sind: der eigenen Wahrnehmung vertrauen, Abwertungen zurückweisen und sich keine Vorwürfe machen. Es geht darum, der gewaltausübenden Person bewusste Grenzen zu setzen und keine Verantwortung mehr für den Täter zu übernehmen. Auch juristische Schritte können räumliche Distanz schaffen, etwa eine Wegweisung des Täters oder ein Annäherungsverbot.

## **Schaden erkennen**

Gewalt macht krank, vor allem psychisch. Auch Kinder, die die Gewalt mitansehen müssen, leiden darunter. Es ist wichtig, sich selbst zu helfen, um Kindern helfen zu können.

## Informationen vor der Ehe einholen

Am sinnvollsten ist es, sich rechtliche Informationen vor dem Eingehen einer Ehe, eingetragenen Partner\*schaft oder Lebensgemeinschaft einzuholen.

Wichtig zu klären:

- **Welche Lebensform ist für mich die richtige?**
- **Was bedeutet diese Lebensform für mich ganz konkret, rechtlich und finanziell?**
- **Welche Rechte und Pflichten gehe ich / gehen wir miteinander damit ein?**
- **Wie sichere ich meine Existenz und wie Sorge ich für meine Pension vor?**

# Wenn es zur Trennung bzw. Scheidung kommt

## Informationen einholen!

Es ist sinnvoll, sich möglichst frühzeitig über die rechtliche Situation bei Trennung bzw. Scheidung zu informieren und die Option einer Strafanzeige zu prüfen (z.B. bei gefährlicher Drohung). Auch wenn dieser Schritt vielleicht dann nicht notwendig ist, stärkt es die eigene Position, über eigene Möglichkeiten und Rechtsansprüche Bescheid zu wissen. So kann zum Beispiel ein Unterhaltsverzicht den Verlust staatlicher Unterstützungsansprüche bedeuten. Frauen\*beratungsstellen bieten juristische und psychosoziale Beratung, um für den eigenen Weg gut planen und entscheiden zu können.

## Dokumentation ist sinnvoll!

Aussagen und Handlungen möglichst genau mit Datum und Uhrzeit schriftlich zu dokumentieren, kann sehr hilfreich sein, um bei Bedarf eine Gedächtnisstütze zu haben. Ebenso können Fotos von Verletzungen oder beschädigten persönlichen Gegenständen wichtige Beweismittel sein.

## Wegweisung!

In Österreich kann eine gewalttätige Person aus der Wohnung weggewiesen werden, ganz unabhängig davon, wem die Wohnung gehört. Diese Wegweisung durch die Polizei kann mithilfe einer gerichtlichen einstweiligen Verfügung (EV) verlängert werden. Links mit weiterführenden Informationen befinden sich im Anhang.

## Risikoeinschätzung

Die Zeit der Trennung stellt ein besonderes Risiko dar, Gewalt zu erleben. Hier ist es noch wichtiger als sonst, Vorsorge zu treffen. In der Frauen\*beratung kann gemeinsam ein Notfallplan erarbeitet werden, der folgende Punkte beinhaltet:

- Ein Ort, an den Sie gehen können, wenn Sie sich schnell in Sicherheit bringen müssen (Frauenhaus, Freund\*in, Familienmitglieder – in Absprache und mit Vereinbarung, wie Sie sie im Notfall erreichen können)
- Was tun bei einer Eskalation, in welchen Raum in der Wohnung können Sie flüchten und telefonieren (Polizei, Frauennotruf, Frauenhaus) bzw. wie ist das Verlassen der Wohnung am sichersten möglich (z.B. mit Nachbar\*innen ein Zeichen vereinbaren?)
- Eine Notfall-Tasche packen mit den wichtigsten Dingen: Handy, Schlüssel, Geld und Bankomatkarte, Ausweis, Kleidung, Dokumente, Medikamente, Spielzeug für die Kinder, ev. ärztliche Atteste, wichtige Adressen

Die Gefährlichkeit eines Partners\* oder Ex-Partners\* realistisch einzuschätzen, ist wichtig, um sich rechtzeitig vor (weiteren) Übergriffen zu schützen. Nicht-hinschauen-Wollen und Verleugnung können lebensgefährliche Auswirkungen haben. Es ist schmerzhaft, die tatsächliche Bedrohung zu erkennen. Am besten gelingt das mit einer außenstehenden Person, die Erfahrung mit Beziehungsgewalt hat. Frauen\*beratungsstellen bieten hier Unterstützung. Orientierung bieten die „26 Fragen zur Gefährlichkeitseinschätzung eines Gewalttäters“, veröffentlicht von der Aktionsgemeinschaft österreichischer Frauenhäuser AÖF. (→ *Link S. 98*)

# Was braucht es auf gesellschaftlicher Ebene?

Wichtig ist ein gesamtgesellschaftliches gemeinsames Bekenntnis gegen Gewalt. In unserer Studie wird der Wunsch nach Zivilcourage und Solidarität besonders deutlich geäußert. Es ist ein sehr großes Bedürfnis vorhanden, dass Gewalt von der Öffentlichkeit thematisiert und verurteilt wird. Das bedeutet zum Beispiel, dem Täter eine ganz klare Absage zu erteilen: „So wie du dich verhältst, ist das nicht in Ordnung!“

Damit zusammenhängend wurde es als ein großes Anliegen thematisiert, die Pathologisierung der Opfer einzudämmen. Es braucht ein Bewusstsein dafür, dass jede\* Opfer von Gewalt werden kann. Die Täter müssen zur Verantwortung gezogen werden. Es gibt keine Entschuldigung für Gewalt!

Weiters benötigt es gesamtgesellschaftliche Bildung und Sensibilisierung zum Thema Gewalt gegen Frauen\*, besonders zur psychischen Gewalt. Dies kann durch einen profeministischen (medialen) Diskurs erreicht werden. Hier sind qualifizierte Personen in Entscheidungspositionen in der Politik und den Medien gefordert.

Die Ursachen für geschlechtsspezifische Gewalt müssen beseitigt werden, das erfordert einen Paradigmenwechsel in unserer Gesellschaft und Kultur. Wir fordern die Anerkennung vielfältiger Arten, als Frau\* oder Mann\* zu leben und zu handeln, jenseits konventioneller Stereotypen. Nichttraditionelles Rollenverhalten wirkt gesundheitsförderlich und gewaltpräventiv. Es braucht mehr Wissen über die Entstehung, die Aufrechterhaltung und die Symptome von Gewalt. Es geht auch darum, Institutionen wie Polizei und Gerichte dahingehend zu verändern, von Gewalt betroffene Personen ernst zu nehmen, sie konsequent zu schützen und zu stärken.



# 5. Möglichkeiten der Beratung

# Was kann Frauen\*beratung?

In einer **Frauen\*beratung** können Sie offen darüber sprechen, was Sie belastet. Sie können sich Zeit nehmen, über sich nachzudenken, und müssen nicht gleich eine Entscheidung treffen.

**Frauen\*beratung** bietet einen ruhigen Raum zum Nachdenken über Ihre Situation mit einer Berater\*in, die Sie zu nichts drängt. In der Frauen\*beratung passiert nichts gegen Ihren Willen und es werden keine Informationen an Dritte weitergegeben. Sie können anonym kommen und sich aussprechen oder uns in der Onlineberatung schreiben.

Viele Frauen\* erzählen in der **Frauen\*beratung** zum ersten Mal über ihre Gewalterfahrungen. Das Benennen des Erlebten als Gewalt ist schon ein wichtiger Schritt zur Veränderung. Sie sind nicht allein!



**Schweigen schwächt,  
darüber reden stärkt.**

# Was heißt parteiliche feministische Beratung?

Die Berater\*in steht auf Ihrer Seite. Sie nimmt Sie ernst, glaubt Ihnen und unterstützt Sie in dem, was Sie selbst wollen. Auch wenn Sie noch nicht genau wissen, was Sie wollen, und auch wenn Sie Ihr Problem noch nicht genau benennen können, sind Sie in der Frauen\*beratung richtig. Sie finden hier Unterstützung dabei, herauszufinden, was Sie wollen und brauchen.

In der **Frauen\*beratung** geht es um Ihre Bedürfnisse. Sie sind die Expertin für Ihr Leben, Sie entscheiden, welche Schritte Sie setzen. Die Frauen\*beratung ist ein Ort, an dem Sie nicht „funktionieren“ müssen. Sie dürfen hier all Ihre Gefühle zeigen, Ihren Schmerz, Ihre Verzweiflung und Hilflosigkeit genauso wie Ihre Wut und Ihren Zorn. Eine Sprache für das Erlebte zu finden, entlastet und hilft dabei, wieder neu handlungsfähig zu werden. Gemeinsam mit einer Beraterin\* können Sie einen neuen Blick auf Ihre Situation werfen und Lösungsmöglichkeiten entwickeln, an die Sie vielleicht noch nicht gedacht haben. Sie dürfen und können sich wehren und schützen.

**„Ich habe begriffen, dass Gewalt durch nichts zu entschuldigen ist und dass niemand Gewalt erfahren soll, auch ich nicht.“**

**„Ich habe begriffen, dass ich das Recht auf ein eigenes Leben habe, und ich habe begriffen, dass ich nicht schuld an der Gewalt meines Mannes bin“**

(Aus der Gesprächsgruppe für Frauen\* in Trennung)

Viele Frauen\* finden es „normal“, unter dem Verhalten ihres Partners\* zu leiden und „durchzuhalten“. Interviewpartnerinnen\* erzählen davon, wie wichtig es für sie war, diese Überzeugung in der **Frauen\*beratung** in Frage zu stellen. Sie berichten, wie entscheidend es war, mit einer außenstehenden Person über das Erlebte zu sprechen, die Fassade nicht mehr aufrechtzuerhalten, die Gewalt nicht mehr zu verharmlosen und nicht mehr zu entschuldigen.

Sich selbst und die eigenen Gefühle wieder ernst zu nehmen, braucht Zeit, besonders wenn der eigene Selbstwert durch jahrelange Entwertung durch den Partner\* geschwächt ist. Die **Frauen\*beratung** bietet einen Ort dafür. Sie bietet die Gelegenheit, wieder eigene Vorstellungen für ein gutes Leben zu entwickeln, und hilft dabei, diese zu realisieren. Betroffene erzählen auch, dass es notwendig war, die Hoffnung auf Verbesserung der Situation und auf eine gemeinsame Zukunft aufzugeben. Die Psychoanalytikerin Margarethe Mitscherlich spricht von der „Hoffnungskrankheit“, die Frauen\* oft jahrelang in schädlichen Beziehungen verharren lässt, weil sie die Realität der Gewalt verleugnen und trotz fehlender Anzeichen für einen Veränderungswillen des Partners\* daran glauben wollen, dass es „irgendwann“ doch anders werden muss. Tatsache ist jedoch: Gewalt hört nicht einfach auf, gewalttätiges Verhalten wird üblicherweise schlimmer, wenn der gewalttätigen Person keine klare Grenze gesetzt wird. Gesprächsgruppen wirken gegen die Vereinzelung. In Frauen\*gruppen können Solidarität und Empowerment entstehen, Frauen\* können einander Mut machen und darin bestärken, ihren eigenen Weg zu gehen.

**„Ich bin nicht schuld daran, was mir passiert ist, aber ich bin verantwortlich dafür, wie ich mit dem Geschehenen umgehe, was ich aus meinem zukünftigen Leben mache.“**

# Sozialisation umlernen

## Scham und Zorn

Die oben beschriebene Haltung der Schamhaftigkeit beruht auf der Anerkennung der Normen für weibliches\* schamhaftes und beschämendes Verhalten. Im Schamgefühl merkt die Frau\*, dass sie unbeabsichtigt gegen eine Norm verstoßen hat, die sie zumindest in dieser Situation anerkennt. In der Beratung geht es um das Infragestellen dieser Norm, die Frauen\* Scham gebietet und Zorn verbietet. Auf der leiblichen Ebene kann ganz konkret mit der Körperhaltung, Mimik, Gestik, der Art aufzutreten und zu sprechen gearbeitet werden.

**„Ich muss nicht lächeln und mich fortwährend entschuldigen! Ich halt es jetzt besser aus, auch mal 'böse' rüberzukommen.“**

**Ein Ziel für Frauen\* könnte sein, den eigenen Zorn nicht mehr zu fürchten, sondern zur Selbstbehauptung zu nützen. Den Zorn gegen ungerechte Behandlung nicht gegen sich selbst zu wenden in Form von Depression, selbstverletzendem Verhalten, Essstörungen, Beruhigungsmitteln, sondern ihn zum Ausdruck zu bringen und damit neue Kräfte freizusetzen.**

Der ganz bewusste Satz

**„Ich gebe dir deine  
Verantwortung zurück.“**

kann sehr entlastend wirken.



**„Ich muss ihn nicht  
mehr durchs Leben  
tragen!“**

## Verantwortung und Schuld

Frauen\* sind in unserer Kultur dahingehend sozialisiert, Verantwortung für andere zu übernehmen, sich zuständig für die Erfüllung der Bedürfnisse anderer zu fühlen. Oft bleiben dabei die eigenen Interessen auf der Strecke. Für einen Partner\* alles zu übernehmen, bedeutet auch Macht. Er ist dann abhängig von der Frau\*, die ihm alles abnimmt und sein Leben organisiert. Diese Mutter-Sohn-Dynamik findet sich immer wieder bei Frauen\* mit suchtkranken Partnern\*, Alkoholikern oder Spielsüchtigen, aber auch bei depressiven Partnern\*, Partnern\*, die die Sprache des Landes nicht sprechen oder Schulden angehäuft haben, die sie angeblich allein nicht mehr bewältigen können. Wie bei tatsächlichen Müttern und Söhnen ist es notwendig, dem Partner\* zuzutrauen und zuzumuten, sein Leben zu bewältigen. Es ist nicht sinnvoll, sich alles selbst aufzubürden und womöglich nach außen hin auch noch die Fassade einer funktionierenden gleichberechtigten Beziehung aufrechtzuerhalten.

Im Verlauf der Beratung wird oft deutlich, dass es auch Mitleid ist, das noch an den Partner\* bindet, manchmal sind es auch Schuldgefühle, nicht länger durchzuhalten, sondern gescheitert zu sein und ihn im Stich zu lassen.

Feministische Beratung dient dazu, das Mit-Gefühl mit sich selbst wieder zu beleben, das oft durch jahrelanges Übergehen betäubt wurde und neue Aufmerksamkeit braucht. Auch hier gilt: Schweigen schwächt. Zur Sprache und zum Ausdruck bringen stärkt. Kränkungen können krank machen, wenn sie nie einen Ausdruck finden dürfen. Die eigene Wut zu spüren statt immer nur Traurigkeit und Schuld, stärkt Haltung und Auftreten. Damit wird es möglich, etwas zu fordern und durchzusetzen. Das weibliche\* Gebot des Durchhaltens um jeden Preis ist in Frage zu stellen!



**6.**  
**Unsere**  
**Forderungen**  
**für eine**  
**gewaltfreie**  
**Zukunft**

Dieses Handbuch soll einerseits unsere Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Beratungserfahrung zur Verfügung stellen sowie Ergebnisse der aktuell durchgeführten Studie. Unser Anliegen war, hilfreiche Wissensbausteine zum Thema Gewalt gegen Frauen\* festzuhalten, damit sie erkennbar und verstehbar werden. Wir möchten allen Interessierten\* sowohl eine Sprache dafür geben als auch dafür sensibilisieren, wie sich gewaltvolle Systeme zusammensetzen und vielleicht längerfristig auseinandernehmen lassen.

Manches, was Frauen\*beratung leisten will und kann, wird in diesem Handbuch konkret beschrieben und zugänglich gemacht. Gleichzeitig ist es auch wichtig anzuerkennen, dass Betroffene\* und deren Helfer\*innen bei Weitem nicht alleine für systematische Veränderungen sorgen können. Darum besteht ein anderer wichtiger Teil feministischer Arbeit nach wie vor darin, Forderungen herauszufiltern und diese offensiv zu thematisieren.

# Ziele und Forderungen

- Analyse und Bekämpfung von struktureller und symbolischer Gewalt durch die Gesellschaft und relevante Institutionen
- Die Gewaltschutzgesetze müssen zur konsequenten Umsetzung durch Polizei und Gerichte gelangen und dabei professionellen Konzepten gegen Beziehungsgewalt folgen. Frauen\* muss Sicherheit geboten werden!
- Ausreichende Ermittlungstätigkeit der Staatsanwaltschaft bei Gewalt statt Einstellung des Verfahrens aufgrund von Leugnung bzw. abweichender Darstellung des Sachverhalts seitens des Beschuldigten; konsequente Sanktionierung jeder Art von Gewalt sowie gefährlicher Drohung
- Respektvoller Umgang von Polizei und Gericht mit Opfern von Gewalt statt Victim-Blaming (v.a. bei sexualisierter Gewalt)
- Psychische und ökonomische Gewalt muss bei Gericht z.B. in Sorgerechtsverfahren genauso wie körperliche Gewalt anerkannt und berücksichtigt werden
- Beseitigung der aufenthaltsrechtlichen Abhängigkeit von Migrantinnen\* und ihren Kindern von ihren Partnern\* und Vätern
- Sensibilisierung von Familienrichter\*innen, Strafrichter\*innen, Staatsanwält\*innen, Polizist\*innen, Mediator\*innen, Berater\*innen der Familiengerichtshilfe auf das Erkennen und den angemessenen Umgang mit Beziehungsgewalt
- Zugang zu anwaltlicher Vertretung muss auch für Frauen\* ohne finanzielle Mittel gewährleistet sein.

- Entkoppelung des Kindesunterhaltes von den Kontaktzeiten. Diese Maßnahme würde das Kindeswohl konsequent in den Mittelpunkt stellen, viele Konflikte entschärfen und damit die Verfahren verkürzen.
- Verantwortungsvolle Berichterstattung durch Medien. Eine verbindliche Mitgliedschaft beim Presserat für alle Medien und die Vereinbarung von ethischen Richtlinien für die Berichterstattung über Gewalt in der Familie sind zur Etablierung eines konstruktiven gesellschaftlichen Diskurses notwendig.
- Sensibilisierung für geschlechtsspezifische Gewalt und Möglichkeiten gewaltfreien Handelns als verpflichtendes Schulfach
- Fachwissen über geschlechtsspezifische Gewalt muss in allen Ausbildungen in den Bereichen Recht, Medizin, Psychologie, Psychotherapie und Beratung verpflichtend gelehrt werden.
- Gerechte Aufteilung von Einkommen und Vermögen
- Ausreichend Psychotherapie-Kassenplätze für die Bewältigung traumatischer Gewalterfahrungen
- Gesetzlich verankerte Basisförderung von Frauen\*- und Mädchenberatungsstellen zur Stärkung von Frauen\* und Mädchen\* und zur konsequenten Gewaltprävention!

# Ausblick

Aufbauend auf unsere Studie sowie diesem Handbuch werden wir 2022 ein großes Projekt zum Thema „Mental Load“ bei Frauen\* beraten Frauen\* durchführen. Das Konzept von „Mental Load“ untersucht die für Frauen\* und Männer\* sehr unterschiedliche Aufteilung der Alltagsverantwortungen in Familien und die damit verbundenen Auswirkungen auf ihr Leben. Mit Vorträgen, Workshops (auch für Paare), Beratungen und gezielter Medienarbeit wollen wir Frauen\* und Männer\* dazu anregen, ihre täglich gelebten Geschlechtsrollen zu reflektieren. Wir werden sie begleiten und dabei unterstützen, die mentale Last der Care-Arbeit partner\*schaftlich zu teilen und tatsächlich gelebte Gleichberechtigung in gewaltfreien Beziehungen zu realisieren. Gleichzeitig werden wir auch weiterhin unsere Expertise in politischen und gesetzgebenden Gremien einbringen und die inhaltliche Diskussion mit für Frauen\* wesentlichen Institutionen wie Polizei, Familiengerichtshilfe etc. suchen.

# Literatur, Links und Adressen

Ausführlicher Abschlussbericht der Studie „**Was wirkt gegen Gewalt**“: Frauen\* beraten Frauen\* (Hg.in) (2022): Was wirkt? Eine qualitative Studie zu Gewalt an Frauen\*. Wien  
(Durchführung und Auswertung der Interviews: Valerie Fischer BA; Maria Köhne BSc; Lena Neuber BSc; Lara Zitter BA)  
[www.frauenberatenfrauen.at/waswirktgegengewalt](http://www.frauenberatenfrauen.at/waswirktgegengewalt)

Frauen\* beraten Frauen\* (Hg.in) (2020): Freiheit und Feminismen. Feministische Beratung und Psychotherapie. Gießen: Psychosozial Verlag  
[www.frauenberatenfrauen.at/rezensionen.html](http://www.frauenberatenfrauen.at/rezensionen.html)

Beclin, Katharina (2014): „Aussage gegen Aussage“ – häufige Pattstellung bei Strafverfolgung häuslicher Gewalt? Zwischen Zuweisung von Verantwortung und sekundärer Viktimisierung. In: Juridikum Nr. 3 / 2014  
[www.juridikum.at/fileadmin/user\\_upload/\\_temp\\_/juridikum\\_3\\_2014\\_Beclin.pdf](http://www.juridikum.at/fileadmin/user_upload/_temp_/juridikum_3_2014_Beclin.pdf)

Birklbauer/Stangl/Soyer et al. (2011): Die Rechtspraxis des Ermittlungsverfahrens nach der Strafprozessreform:  
[www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXIV/III/III\\_00272/imfname\\_231131.pdf](http://www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XXIV/III/III_00272/imfname_231131.pdf)

Breiter, Marion (1995): Vergewaltigung – ein Verbrechen ohne Folgen? Wien: Verlag für Gesellschaftskritik

FRA-Studie der Agentur der EU für Grundrechte (2014):  
[fra.europa.eu/de/publication/2014/gewalt-gegen-frauen-eine-eu-weite-erhebung-ergebnisse-auf-einen-blick](http://fra.europa.eu/de/publication/2014/gewalt-gegen-frauen-eine-eu-weite-erhebung-ergebnisse-auf-einen-blick)

Haller, Birgitt (2005): Evaluierungen des österreichischen Gewaltschutzgesetzes, in Dearing/Haller, Schutz vor Gewalt in der Familie – Das österreichische Gewaltschutzgesetz

Logar, Rosa (2012): Morde kommen selten „aus heiterem Himmel“ – Gefährlichkeits- und Sicherheitsmanagement als Methoden zur Prävention von schwerer Gewalt

[www.interventionsstelle-wien.at/download/?id=338](http://www.interventionsstelle-wien.at/download/?id=338)

Øystein G. Holter/Ewa Krzaklewska (2017): Gender Equality and Quality of Life: European Blueprint Information and Instructions, Jagiellonian University in Kraków and University of Oslo 2017

Øystein G. Holter/Helge Svare/Cathrine Egeland (2009): Gender Equality and Quality of Life – A Nordic Perspective, Oslo

Sanyal, Mithu M. (2016): Vergewaltigung – Aspekte eines Verbrechens. Hamburg: Edition Nautilus

Schigl, Brigitte (2012): Psychotherapie und Gender. Wiesbaden: VS

Schigl, Brigitte/Höfner, Claudia (2012): Geschlecht und Identität. Implikationen für Beratung und Psychotherapie. Gendertheoretische Perspektiven. In: Petzold, Hilarion (Hg.innen): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden: Springer – VS Verlag, S. 127-156

Zehetner, Bettina (2020): „SCHREIBEN WIRKT. ONLINE-BERATUNG: Grundlagen, Qualitätskriterien und Methoden. Ein Leitfaden [www.frauenberatenfrauen.at/download/Leitfaden\\_Onlineberatung.pdf](http://www.frauenberatenfrauen.at/download/Leitfaden_Onlineberatung.pdf)

Zehetner, Bettina (2020): „There is a Pussy Riot inside you!“ Freiheit und feministische Beratung. In: Frauen\* beraten Frauen\* (Hg.in): Freiheit und Feminismen. Feministische Beratung und Psychotherapie. Gießen: Psychosozial Verlag [homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Freiheit\\_femBeratung\\_Zehetner.pdf](http://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Freiheit_femBeratung_Zehetner.pdf)

Zehetner, Bettina (2020): Reparaturprojekt Mann – Erholungsgebiet Frau. Feministische psychosoziale Beratung bei Beziehungskonflikten, Gewalterfahrung, Trennung und im Umgang mit Arbeit, Geld und Körper. Würzburg: diametric  
[homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Woran\\_erkenne\\_ich\\_fem\\_Beratung.pdf](http://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Woran_erkenne_ich_fem_Beratung.pdf)

Zehetner, Bettina (2019): „Schreiben wirkt. Die Online-Beratung des Vereins FRAUEN\* BERATEN FRAUEN\* – Grundlagen, Qualitätskriterien und Methoden“. In: Supervision. Mensch – Arbeit – Organisation. Zeitschrift für Beraterinnen und Berater. Gießen: PsychosozialVerlag. 1/2019  
[homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Zehetner\\_schreiben\\_wirkt\\_Onlineberatung\\_2019.pdf](http://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Zehetner_schreiben_wirkt_Onlineberatung_2019.pdf)

Zehetner, Bettina (2018): „Woran erkenne ich feministische Psychotherapie?“ In: Psychologie & Gesellschaftskritik. 42. Jg. Nr. 165, Pabst Science Publishers 1/2018, S. 103-123  
[homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/FeministPsychotherapie\\_Zehetner.pdf](http://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/FeministPsychotherapie_Zehetner.pdf)

Zehetner, Bettina (2017): Berührbarkeit, Verletzlichkeit und Geschlecht. Gewalt in Paarbeziehungen und feministische psychosoziale Beratung. In: Buchhammer, Brigitte (Hg.in): Lernen, Mensch zu sein. Women Philosophers at Work. A Series of SWIP Austria. Wien: LIT-Verlag, S. 213-226  
[homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Verletzlichkeit\\_Zehetner.pdf](http://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Verletzlichkeit_Zehetner.pdf)

Zehetner, Bettina (2015): Feministische Psychotherapie: Politik statt Pathologisierung. Zur gesellschaftlichen Verantwortung von Psychotherapeut\_innen. In: Zeitschrift psychosozial: „Geschlecht und Psychotherapie“ Nr. 140, Heft II / 2015 Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 11-24  
[homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Geschlecht\\_und\\_Psychotherapie\\_Zehetner\\_Bettina\\_2015.pdf](http://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Geschlecht_und_Psychotherapie_Zehetner_Bettina_2015.pdf)

Zehetner, Bettina (2012): Krankheit und Geschlecht. Feministische Philosophie und psychosoziale Beratung. Wien/Berlin: Turia + Kant  
[homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Krankheit\\_und\\_Geschlecht\\_Zehetner.pdf](https://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Krankheit_und_Geschlecht_Zehetner.pdf)

Zehetner, Bettina (2010): Feministische Trennungsberatung. Von der Abhängigkeit über die Ambivalenz zur Autonomie. In: Frauen\* beraten Frauen\*. Institut für frau\*enspezifische Sozialforschung (Hg.in): Feministische Beratung und Psychotherapie. Gießen: Psychosozial Verlag, 99-111  
[https://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Artikel\\_feministische\\_Trennungsberatung\\_Zehetner.pdf](https://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Artikel_feministische_Trennungsberatung_Zehetner.pdf)

## **Handbücher für Multiplikatorinnen**

Melanie Büttner (Hg.in) (2020): Handbuch Häusliche Gewalt. Stuttgart: Schattauer

Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich, Frauenklinik Maternité, Stadtspital Triemli Zürich, Verien Inselhof Triemli (Hg.innen) (2010): Häusliche Gewalt erkennen und richtig reagieren. Handbuch für Medizin, Pflege und Beratung., Zürich, Bern: Huber

Österreichischer Integrationsfonds (ÖIF) – Fonds zur Integration von Flüchtlingen und Migrant/innen (Hg.) (2021): Gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Handlungsmöglichkeiten und Präventionsmaßnahmen. Ein Handbuch für Multiplikatorinnen. Wien: ÖIF.

[www.integrationsfonds.at/fileadmin/user\\_upload/Broschuere\\_Gegen\\_Gewalt\\_an\\_Frauen\\_und\\_Maedchen\\_WEB\\_PDF.pdf](http://www.integrationsfonds.at/fileadmin/user_upload/Broschuere_Gegen_Gewalt_an_Frauen_und_Maedchen_WEB_PDF.pdf)

Frauen haben Rechte – Broschüre:

[www.bundeskanzleramt.gv.at/service/publikationen-aus-dem-bundeskanzleramt/publikationen-zu-frauen-und-gleichstellung/gewalt-gegen-frauen.html](http://www.bundeskanzleramt.gv.at/service/publikationen-aus-dem-bundeskanzleramt/publikationen-zu-frauen-und-gleichstellung/gewalt-gegen-frauen.html)

## **Literatur zum Thema psychische Gewalt und Gewalt im digitalen Raum**

Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt (2017): Info-Folder Digitale Gewalt.

[www.frauennotruf-frankfurt.de/fileadmin/redaktion/pdf/FNR-Broschuere-Digitale-Gewalt-2017-06.pdf](http://www.frauennotruf-frankfurt.de/fileadmin/redaktion/pdf/FNR-Broschuere-Digitale-Gewalt-2017-06.pdf)

bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe, Nivedita Prasad (Hg.innen) (2021): Geschlechtsspezifische Gewalt in Zeiten der Digitalisierung. Formen und Interventionsstrategien. Bielefeld: transcript

Forschungszentrum Menschenrechte der Universität Wien, Weisser Ring (2018): Gewalt im Netz gegen Frauen & Mädchen in Österreich [www.weisser-ring.at/wp-content/uploads/2018/10/Broschuere-Gewalt-im-Netz.pdf](http://www.weisser-ring.at/wp-content/uploads/2018/10/Broschuere-Gewalt-im-Netz.pdf)

Hirigoyen, Marie-France (2006): Warum tust du mir das an? Gewalt in Partnerschaften. München: Beck

Hirigoyen, Marie-France (2000): Die Masken der Niedertracht: Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann. München: Beck

Hirigoyen, Marie-France (2020): Die toxische Macht der Narzissten und wie wir uns dagegen wehren. München: Beck

Merzeder, Christine (2015): Wie schleichendes Gift: Narzisstischen Missbrauch in Beziehungen überleben und heilen. München: Scorpio

Wardetzki, Bärbel, Sonja R. (2018): Und das soll Liebe sein? Wie es gelingt sich aus einer narzisstischen Beziehung zu befreien. München: dtv

## **Best-practice-Beispiele zum Schutz vor digitaler geschlechtsspezifischer Gewalt**

NNEDV – National Network to End Domestic Violence and the Safety Net Project, USA

Hamara Internet, Pakistan  
[www.hamarainternet.org](http://www.hamarainternet.org)

Coalition Against Stalkerware  
[www.stopstalkerware.org](http://www.stopstalkerware.org)

eSafety Commissioner, Australien  
[www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au)

#NetzCourage, Schweiz  
[www.netzcourage.ch](http://www.netzcourage.ch)

HateAid, Deutschland  
[www.hateaid.org](http://www.hateaid.org)

## **Hilfreiche Links und Einrichtungen zum Thema Gewalt gegen Frauen\***

Frauen\* beraten Frauen\*  
[www.frauenberatenfrauen.at](http://www.frauenberatenfrauen.at)

Österreichweite Onlineberatung  
[frauenberatenfrauen.beranet.info/](http://frauenberatenfrauen.beranet.info/)

Frauen\*- und Mädchenberatungsstellen  
[www.netzwerk-frauenberatung.at](http://www.netzwerk-frauenberatung.at)

Gewaltschutzgesetze in Österreich (in vielen Sprachen)  
[www.interventionsstelle-wien.at/gewaltschutzgesetze](http://www.interventionsstelle-wien.at/gewaltschutzgesetze)

Gegen Gewalt in lesbischen Beziehungen  
[www.wien.gv.at/menschen/queer/pdf/gegen-gewalt-broschuere.pdf](http://www.wien.gv.at/menschen/queer/pdf/gegen-gewalt-broschuere.pdf)

Psychische Gewalt  
[www.weileszeitist.at](http://www.weileszeitist.at)  
[www.frauenhaeuser-wien.at/dokumente/studie\\_psychische\\_gewalt.pdf](http://www.frauenhaeuser-wien.at/dokumente/studie_psychische_gewalt.pdf)  
Cybergewalt gegen Frauen\* in Paarbeziehungen  
[www.frauenhaeuser-wien.at/dokumente/vfw\\_studie\\_cybergewalt.pdf](http://www.frauenhaeuser-wien.at/dokumente/vfw_studie_cybergewalt.pdf)

Frauenhelpline gegen Gewalt  
[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)  
0800 222 555

Frauenhäuser, Frauennotrufe und Gewaltschutzzentren  
[www.aeof.at](http://www.aeof.at)  
[www.frauenhaeuser-zoef.at](http://www.frauenhaeuser-zoef.at)  
[www.gewaltschutzzentrum.at](http://www.gewaltschutzzentrum.at)  
[www.feminy.de/frauennotrufe](http://www.feminy.de/frauennotrufe)  
[www.gewaltfreileben.at](http://www.gewaltfreileben.at)

Informationen für gehörlose Frauen\* zum Thema Gewalt  
[www.schreigengewalt.at](http://www.schreigengewalt.at)

26 Fragen zur Gefährlichkeitseinschätzung eines Gewalttäters  
[www.aeof.at/images/06\\_infoshop/6-2\\_infomaterial\\_zum\\_down-loaden/Infoblaetter\\_zu\\_gewalt/26%20Fragen%20zur%20Gefahrlichkeitseinschätzung%20eines%20Gewalttäters.pdf](http://www.aeof.at/images/06_infoshop/6-2_infomaterial_zum_down-loaden/Infoblaetter_zu_gewalt/26%20Fragen%20zur%20Gefahrlichkeitseinschätzung%20eines%20Gewalttäters.pdf)

Protect – Identifizierung und Schutz hochgefährdeter Opfer geschlechtsspezifischer Gewalt  
[www.interventionsstelle-wien.at/download/?id=418](http://www.interventionsstelle-wien.at/download/?id=418)

Kraft-Rucksack für Frauen\* mit Gewalterfahrungen  
(in leichter Sprache)  
[www.kraft-rucksack.at](http://www.kraft-rucksack.at)

