

Einfach Nein. Der Selbstverteidigungspodcast

Folge 7: Gewalt bleibt Gewalt, auch in der Familie

Alicia Hallo und herzlich Willkommen zu "Einfach Nein", dem Selbstverteidigungspodcast von YOUFM. Mein Name ist Alicia,

Aylin Ich bin Aylin.

Alicia Heute mal andersherum und wir sprechen heute über ein Thema, das wir jetzt schon mehrfach angekündigt haben. Und zwar geht es um Gewalt in der Familie, in Beziehungen, das was auch häufig als häusliche Gewalt bezeichnet wird. Wir nennen es in der Regel nicht so, weil das Haus führt nicht die Gewalt aus, sondern Menschen. Aber genau unter diesem Begriff ist es bekannt. Es ist definitiv kein schönes Thema und es ist auch etwas, wo man nicht so gerne drüber nachdenkt oder über sich selbst nachdenkt um die eigene Situation, die Menschen im eigenen Umfeld. Und deswegen machen wir jetzt am Anfang einfach nochmal eine kleine Lockerungsübung, um einfach so die Anspannung zu lösen, um reinzukommen. Und zwar: Stellt euch mal hin, wenn ihr gerade in der Situation seid, wo ihr das machen könnt, sonst stellt es euch vor, fühlt euch rein und die Füße sind so ungefähr so hüftbreit. Schultern nach unten, steht ganz gerade, locker die Hände fallen lassen und jetzt einfach mal alles einfach mal alles ausschütteln. Genau. Und auch mal den Mund so

Aylin aufmachen und einfach mal alles noch mal alles schön locker ausschütteln.

Alicia Genau und spürt einfach mal so richtig, wie ihr fest auf dem Boden, richtig stabil steht. Es ist auch immer wichtig. Wir stehen im Alltag halt total häufig so, wir überkreuzen die Beine, bestehen genau schräg oder irgendwie, nur so halb auf einem Bein und so weiter und so fort. Und es ist eben gut, ab und zu sich nochmal so richtig, so richtig stabil, so hinzustellen. Breitbeinig.

Aylin Bevor wir überhaupt weitermachen, würde ich gerne an dieser Stelle sagen, dass das Thema, wie du schon gesagt hast, heute ja um Familie geht, auch um Gewalt in Beziehungen, Beziehung, auch ein bisschen speziell: Entweder der Partner, die Partnerin, aber auch wirklich zu näheren Familienmitgliedern, auch zu Kindern. Und wenn du dich grad nicht wohl fühlst dabei oder vielleicht auch ja gerade irgendwie Gewalt erlebt hast in der näheren Umgebung, dann denk nochmal drüber nach, ob das vielleicht gerade der richtige Zeitpunkt ist, diese Folge zu hören. Ansonsten nimm deine Freundin und Freund, hört es zusammen. Oder wenn du merkst, dass du vielleicht doch gerne professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchtest, dann schau mal bei www.hilfetelefon.de Da kann man sich beraten lassen.

Alicia und ihr könntet jetzt vielleicht sagen "Hey, wir haben doch jetzt schon wirklich über diverse Situationen gesprochen. Wir haben über Bauchgefühl, Grenzüberschreitung, wir haben das Konfrontation Training gemacht, über Bekannte gesprochen, Freunde und so weiter, was ist denn jetzt irgendwie noch groß anders?" Wir haben ja auch schon gesagt, was zum Beispiel die Selbstverteidigungstechniken angeht, diesen Schwachpunkttechniken, wenn es jetzt wirklich zu körperlicher Gewalt kommt: Das sind die gleichen. Da sagen wir wirklich Augen, Nase, genau alles, was wir besprochen haben. Das gilt alles genauso.

Aylin Genau wie bei den Konfrontationsprinzipien. Auch da haben wir ja gesagt: Sei es jetzt ein fremder Mann oder sei es jetzt ein guter Kumpel. Auch da wenden wir genau

dieselben Prinzipien an: Das Verhalten benennen, verlangen, dass die Person aufhört, unseren Erfolg selbst bestimmen und eben die Gewalt öffentlich machen.

Alicia Aber je näher die Person, die betreffende Person an uns dran ist, desto mehr kommt das Thema Abhängigkeit ins Spiel. Also einerseits Vertrauen, Abhängigkeit, Liebe sind im Spiel.

Aylin Das macht das alles nochmal komplizierter – klar, das ist in allen Situationen schwierig. Aber ich kann mir vorstellen, dass in so einer Situation, wo du auch noch z.B. emotional abhängig bist von der Person oder auch vielleicht finanziell abhängig bist. Dass man halt auch nachdenkt und man lässt sich vielleicht auch ein bisschen einlullen und denkt sich "Ahja, komm"

Alicia Man lässt sich von der Person, die man liebt und der man vertraut, auch viel mehr gefallen als von einer Person, die einem auf der Straße entgegenkommt, die irgendwie respektlos ist. Da ist man viel schneller dabei zu sagen "Hey, stopp! Nee, so nicht." Aber im Privaten und wenn man einfach zusammen wohnt und so viel zusammen Zeit verbringt und auch aufeinander angewiesen ist, dann ist es oft, dass man viel mehr seine Grenzen überschreiten lässt und es auch oft viel später erst wahrnimmt.

Aylin Oder es eben auch gar nicht wahrnimmt, weil man es irgendwie verdrängt und denkt "Nee, passt doch alles so, wir sind super happy glücklich."

Alicia Genau, weil: Was folgt daraus? Wenn wir jetzt wirklich sagen "Okay, mein Partner in dem Fall zum Beispiel oder meine Mutter, Vater, die verhalten sich letztlich gewaltvoll mir gegenüber." Was folgt daraus dann? Muss ich eigentlich diese Person aus meinem Leben entfernen? Oder ich muss rausgehen. Das ist so und es rührt an das Existenzielle, an alles im Leben, das ist unvorstellbar. Und deswegen brauchen wir oft lange um sowas zu erkennen und dann eben auch die Grenze dann halt auch wirklich so zu ziehen. Also das so als Einleitung. Und das gilt natürlich umso mehr auch für Kinder.

Aylin Ja, und darum geht's eben auch heute, dass wir uns das einfach mal bewusst werden. Also, dass wir das wahrnehmen. Und vielleicht am Ende dieser Folge werdet ihr ja über bestimmte Beziehungen zu näheren Familienmitgliedern nochmal nachdenken. Oder vielleicht kennt ihr selber jemanden, der in einer Situation ist, die vielleicht auch verheerend ist und die kritisch ist und wo man vielleicht auch irgendwie versuchen muss zu intervenieren. Genau. Im weiteren Verlauf der Folge werden wir uns jetzt erstmal mit dem Thema Familie befassen und im zweiten Teil geht es dann primär um Gewalt in Beziehungen und da speziell in Liebesbeziehungen, weil da nochmal so ein bestimmter Kreislauf ist, den wir euch erklären wollen. Und dann haben wir natürlich wieder hilfreiche Strategien und Tipps für euch.

Alicia Und die sind nämlich in dem Fall wirklich auch nochmal anders. Da kommen wir jetzt nicht nochmal mit "Verhalten benennen und so weiter", sondern da geht es dann wirklich um "Wie komme ich aus einer gewalttätigen Beziehung raus?" So richtig praktische Strategien. Und jetzt kommt aber erstmal eine Empowerment-Geschichte, die passt nämlich an der Stelle jetzt.

Aylin Jetzt geht es um eine Kindesentführung. Also auch hier. Wenn ihr euch dabei nicht wohlfühlt, dann skippt um ein paar Minuten, bitte.

[00:06:27] **Empowermentgeschichte**

Mein Vater war halt so der richtige Tyrann und hat uns alle ziemlich unter Druck gehalten. Meine Mutter und leider uns Kinder auch. Irgendwann hat meine Mutter das doch geschafft, sich von ihm zu trennen. Ja, wir sind dann bei meiner Mama, haben wir da bei ihr gewohnt und mein Vater durfte uns halt am Wochenende, am Samstag durfte er uns sehen. Und als wir dann bei ihm waren, haben wir einen Ausflug nach Frankreich gemacht. Weil wir damals im Schwarzwald gewohnt haben und gar nicht weit weg von Frankreich. Dann sind wir gefahren und gefahren. Und ja, irgendwann gegen Nachmittag hab ich dann gesagt: "Ja, wir müssen zurückfahren, weil wir müssen um sechs bei der Mama sein." Ja, und dann hat mein Vater uns dann eröffnet, dass wir nach Spanien fahren. Also das war schon ein Schock. Ich hab geschrien, geweint und wollte wieder zurück. Und ja, aber ich war damals 13, meine jüngere Schwester war acht. Und ja, da hat er uns beide nach Spanien entführt. Dann hat er uns erst einmal in Spanien von Schule zu Schule dann gebracht, weil jedesmal wenn meine Mutter, die hat uns gesucht über Interpol, wenn die wieder Bescheid bekommen hat, wo wir eventuell uns aufhalten, ist sie natürlich hingegangen und hat nach uns gesucht. Und klar, die wollte uns natürlich wieder zurück haben und nach Deutschland bringen. Das ging dann so anderthalb Jahre, da war ich dann 15 und war schon ein bisschen stärker und hab gedacht Ja, ich will nicht mehr so leben, weil er hat uns ja auch geschlagen und die Polizei hat mir dann auch nicht geholfen mit der Antwort "Ein Vater darf das Kind schlagen soviel er will". Aber ich hab gesagt "Nee, nicht mit mir." Ich hab dann meinen Pass klauen müssen, weil mein Vater hatte meinen Pass unter Verschluss und den von meiner Schwester. Meine Schwester war leider nicht in der Lage mitzukommen, weil die hatte so große Angst und das war halt echt schade, sie zurück lassen zu müssen. Aber ich musste mich selber retten, sag ich mal, und hab dann ja mit aller Kraft hab ich gesagt "So ich hau ab!" Ich will einfach eine bessere Situation für mich. Ich will nicht mehr unterdrückt werden, geschlagen werden und ja, das war eine sehr, sehr gute Entscheidung. Ich bin dann mit meiner Mutter dann wieder zurück nach Deutschland, bin so dankbar, dass es alles so gut geklappt hat und es lohnt sich immer, einfach mutig zu sein und aus dieser Situation rauszugehen und traut euch einfach wirklich, euch Hilfe zu holen. Ich kann es nur jedem empfehlen. Mein Leben hat eine 180-Grad-Wende gemacht, zum Guten natürlich und war dann auch sehr stolz, das alles geschafft zu haben, trotz dieser schweren Kindheit, die ich hatte. Ja, und das ist erst mal meine Geschichte.

Aylin Ich habe mal wieder Gänsehaut, so wie fast bei allen Geschichten, die wir hören.

Alicia Absolut. Also ich würde mich gerne erst einmal bei der Frau bedanken, dass sie diese Geschichte mit uns geteilt hat. Es ist nicht selbstverständlich und ja, dass sie auch so darüber sprechen kann heute, freut mich sehr und ich glaube, dass das eine Geschichte ist, die auch wirklich Personen, die in einer ähnlichen Situation sind oder in einer vergleichbaren, glaub ich, echt helfen kann. Von daher vielen Dank erst einmal dafür.

Aylin Vielen Dank. Es ist aber auch nochmal ganz anders, weil sie ja wirklich als Kind entführt wurde. Also du bist nicht erwachsen und kannst frei handeln, sondern du bist als Kind verschleppt und weißt auch erst einmal gar nicht, was du machen sollst. Nee. Und dass sie da diesen Mut zusammen gefasst. Und gesagt hat "Jetzt reicht es. Ich nehme meine Sachen und ich hau ab"

Alicia Überlegt mal, wie ihr mit 15 wart. Oder vielleicht seid ihr 15? Was für ein Mut! Des braucht es einfach, vor allem, wenn man auch von Sicherheitsbehörden von der Polizei

sowas zurückgemeldet kriegt. Das finde ich nochmal sehr wichtig. Also wir würden jetzt nie davon abraten, die Polizei zu rufen. Aber es zeigt eben, dass gerade auch wenn es um Beziehungen und so weiter geht – Das ist hoffentlich besser geworden – Aber bis heute, da auch oft das Verständnis fehlt, dass es eben auch in Familien und in Beziehungen Gewalt geben kann. Und das es keine Privatsache ist, wenn man seine Kinder schlägt oder nicht führt oder so, sondern dass das eine Straftat ist und das es nicht geht und dass diese Kinder Rechte haben.

Aylin Dann auch noch in der Kombination, dass sie ja auch noch zuhause Gewalt erlebt haben. Das kommt ja noch dazu. Es ist ja nicht nur eine Entführung, sondern ja, da kann man wirklich nur den Kopfschütteln. Ich finde es aber wirklich super stark von ihr, dass sie diesen Entschluss gefasst hat und auch und das ist auch ein wichtiger Punkt zu sagen “Okay, Schwester konnte jetzt nicht mit. Ich muss trotzdem raus, weil erst wenn ich draußen bin und zuhause bin bei meiner Mutter, dann kann ich meiner Schwester helfen.” Und das kann man eigentlich in fast alle Situationen übertragen. Na klar, wenn du in einer gefährlichen Situation bist, mit einer anderen Freundin oder mit jemanden, der dir nahesteht. Natürlich wollt ihr beide raus aus der Situation. Wenns jetzt nämlich um eine sehr gefährliche Situation geht, z.B. jetzt Vergewaltigung oder Entführung. Natürlich willst du raus. Natürlich willst auch, dass deine Freundin oder wer auch immer bei dir ist, rauskommt. Aber wenn du es schaffst, in der Sekunde rauszukommen, dann ist es deine Aufgabe, Hilfe zu holen und nicht zu sagen “Ich versuche jetzt alleine irgendwie oder wir nutzen die Chance zu zweit”. Wenn du alleine es gerade schaffst, warum auch immer, dann nutzt diese Chance rauszukommen und Hilfe zu holen. Und es ist nicht einfach gesagt. Ich sage es jetzt so, als wäre das easypeasy, aber das kostet Überwindung, das kostet Kraft und es ist einfach super stark. Dass sehen wir wirklich an dieser Geschichte, dass es möglich ist und dass es ihr jetzt gut geht.

Alicia Und es ist so, dass die Schwester auch rausgekommen ist, allerdings erst einige Jahre später erst. Hier geht es um Kindesentführung, Gewalt gegen Kinder und das ist natürlich auch ein riesiges Thema nochmal für sich. Und das ist eben was, was gerade im Nahbereich und Familienbereich in der Regel vorkommt. Also das sind noch häufiger bekannte Täter, weil da eben die Strategie meistens ist, über enge Beziehungen das Vertrauen der Kinder auch zu gewinnen. Das ist ein ganz großes Thema nochmal für sich. Und wir haben auch natürlich ganz viele Kurse für Kinder, explizit bei uns im Verein “Frauen in Bewegung”. Aber hier in dem Podcast können wir das jetzt nicht in aller Breite machen, weil wir uns ja auch nicht an Kinder wenden, wie ihr vielleicht schon gemerkt habt. Das ist einfach nicht so das Format dazu und es ist einfach nochmal ein ganz eigenes Konzept von Selbstverteidigungskurs, wie ihr euch vorstellen könnt. Aber wir sehen an der Geschichte eben auch – Sie hat gesagt, der Vater hat die ganze Familie auch schon davor jahrelang tyrannisiert oder unter Druck gehalten. Und das führt eben schon zu unserem Thema, mit dem wir uns heute hauptsächlich beschäftigen werden, nämlich Gewalt in Liebesbeziehungen. Und an der Geschichte sieht man eben, dass genau unter solchen gewalttätigen Beziehungen Kinder ganz, ganz stark auch leiden.

[00:13:53]

Aylin Ich würde auch sehr gerne einfach direkt mal einsteigen mit einer kleinen Statistik. Denn das BKA, das Bundeskriminalamt hat veröffentlicht, dass im Jahr 2019 insgesamt 114903 Frauen von Partnern oder Ex-Partnern bedroht, gestalkt, verletzt, sexuell genötigt oder vergewaltigt worden sind. Und das ist schon eine sehr hohe Zahl. Aber wir müssen uns jetzt auch nochmal die Dunkelziffer vorstellen, dass vielleicht auch einfach super viele Frauen oder weiblich gelesene Personen nicht mehr zur Polizei gehen, um das anzuzeigen.

Alicia Ja, wir wissen auch, dass Übergriffe durch unbekannte Täter halt viel häufiger angezeigt werden und verfolgt werden.

Aylin Ich finde es krass.

Alicia Ja, absolut. Ist es.

Aylin Oder vom MDR: Jeden Tag versucht in Deutschland ein Mann seine Partnerin oder seine Ex-Partnerin umzubringen und an jedem dritten Tag gelingt das, das gelingt! Also ihr müsst euch das mal vorstellen. Gewalt an Frauen in Beziehungen ist Alltag. Das ist Alltag. Und ich finde es krass, weil es einfach in den Medien nie so dargestellt wird. Das heißt immer ja, Beziehungsdrama und hier und bla. Und das ist so, als wäre es irgendwie ja voll selten oder voll die Ausnahme.

Alicia Oder als wäre es einfach so, als wäre es eine Privatsache. Während sowas wie Terrorismus oder viele Arten von Morden als ein politisches Problem gewesen wären, wo man Gesetze gegen machen muss und was eben ein gesamtgesellschaftliches Problem ist und wo man offensichtlich dran arbeiten muss, ist ganz lange das Thema Beziehungsgewalt eben so eine Privatsache und fast manchmal auch so romantisiert worden. Man liest es immer noch so, Begriffe wie Beziehungsdrama, Eifersucht, Drama, irgendwie sowas wie blutige Liebe oder sowas in der Art, dass es quasi nicht als eine Gewalttat, als ein Mord beschrieben wird, sondern es gibt dieses Bild "Der Mann war so" – ich spreche jetzt gerade mal von Männern, weil es wirklich in den meisten Fällen, über die wir gerade reden, Männer sind – "Der Mann war einfach so leidenschaftlich, hat die Frau so leidenschaftlich geliebt und als sie sich dann trennen wollte oder als er dann eifersüchtig war, da ist es einfach so über ihn gekommen." Es gibt z.B. auch und das wird auch oft romantisiert, ja, auch in Liedern, in der ganzen Popkultur.

Aylin Ich sehe das auch richtig oft in den sozialen Medien bzw. wurde jetzt erst letztens wieder darauf aufmerksam gemacht durch die Tara-Louise Wittwer. Sie ist Kulturwissenschaftlerin und klärt sehr viel auf im Thema toxische Beziehungen und hat da letztens was veröffentlicht, wo ich selbst gedacht habe "Mann, Mann, Mann, das kann doch nicht sein." Auf verschiedenen Plattformen wie Instagram oder TikTok oder wo man halt auch so Comedy-Videos und so postet, gibt es Situationen, wo eben die Gewalt von Männern in der Beziehung so verherrlicht wird. Also da war zum Beispiel eine Szene, wo irgendwie ein Paar war, über irgendwas geredet hat, sie lacht über irgendetwas und er findet es irgendwie nicht so cool und springt ihr wirklich an die Gurgel. Also wirklich die Hand an den Hals und sagt so mitten im Lachen immer wieder "Haha, was hast du gesagt? Ha, ha, ha, was hast du gesagt?" Ich denke, das ist nicht witzig. Und das ist nicht cool. Ich meine. Das macht man nicht also. Und es ist erschreckend, dass halt eben auch viele Jugendliche und da kommen wir ja wahrscheinlich nochmal dann nächste Folge drauf zu sprechen, aber dann auch in den Kommentaren sagen "Boah, der ist so toll, oh mein Gott, Goals". Nein, das sind keine Goals!! Und das ist so schlimm, weil es wird automatisch in unseren Köpfen abgespeichert, wenn wir das tagtäglich in unserem Feed sehen. Das hat man im Kopf und denkt sich ja, wenn mein Mann jetzt mich würgt oder so – das geht gar nicht klar!!

Alicia An der Stelle, finde ich, weil ich gerade in meinen Notizen sehe: Ganz wichtiger Punkt, also auch um zu sehen, was für eine Entwicklung wir da auch durchgemacht haben. Aber in Deutschland ist Vergewaltigung in der Ehe erst seit 1997 strafbar als Vergewaltigung. Und das zeigt einfach nochmal diesen Aspekt, dass es früher einfach als

Privatsache angesehen wurde. Wenn man verheiratet war, dann durfte in dieser Beziehung alles passieren. Nichts angetan werden. Genau. Da hatten Männer quasi einen Freibrief für alles.

Aylin Du hast jetzt grad Freibrief gesagt und es ist teilweise heute ja immer noch so. Und das ist das Problem. Und deswegen müssen wir uns eben auf sowas vorbereiten und uns wirklich bewusst werden, wenn wir so eine Grenze oder schon eine kleine Grenzüberschreitung haben, in der Beziehung, in der Partnerschaft und merken "Nein, das geht nicht, oder? Es hat mir jetzt nicht gefallen. Ich hab mich jetzt unwohl gefühlt." Dann muss man das sagen. Man muss, auch wenn es nötig ist, wirklich sagen. Okay, hier weiter nicht. Und wenn die Person das nicht versteht, wenn die Person sich lustig drüber macht. Das ist leider auch so ein Ding, also, dass wirklich zum Teil gelacht wird: "Hach komm, stell dich doch nicht so an! Das war doch nur ein Witz. Das war doch nur ein Witz." Nein, es war kein Witz, wenn ich sage, ich fühle mich nicht wohl. Ich finde es nicht in Ordnung. Dann hast du damit aufzuhören. Dann ist es mir egal. Es heißt ja auch "Boah, du hast ja gar keinen Humor." Nein, das hat nichts mit Humor zu tun. Wenn ich mich in meinen Grenzen gestört fühle, hast du vor allem, weil du mein Partner oder meine Partnerin bist, hast du das zu respektieren! Und da fängt es halt wirklich schon an. Dieses "Wo fühle ich mich unwohl? Wo sind gewisse Punkte, die nicht in Ordnung für mich sind." Und da müssen wir halt schon ansetzen.

Alicia Es ist so, dass es wirklich so einen Kreislauf der Gewalt in Beziehungen gibt, der in extrem vielen Fällen so oder ähnlich abläuft. Und zwar haben einfach Menschen, die sich eben viel seit Jahrzehnten mit dem Thema Selbstverteidigung, feministische Selbstverteidigung, Gewalt in Beziehungen und so weiter beschäftigen und eben auch Kurse gegeben haben, haben eben einfach auf Grundlage wieder von Erfahrungen und Berichten von ganz vielen Tausenden von Frauen dieses Muster ausgemacht, das ist ein bisschen wie bei diesen "fünf Phasen der Gewalt", über die wir schon mal gesprochen haben. Also das heißt jetzt nicht, dass es jedes Mal genauso abläuft. Aber ich habe sowas schon mal nur kurz vor Corona in einem Kurs in einem Frauenhaus gemacht und da haben das schon auch viele bestätigt. Also dass es so oder ähnlich ist.

Aylin Es sind bestimmte Phasen und klar, die vermischen sich vielleicht auch, aber das läuft quasi ungefähr immer gleich ab.

Alicia Genau. Die erste Phase ist nach so einer ersten Verliebtheit oder nachdem es ein paar Jahre oder Monate sehr gut lief oder man vielleicht auch schon die ersten Red Flags, wie wir es manchmal nennen, also rote Flaggen, nicht erkannt hat, weil man auch noch so eine rosarote Brille hat. Aber es gibt oft so eine erste Phase, in der aus verschiedenen Gründen die Spannungen in der Beziehung wächst. Vielleicht gibt's finanzielle Probleme oder jemand hat viel Stress auf der Arbeit, andere Meinungsverschiedenheiten. Genau. Die Spannung wächst. Das wird immer so ein bisschen so eine unangenehmere Atmosphäre in der Beziehung oder wenn man zusammenlebt in der Wohnung. Und es baut sich einfach immer weiter auf. Und dann kommt die zweite Phase. Der Partner schlägt das erste Mal zu und oft sind die Frauen oder die betroffenen Personen im ersten Moment extrem schockiert, weil sie das nicht von dieser Person, von dem Partner gedacht hätten. Oder sagen wir mal, es kommt zu Gewalt. Es muss natürlich nicht unbedingt ein Schlag sein. Ich will einfach sagen, es kommt zu Gewalt. Und die meisten sind extrem schockiert, weil sie das nicht erwartet hätten von dieser Person und eigentlich oft im ersten Moment wirklich vielleicht sogar willens, sich zu trennen. Aber dann kommt so eine Phase der Versöhnung, wo die Person, die geschlagen hat, sich wirklich extrem entschuldigt und

sagt Ich weiß überhaupt nicht, was über mich gekommen ist. Das ist überhaupt nicht meine Art. Ich liebe dich so sehr.

[00:21:46]

Aylin Ja. Er kommt dann meistens mit einem Blumenstrauß mit Pralinen, entschuldigt sich komplett liebevoll. Als sei das so ein totaler Ausrutscher gewesen.

Alicia “Das ist einfach so passiert, weil ich dich so liebe. Und mir es so schlecht ging, ist es einfach gerade so alles über mich gekommen.”

Aylin Aber gleichzeitig macht er da auch schon die Frau für seine Gewalt verantwortlich. Er sagt ja, er liebt sie so sehr und er hat Angst, dass sie ihn jetzt verlassen wird, weil er sie geschlagen hat oder weil er halt handgreiflich geworden ist. Und wenn der Mann sich dann entschuldigt und halt wirklich dieses liebevolle Ding, mit Blumen, mit Pralinen und so weiter.

Alicia Und mit dieser Mitleidsnummer “du, du hast mich auch dahin getrieben.”

Aylin Dann projiziert sie die Schuld ja schon auf sich und dann vergibt sie ihm, weil sie liebt ihn. Ja und sie will ja auch an diese Beziehung glauben. Und sie will ja auch nicht, dass weil einmal Gewalt angetan wurde, das die ganze Beziehung gleich hin ist und dass das jetzt alles verloren ist. Und man redet sich ja dann auch in dem Moment ein “Ach er geht ja so gut mit den Kindern um und er macht ja auch soviel für einen” und dann verzeiht man eben und versucht, dass diese Beziehung doch noch aufrecht erhalten werden kann.

Alicia Wir haben ja auch gelernt, Leuten eine zweite Chance zu geben. Was in vielen Fällen auch richtig ist, aber oft bei Gewalt in Beziehung eigentlich nie eine gute Idee ist, weil es sich eben immer wiederholt. Dann kommt eine Phase, oft eine Phase, die nennen wir die Honeymoonphase. Ich glaube auf Deutsch würde man das die Hochzeitsreisenphase nennen, so wie eine zweite Verliebtheitsphase, wo die Person, die die Gewalt ausgeübt hat, sich extrem bemüht, extrem aufmerksam ist und zuvorkommend und auch sich sehr zurückhält und so. Und dann geht aber eigentlich meistens der Zyklus wieder von vorne los. Es fängt oft an – das hab ich eben noch gar nicht gesagt – So zum Beispiel auch kontrollierendes Verhalten, Manipulation.

Aylin “Gib mir mal dein Handy. Mit wem hast du gerade geschrieben?” Oder die Frau ist vielleicht gerade unterwegs mit einer Freundin und er schreibt “Ja, komm mir jetzt sofort nach Hause, du bist schon viel zu lange draußen” Also so ganz toxische Sachen, einfach so, die sich einfach durch den ganzen Alltag ziehen.

Alicia Ja, tausend mal anrufen, während du unterwegs bist und immer kontrollieren, wo du jetzt genau dich aufhältst. Oder es kann auch, was das Thema Kontrolle angeht, noch krasser werden. Es gibt zwar auch so Männer, die installieren dann so Überwachungs Apps auf dem Handy ihrer Partnerin oder kontrollieren den Kilometerstand vom Autos. Klingt jetzt crazy, aber es gibt diese Fälle ja oder Video-Überwachung oder sowas.

Aylin Oder was hast du schon wieder an? Du kannst ja nicht rausgehen.

Alicia Also ja genau oder so. So übertriebene Kritik an allem, was die, was die Person tut, wie sie angezogen ist, vielleicht was sie gekocht hat. “Du arbeitest zu viel. Du hast nicht genug Zeit für mich. Du hörst mir nicht oft genug zu, wenn ich dir von meinen Problemen

erzähle. Du unterstützt mich nicht genug. Dabei geht es mir doch so schlecht.“ Und gleichzeitig aber selber total kritikunfähig.

Aylin Und das Fatale an dem Ganzen ist, dass die Frau dem Mann glaubt. Sie glaubt dieser Kritik, diesen ganzen Gründen, warum er wieder gewalttätig wird und sucht die Schuld bei sich. Sie projiziert wieder die Schuld auf sich und versucht ihr Verhalten zu verändern. Aber dabei geht die Gewalt von dem Mann aus, und zwar nicht wegen ihrem Verhalten, sondern weil er ein Gewalttäter ist.

Alicia Und was da eben auch in dieser Phase dann oft immer stärker wird, ist so eine Tendenz zur Isolation. Das haben wir ja auch schon bei den “fünf Phasen der Gewalt” gehabt. “Triff dich nicht mehr so oft mit deinen Freundinnen. Wir verbringen nicht genug miteinander.” teilweise auch Isolation von der eigenen Familie. “Fahr da nicht mehr so oft hin. Du kannst dich hier gar nicht um deine Pflichten kümmern” oder oder oder.

Aylin Wie geht es dann weiter? Wir sind ja noch im Zyklus.

Alicia Genau. Und das baut sich eben so auf. All diese Dinge. Die Spannung wächst wieder. Es wird alles unangenehmer, bis eben die Person zum zweiten Mal zuschlägt und Gewalt ausübt. Und ab diesem Punkt, wenn es dann zwei Mal war, dann sinken oft auch die Hemmungen. Und dann gibt es oft wieder so eine “Es tut mir echt total leid und so weiter.” Aber dann werden oft die Abstände kürzer und es wird einfach häufiger, weil dann sind diese ersten Sperren gefallen und er kommt eben immer noch davon.

Aylin Und die Frau rutscht halt auch – oder die Person, die die Gewalt erlebt – die rutscht auch tiefer. Also du bist dann noch mehr verwickelter, weil du hast schon zwei Mal verziehen und ach ja und und das wird immer, wie du schon gesagt hast, häuft sich und dann wird es noch schwieriger, aus der Situation rauszukommen.

Alicia Ja, weil einerseits diese Kontakte eben zu anderen Personen weniger werden, aber dann ist oft auch Scham dabei “Ne, ich hab das jetzt mit mir machen lassen.” Ja, weil wir wollen nämlich überhaupt kein Klischeebild, dass Frauen sich einfach schlagen oder sich Gewalt antun lassen und einfach denken “Das ist okay.” Die allermeisten Frauen und die allermeisten Menschen würden sagen, wenn man sie fragt “Würdest du in einer gewalttätigen Beziehung bleiben?”

Aylin ...würden die sagen “Nein, auf keinen Fall.”

Alicia “Ich habe doch Selbstachtung! Ich lasse mir das doch nicht gefallen.” Und zwar eben auch die, die von sich sagen würden: Sie sind Feministin, sie haben einen hohen Bildungsstatus. Sie verdienen auch selber Geld. Ja, gerade für Frauen ist es oft noch schwieriger, das anzuerkennen oder sich einzugestehen oder auch anderen Leuten zu erzählen. “Mein Freund oder meine Freundin” – das kann es natürlich auch in lesbischen und schwulen Beziehungen geben – z.B. ist mir gegenüber gewalttätig geworden und ich hab mich nicht sofort getrennt. Da schämen sich halt viele auch.

Aylin Also nochmal zusammenfassend, damit wir diesen Kreislauf auch nochmal vor Augen haben: Also es beginnt damit, dass wir die ganz tolle, also die Liebesphase haben. So nenne ich sie mal! Alles ist tiptopp. Wir sind super happy und verliebt. Alles ist richtig cool. Dann haben wir die Phase, wo die Spannung wächst. Es gibt Kontrollversuche, irgendwie Kommentare, die unangebracht sind, wo dann im späteren Verlauf die Isolation so ein bisschen weiter vorangetrieben wird. Überall so kleine Sticheleien. Es wird super

unangenehm und die Spannung wächst eben. Und dann haben wir die Phase der Gewalt. Ja, die Person, die die Gewalt antut, tut die Gewalt an. Und dann haben wir die Phase der Versöhnung. Also dass er mit Blumen kommt, dass er sich entschuldigt, dass er wirklich um sein Leben bettelt. "Weil wir sind ja wirklich, wir beide, wir sind so toll und alles funktioniert"

Alicia und wo er auch oft nochmal so emotionalen Druck aufbaut "Also ohne dich kann ich nicht leben. Ich bring mich um, wenn du gehst"

Aylin "Du bist das, was mich am Leben hält." So wirklich diese psychische Gewalt auch, dass man wirklich richtig emotional abhängig wird von einer Person. Weil man sich denkt: "Wenn ich mich jetzt von dem trenne. Boah, das kann ich ihm nicht antun."

Alicia und sich auch selber in der Schuld sieht: "Dann bin ich die Böse."

Aylin Das ist dann quasi die Versöhnung. Ich verzeihe ihm und er gibt sich dann voll Mühe. Also er macht dann was, keine Ahnung., im Haushalt, entlastet dich irgendwie. Und dann sind wir wieder bei der ersten Phase. Die Liebesphase, weil es ist alles wieder tipptopp. Und genau dann kommt wieder: Die Spannung wächst. Es wird alles ein bisschen unangenehm. Dann, die Gewalt wird angetan, dann die Versöhnung, er gibt sich wieder voll die Mühe. Wir verzeihen ihm. Dann geht's wieder los. Es ist alles wieder tipptopp, obwohl es eigentlich gar nicht tipptopp ist. Weil du bist dann schon, ja, eigentlich immer kleiner. Genau und wie gesagt, die Abstände verkürzen sich halt auch. Und irgendwann gibt es gar keine Honeymoon-Phase mehr oder Versöhnung-Phase mehr. Also besteht dieser Zyklus dann nur noch aus Anspannung, Gewalt, Anspannung, Gewalt. Und die Frau versucht immer wieder ihr Verhalten zu verändern, versucht dem Mann etwas Gutes zu tun.

Alicia fürsorglich zu sein und möglichst leise zu sein.

Aylin Genau. z.B. nicht stören, sein Liebessessen zu kochen oder zu bestellen. Und versucht eigentlich, dass es keine Anspannung gibt. Aber diese Anspannung ist schon da. Und all diese Versuche, das Verhalten zu verändern, damit es nicht zu Gewalt kommt, nützen nichts, weil der Grund für die Gewalt nicht ihr Benehmen ist, sondern der Mann. Der Grund dafür ist, warum Gewalt angetan wird: Weil er gewalttätig ist.

Alicia Viele Frauen sagen übrigens auch, dass sie diese Phasen am schlimmsten fanden. Schlimmer als die Gewalt selbst. Diese tagelange Angst: So bald knallt es wieder. Und ich versuch alles zu tun, damit das nicht passiert. Und es gibt Frauen, die haben sogar gesagt, sie haben dann irgendwann die Gewalt provoziert, damit es erst einmal vorbei war. So, also das ist ja auch Gewalt. Es ist psychische Gewalt und die kann manchmal noch viel verletzender sein als der Schlag ins Gesicht.

[00:30:50]

Aylin Wieso erzählen wir euch jetzt von diesem Kreislauf? Damit ihr wisst, dass wenn man in so einer Spirale irgendwann ist, dass es auch schwierig ist, je tiefer man in diesem Kreislauf ist, herauszukommen. Deswegen wollen wir euch davon erzählen, damit ihr die Anzeichen schon im Voraus erkennt und eben demnach handelt. Jetzt sprechen wir darüber, was wir tun können im Voraus, um überhaupt nicht in so einen Kreislauf, in so einer Beziehung, in die Beziehungsgewalt zu kommen. Die ersten Anzeichen sind eben diese sogenannten red flags, von denen es verschiedene gibt.

Alicia Und das allerwichtigste ist: Unser Rat ist tatsächlich bei den ersten Anzeichen von Kontrolle, Kontrollzwang und eben auch Gewaltausbrüchen: Die Beziehung zu beenden.

Aylin Natürlich ist das jetzt ein schmaler Grat. Ab wann ist es denn jetzt Kontrolle? Ab wann ist es Manipulation? Und ich würde sagen: Wenn du dich unwohl fühlst und wenn du merkst, dass du nicht respektiert wirst in der Beziehung. Also Beispiel "Hey, ich will nicht, dass du das und das machst." Und es gibt kein Wenn und Aber. Es gibt kein "Wir diskutieren drüber", es gibt da kein "Wir gehen einen Kompromiss ein", sondern es heißt "Meine Gefühle sind wichtiger als deine Gefühle. Ist mir scheißegal, was du willst. Ich will nicht, dass du das machst und du hast es zu akzeptieren." Das ist z.B. eine ganz krasse Grenzüberschreitung.

Alicia Wenn die Person das dann eben nicht akzeptiert und trotzdem weiter...

Aylin ...weiter macht "Ich hab doch gesagt Du sollst das nicht machen. Wieso machst du das jetzt schon wieder?" Also ich kann mir jetzt vorstellen, dass manche von euch da draußen denken "Ach komm, aber Kompromisse, das gehört doch dazu. Und wenn ich was nicht will und der will das, dann reden wir drüber." Und das ist ja auch alles schön und gut. Nur es geht darum, wenn du merkst, du wirst nicht respektiert und die Bereitschaft und ist nicht da, zu lernen, drüber zu sprechen. Das ist schon so ein Schritt, wenn du merkst, die Person will gar nicht drüber reden, sondern es geht nur um die eigenen, um dieses egoistische "Ich will was und egal was du willst." Und das sind schon so diese ersten Zeichen. Es geht darum, dass man sich bewusst wird: Das ist der Anfang, das ist nur der Anfang. Es wird noch viel mehr kommen und einen noch viel mehr belasten. Und du kannst sie nicht ändern. Du kannst das so gut es geht versuchen, aber die Person muss sich von selbst verändern. Genau. Und das ist quasi die erste Strategie, auch wenn sie super hart klingt und unvorstellbar: Aber manchmal ist Gehen besser als zu bleiben. So ein kleiner deeper Spruch. Zweitens: Ihr müsst wissen, Gewalt und Kontrolle haben nichts mit Liebe zu tun. Das sind nur Zeichen von Respektlosigkeit, Hass und Missachtung. Und diese Person besitzt euch nicht, sondern das ist nicht gesund für euch. Wirklich.

Alicia Das kann auch sein. Drittens respektloses Verhalten gegenüber anderen Menschen, also Rassismus oder Homophobie. Und viertens, wenn du merkst, mehrere Personen aus deinem Umfeld, denen du auch vertraust, haben das Gefühl, dass dieser Mann dir nicht guttut und sagen das auch. Da solltest du auch drauf hören, weil viele, viele Menschen, die dich gut kennen, die haben ja auch ein Gefühl dafür, oft am Anfang ein besseres Gefühl als man selber tatsächlich.

Okay, wir haben jetzt über die Prävention geredet, also darüber, wann wir eine Beziehung am besten schon abstoppen sollten, sodass wir in diesen Kreislauf, den wir beschrieben haben, gar nicht reinkommen. Jetzt gehen wir mal davon aus, dass wir oder die Frau, über die wir sprechen, sich nicht getrennt hat und schon ganz tief verstrickt ist in so eine gewalttätige Beziehung. Wir haben ja schon bestimmte Gründe gesagt, warum Frauen sich nicht trennen. Und dafür werden sie auch häufig stigmatisiert im Sinne von "Warum lässt sie das denn mit sich machen und so". Aber ein ganz wichtiger und der Hauptpunkt eigentlich, warum sich Frauen nicht trennen, ist in der Regel Angst. Und diese Angst ist auch berechtigt, denn alle wissenschaftlichen Studien und alle Erfahrungen zeigen, dass die Trennungssituationen, der gefährlichste Teil einer gewalttätigen Beziehung ist. Denn das ist dann eben der Moment, wo Männer Frauen ermorden. Und deswegen ist es wichtig, ganz klar die Strategien zu überlegen, wenn ihr in einer gewalttätigen Beziehung

seid und euch trennen wollt. Das sehr gut vorzubereiten, und ihr braucht einfach Informationen darüber, welche Risiken es gibt und welche Möglichkeiten ihr aber auch habt. Und darüber sprechen wir jetzt. Und das trifft vor allem zu, wenn es in der Beziehung vorher schon zu physischer Gewalt gekommen ist. Aber auch wenn das gar nicht so gewesen ist, wenn man noch nie geschlagen hat oder was auch immer, dann kann es trotzdem sein, dass in der Trennungssituationen diese Wut und dieser Kontrollverlust "Ich habe jetzt diese Frau nicht mehr unter Kontrolle. Sie gehört mir nicht mehr. Sie entzieht sich meiner Kontrolle" auch Männer, die vorher noch nicht physisch gewalttätig geworden sind, zu Tätern macht und zu Mördern macht. Und die allerwichtigste Strategie ist: "Mach dir vorher einen Plan."

Aylin Und da gehört einiges dazu, sich einen Plan zu machen. Also wirklich, du nimmst dir wirklich ein Blatt Papier, einen Stift und machst dir einen Plan! Den Plan machen wir erstmal nur für uns. Wir können den mit unserer Familie machen, mit einer Freundin zusammen, also mit Leuten, denen wir vertrauen. Und da sind wir wieder beim Thema, dass wir uns eben auch trauen, uns Hilfe zu holen. Also Hilfe holen im Sinne von "Ich erzähle es der Familie, ich erzähle einer Freundin." Das ist natürlich auch erstmal ein großer Schritt, aber wir sind ja auch schon wieder beim Thema Schamgefühl "Ich hab das so lange mit mir machen lassen. Das wird ganz schlimm." Aber schlimmer ist, wenn du bleibst in der Beziehung. Deswegen habt den Mut, um drüber zu sprechen.

Alicia Und ach so und ganz wichtig: Diesen Plan haltet ihr geheim vor eurem Partner. Also deutet nicht an, dass ihr euch trennen wollt. Weil wie gesagt, der Moment, in dem Männer das Gefühl bekommen "Oh hier, hier droht der Kontrollverlust. Sie will sich trennen." Das ist oft der Moment, wo Männer gewalttätig werden.

Aylin Also macht den Plan zusammen mit deiner Familie, mit Freunden. Aber ganz wichtig ist auch: Hol die Hilfe von Fachfrauen. Es gibt sehr viele Beratungsstellen, auch von Frauen, die das selbst erlebt haben. Wo du dir wirklich professionelle Hilfe holen kannst und die dir wirklich in allen Lagen Hilfe geben und Tipps geben. Und wir werden da auch Adressen in die Folgenbeschreibung reinstellen, dass ihr da direkt drauf zugreifen könnt. Und natürlich diese Leute werden dich unterstützen, aber du musst diese Entscheidung treffen und sagen "Ich gehe jetzt aus dieser gewalttätigen Beziehung." Das heißt, wenn du diesen Entschluss fasst "ich mach das" und du dir Hilfe holst, dann wird das dir den Weg leichter machen.

Alicia Okay, also du hast jetzt gesagt einen Plan machen. Das erste, was dazu gehört, ist Unterstützung suchen, mit anderen Menschen sprechen, die auch an der Vorbereitung beteiligen. Das zweite, was ganz wichtig ist, die Gewalt dokumentieren. Also wenn ihr blaue Flecken habt, Schnitte, Kratzer, was auch immer: Fotos davon machen. Vielleicht auch schon mal heimlich zu einem Arzt, einer Ärztin gehen und es dokumentieren lassen, was auch sinnvoll ist, ist so eine Art Erinnerungsprotokoll zu machen. Also auch aufschreiben, bestimmte Situationen, bestimmte Übergriffe, sodass ihr, wenn ihr später zum Beispiel Anzeige erstatten wollt und eine Aussage macht, die dann auch nochmal genau im Kopf habt: Wann war das, wo war das, in welchem Kontext? Weil das dann eben auch hilft bei der gerichtlichen Verfolgung sozusagen. Dann kann zum Beispiel auch helfen, Geheimworte zu vereinbaren mit z.B. Nachbarn, Familie oder Freunden. Wenn du zum Beispiel in einer akuten Notsituation anrufst und sagst, "kannst du auf die Kinder Dienstag aufpassen, während ich zum Zahnarzt gehe", dann weiß die Freundin "Okay, shit, da ist gerade richtig was los. Sie ist grad richtig in Gefahr" und ruft Hilfe.

Aylin Was noch dazugehört ist, wenn man das im Vorhinein planen kann, dass man versucht, Geld ein bisschen zu sparen, vielleicht auch zu verstecken, auch Kopien von Personalausweis zu machen, vom Reisepass zu machen, von den Krankenkassenkarten, von Bankdaten, also quasi von allem, vielleicht auch einen Autoschlüssel oder Schlüssel irgendwie zu verstecken, dass man einfach so just in case...

Alicia wichtige Medikamente, die ihr braucht oder die eure Kinder brauchen,

Aylin genau alles irgendwie parat zu haben. Dass wenn man sagt "Okay, und heute gehen wir. Heute nehmen wir unsere Sachen und gehen", ich sage jetzt "wir", wenn vielleicht auch Kinder im Spiel sind.

Alicia Das macht natürlich alles nochmal nochmal krasser.

Aylin Genau, dass man irgendwie alles schon hat und auch nichts wichtiges irgendwie vergessen hat oder was vielleicht auch die andere Person irgendwie selbst nehmen kann. Also sei es jetzt mein Reisepass oder so. Also das wär nicht gut.

Alicia Genau. Was auch sinnvoll sein kann: Die Nummer von der Taxizentrale, der nächsten Polizeistation – Wenn ihr euch dabei gut und sicher fühlt, die Polizei zu rufen – oder das Frauenhauses auswendig zu lernen. Und: Einen sicheren Ort zu suchen, von vornherein zu planen und abzusprechen. Ob das jetzt das Frauenhaus ist oder erst mal eine Freundin oder so.

Aylin Und auch den Weg dahin quasi zu wissen. "Wie komme ich dahin?"

Alicia Das klingt wie in so einem Krimi, aber es gibt halt viele Fälle, wo Frauen sich getrennt haben. Und dann nochmal, entweder weil sie noch etwas brauchten oder weil der Mann sie überredet hat "Ach komm, lass uns doch nochmal aussprechen§ oder gesagt hat §Ach guck mal, hier ist noch das und das von den Kindern oder so" nochmal zurück in die Wohnung gegangen sind und er sie dann umgebracht hat. Und deswegen ist es total wichtig, dass ihr nicht nochmal zurück müsst.

Aylin Genau. Und wir wollen euch hier keine Angst machen. Aber das ist die Realität. Wie gesagt und unsere Aufgabe ist es, euch das mitzuteilen, damit ihr wisst, wie ihr in so einer Situation handelt. Oder wie gesagt, vielleicht fällt euch grade jemand ein, der in so einem Kreislauf irgendwie ist, um die Person rauszuholen, um zu sagen "Hey, du hast die und die Möglichkeiten. Probiers. Ich bin da. Ich unterstütze dich." Darum gehts uns.

Und wenn du dann weg gehst von diesem Ort: Dann behalte deinen neuen Wohnort oder die Telefonnummer, wenn du die wechselt. Also behalte diese Adressen geheim. Erzähl die nicht komplett ganz vielen Leuten, sondern treff wirklich Sicherheitsmaßnahmen, weil die Person, sei es jetzt, du hast es kommuniziert oder du hast es nicht kommuniziert. Die Person wird versuchen, dich zu finden und die Person wird versuchen, dich wieder zurückzuholen. Und deswegen darf sie nicht wissen, wo du bist. Das ist super, super wichtig. Deswegen: Kontakt abbrechen ja, Kontakt komplett abbrechen heißt wirklich, so scheiße es auch klingt: Telefonnummern wechseln, so scheiße es klingt. Vielleicht in eine andere Stadt ziehen oder in ein anderes Land ziehen. Ich meine es gerade wirklich ernst, weil diese Stalkingsachen ganz verheerend enden können. Wirklich im Mord. Und deswegen muss man das alles in Erwägung ziehen, zu sagen "okay, was kann ich tun?" Und da ist es super wichtig, dass wir wirklich den Kontakt komplett abbrechen.

Alicia Zum Beispiel auch nicht an öffentlichen Orten treffen. Also auch das ist immer wieder eine Situation, wo dann Morde passieren, Morde angetan werden.

Aylin Und wenn Kinder im Spiel sind, auch da müssen besondere Vorkehrungen getroffen werden. Also wirklich: Den Kindern erzählen. Also es ist wichtig, dass die Kinder wissen, was sie tun sollen und was sie nicht tun sollen. Dass die Lehrer oder die Schule, wenn die Kinder schon die Schule gehen oder in den Kindergarten. Und dass das kommuniziert wird, dass der Vater die auf keinen Fall abholen darf. Also das sind so ganz viele Kleinigkeiten, die jetzt zusammenkommen. Und wir wissen, dass ist viel. Aber es ist wichtig, dass zumindest auch einmal gesagt zu haben. Und wenn es geht, sollte vielleicht auch alles irgendwie schon ein bisschen rechtlich geklärt sein, dass man sich eine Anwältin sucht.

Alicia Ja, ihr sollt euch nicht mehr mit Themen wie der Anzeige, der Scheidung, den finanziellen Sachen, dem Sorgerecht kümmern. Das ist natürlich alles wichtig. Das muss dann alles geregelt werden. Aber das sollt ihr nicht selber regeln. Könnt ihr auch nicht. Also man braucht dafür sowieso juristische Hilfe. Aber es ist ganz wichtig. Das läuft dann alles über die Anwältin oder den Anwalt und den Anwalt oder die Anwältin von dem Ex-Partner. Da sollt ihr wirklich nicht selber nochmal treffen oder irgendwie selber regeln. Das wirklich läuft alles über diese Gerichte.

Aylin Kompletter Kontaktabbruch. Wirklich, ich kanns nur wiederholen,

Alicia Und wenn ihr kein Geld habt, um selber eine Anwältin zu bezahlen: In jedem Fall ist es wichtig, vorher zu einer Beratungsstelle zu gehen, die ganz spezifisch für dieses Thema Frauen in gewalttätigen Beziehungen da ist. Und ihr bekommt Hilfe. Das ist keine Schwelle, also keine Hürde. Wenn ihr nicht genug Geld für eine Anwältin habt, dann gibts da Lösungen für. Das ist kein Grund, sich keine Anwältin zu suchen, weil das alles sehr sehr aufwühlend und wirklich auch schwierig sich anhört. Und ist es auch emotional und organisatorisch und alles und viele Frauen sind ja auch finanziell abhängig von Männern. Das ist auch ein riesen Problem, dass fast alle Frauen bis heute deutlich weniger verdienen oder gar nichts als ihre Partner. Es gibt natürlich auch andere, mittlerweile viel mehr andere Fälle, aber das macht es halt noch viel schwieriger, weil viele Frauen, gerade wenn sie Kinder haben, sich fragen "Wie ernähre ich meine Familie?" Also das ist wirklich gar nicht leicht, das wissen wir, aber eine Frau, die stark genug ist, tagtäglich Gewalt zu überleben. Die ist auch stark genug, zu gehen. Ihr habt so viel schon überlebt und ausgestanden. Das schafft ihr auch so für euch, für eure Kinder, aber auch einfach. Also falls ihr welche habt, aber ansonsten auch einfach für euch selbst.

Aylin Und danach werdet ihr wirklich frei sein und glücklich sein. Und dann gehts wirklich bergauf. So wirklich bergauf. Ganz wichtig. Diese Gewalt zieht sich durch alle gesellschaftlichen Schichten und Strukturen. Sei es jetzt eine Person, die ärmer ist, sei es eine Person, die ganz weit oben steht, wie z.B. Abteilungsleiterin oder so ähnlich. Es kann theoretisch in jeder Familie angetan werden.

[00:45:31]

Alicia Da passt jetzt tatsächlich mal dieser Spruch "Das kommt in den besten Familien vor." Dieser blöde Spruch, "die besten" in Anführungszeichen. Also es ist überhaupt nicht beschränkt. wie oft so getan wird und auch vermittelt wird, dass es irgendwie nur unter ärmeren, armen Menschen ist.

Aylin Oder von Personen, die hier eingewandert sind. Ja, es kann jeder theoretisch betroffen sein.

Alicia Das wird euch wirklich auch jede Beratungsstelle bestätigen. Der Unterschied ist nur, dass Frauen z.B. die aus höheren Schichten, also höheren Schichten im Sinne von, dass sie eben in reichen Villen leben oder selber auch gut verdienen und so weiter und so fort. Dass die zum Beispiel seltener in Frauenhäuser gehen, sondern da ist die Gewalt noch unsichtbarer, weil sie oft noch viel privater gehalten wird, tatsächlich aber bei ärmeren Menschen, die auf engem Raum mit anderen leben. Da fällt sie oft einfach mehr auf. Da rufen oft auch mal andere die Polizei oder sowas. Ja, das ist auch einfach total wichtig zu sagen. Aber es ist schon so, dass Frauen, die z.B. selber gar kein Einkommen haben oder die z.B. wenig Deutsch sprechen oder da, wo sie leben, keine Kontakte haben, kein Netzwerk, weil sie z.B. aus einer anderen Stadt oder aus einem anderen Land kommen oder zum Beispiel ihr Aufenthaltsstatus an dem Aufenthaltsstatus ihres Mannes hängt. Dass die natürlich nochmal gefährdeter im Sinne von von der Gesellschaft sind, so ja, weil sie einfach weniger Anlaufstellen haben, weniger Hilfe bekommen, auch von der Polizei oder auch noch abhängiger einfach sind. Gleichzeitig sind aber Frauen aus akademischen Schichten oder so, die gestehen sich die Gewalt oft noch weniger ein oder entwickeln noch weniger Strategien dagegen, weil sie eben das von sich selbst nicht gedacht hätten oder von ihren Männern oder so, weil sie so festhalten an der Tatsache "Bei uns kommt das nicht vor" Und weil sie sich schämen. Und in ihrem Umfeld auch. Also alle haben so ihre eigenen Schwierigkeiten. Also auch eine Frau, die finanziell komplett unabhängig ist. Kann sein, dass sie lange braucht, um sich aus so einer Beziehung zu lösen.

Aylin Okay, wir haben es geschafft. Das war alles ein bisschen anstrengend und belastend. Aber wir können es nur wiederholen: Wir können uns nur besser schützen, wenn wir informiert sind. Und deswegen erzählen wir euch das alles. Und deshalb redet bitte mit euren Freundinnen darüber, seid solidarisch miteinander. Ihr kennt jetzt diese Anzeichen von gewalttätigen Beziehungen. Und wenn wir unsere Hilfe anderen anbieten oder zumindest mal aufklären, dann wissen die auch davon. Und auch wenn jetzt vielleicht eine Frau eure Hilfe direkt zurückweist oder sie nicht annehmen will oder auch die Gewalt vielleicht verleugnet, dann weiß sie trotzdem, dass ihr da seid und dass ihr eventuell dann, wenn sie dann doch bereits diese Beziehung zu belassen, ja Unterstützung bekommt, wenn der richtige Zeitpunkt da ist. Und ja, wenn du selbst in einer gewalttätigen Situation bist, dann hol dir Hilfe. Es haben schon so viele Frauen es geschafft, aus diesen gewalttätigen Beziehungen rauszukommen. Und mit diesem Podcast und mit dieser Folge wollen wir einfach, dass niemand da draußen mehr in so eine gewalttätige Situation kommt. Deswegen. Information ist Prävention. Gebt diesen Podcast weiter. Und damit wir jetzt auch nochmal abschließen mit dem Thema, schütteln wir uns nochmal ab. So wie wir es am Anfang der Folge gemacht haben, dass wir uns hinstellen. So ein bisschen hüftbreit, so wie am Anfang und wir schütteln uns nochmal so ein bisschen aus. Wir können uns mal richtig strecken und groß machen, die Hände ganz hoch, wirklich ganz, ganz stark strecken und locker lassen. Und dann kann man nochmal will.

Alicia Ich würde vorschlagen, dass wir einfach nochmal ein paar von unseren körperlichen Techniken durchmachen. Wir leiten jetzt gar nicht groß an, aber ihr erinnert euch. In Folge 5 haben wir ja alle gemacht und ich weiß nicht, wie es euch geht, aber ich finde die Folge die hat so richtig Spaß gemacht. Man fühlt sich irgendwie stark dabei. Wir haben auf jeden Fall auch in der Folge viel mehr gelacht als in dieser. Und ich glaube, das brauchen wir auch gerade so ein bisschen. Weil es eben auch total wichtig ist, sich immer wieder aufzubauen. Das soll ja unsere Botschaft sein. Wir wollen hier nicht nur so

Grabesstimmung verbreiten, auch wenn wir über schwierige Themen sprechen müssen. Deswegen. Ja genau let's go. Wir machen einfach mal. Ich würde sagen, den Stoß zur Nase

Alicia Einfach mehrfach zur Nase und dabei schreien und los.

Aylin Ja, genau. Das ist noch eine gute Übung mit dem Ellenbogen. Hier mal zum Kinn!

Alicia Ok. Und ich hab jetzt nochmal Bock auf den Fuß.

Aylin Ok.

Alicia Genau. Stellt euch vor. Ihr haut mit den Fingern. Mit den Händen auf die Ohren. Drückt eure Daumen in die Augen. Und dann einfach so richtig oft. Diese 26 Knochen vom Fuß kaputt treten. Genau und los.

Okay, gut. Dann kommen wir jetzt zu einem positiven, noch einem schönen Punkt. Und zwar Sunnys Mastertipp!

[00:51:16]

Sunny Graff

Gefühle vertrauen, ist die wichtigste Sache, die wir in eine Selbstverteidigungssituation machen können. Wir haben Intuition. Das sagt uns, wenn was nicht stimmt, ob es der Bauch ein bisschen schreit oder die Haare am Nacken stehen. Wir wissen, wenn eine Situation entgleist oder was nicht in Ordnung ist. Wir müssen nicht Beweise suchen, um zu begründen. Das finden wir kaum. Wir brauchen nur innerlich zuzuhören und wenn was nicht stimmig ist, sofort aus der Situation rausgehen. Das kann bedeuten die Situation verlassen oder ein lautes, klares Nein sagen. Aber was wichtig ist, dass wir genau auf diese Gefühle hören und gleich handeln. Ich habe schon mit Tausenden von Frauen und Mädchen geredet, die angegriffen worden sind und fast ausschließlich sagen die, dass sie im Voraus gewusst haben, gespürt haben, dass was nicht in Ordnung war. Die Frauen, die auf diese Gefühle zugehört haben, waren aktiver, sind aus der Situation rausgekommen. Wenn wir aber versuchen, diese Gefühle zu verdrängen, das gibt dem Täter die Chance, Kontrolle über die Situation zu gewinnen. Es ist absolut in unserem Interesse, unseren Gefühle zu vertrauen. Üben, diesen Gefühle zuzuhören, zu merken und leicht zu handeln, damit wir die Kontrolle über die Situation behalten können.

Aylin Ich finde, das rundet das Ganze heute nochmal gut ab, dass wir halt wieder da sind, wo wir ganz am Anfang vom Podcast standen, nämlich das Bauchgefühl. Superwichtig. Und auch in solchen Situationen wie heute in Beziehungen ist das Bauchgefühl unser erster Impuls. Wo wir wissen: Da stimmt etwas nicht.

Alicia Und wir müssen eben oft noch ein bisschen genauer, noch ein bisschen genauer hinhören als bei unbekanntem Menschen.

Aylin Damit verabschieden wir uns. Wir hoffen, es hat euch gefallen, falls ihr Feedback hab, Anregungen, Kommentare: Schreibt uns gerne eine E-Mail an einfachnein@hr.de. Ich bin Aylin

Alicia und ich bin Alicia und wir hören uns das nächste Mal.