

Wie man jemandem in einer missbräuchlichen Beziehung helfen kann

Der Verdacht, dass ein Freund/eine Freundin oder ein Familienmitglied von einer missbräuchlichen Beziehung (auch bekannt als Beziehungsgewalt oder häusliche Gewalt) betroffen sein könnte, ist schwierig, und es ist Betroffenen und ihrem Umfeld oft nicht klar, was sie als Nächstes tun sollen. Freunde und Familienmitglieder erkennen manchmal vor allen anderen, was vor sich geht – noch bevor Betroffene den Mut fassen, sich anderen anzuvertrauen.

Hier sind einige typische Warnzeichen, die auf eine missbräuchliche Beziehung hindeuten können:

- Betroffene wird vorgeworfen, dass sie nichts richtig machen.
- Extreme Eifersucht auf Freunde oder Familienmitglieder von Betroffenen bzw. wenn Betroffene Hobbys nachgehen oder alleine Zeit verbringen.
- Betroffene werden davon abgehalten, Zeit mit der Familie, Freunden oder Kollegen zu verbringen.
- Betroffene werden daran gehindert, eigene Entscheidungen zu treffen, u. a. in Bezug auf Arbeit oder Schulbesuch.
- Nutzung eines Smartphones, um den Aufenthaltsort von Betroffenen zu überprüfen bzw. um ihnen bei einem Treffen mit Anderen nachzuspionieren.
- Kontrolle über die Finanzen im Haushalt ohne Zustimmung der Betroffenen, einschließlich der Aneignung ihres Geldes oder der Vorenthaltung von Geld für notwendige Ausgaben.
- Betroffene werden unter Druck gesetzt, Sex zu haben oder sexuelle Handlungen zu vollziehen, mit denen sie nicht einverstanden sind.

Missbrauch zu erkennen ist eine Sache, darüber zu sprechen eine andere. Wenn ihr glaubt, dass eine euch bekannte Person unter Missbrauch leidet, findet ihr hier einige Tipps, wie ihr mit dieser über eure Bedenken sprechen könnt. Diese Tipps können dabei helfen, Betroffene bestmöglich zu unterstützen und gleichzeitig ihre Sicherheit zu gewährleisten.

Sprecht möglichst allein mit der Person.

Es kann schwierig sein, mit jemandem über missbräuchliche Beziehungen zu sprechen. Wenn möglich, ist es am besten, mit Betroffenen unter vier Augen und in Abwesenheit des Partners/der Partnerin zu sprechen. Es könnte sich anbieten, Betroffene anzurufen, wenn man weiß, dass der Partner/die Partnerin nicht da ist. Vielleicht kann man auch ein persönliches Treffen arrangieren, um unter vier Augen zu sprechen.

Konzentriert euch beim Gespräch auf die beobachteten Verhaltensweisen, NICHT auf die Person selbst.

Wenn jemandem, der uns wichtig ist, wehgetan wird, ist es ganz natürlich, dass wir die betroffene Person verteidigen und wütend auf die Person sind, die dafür verantwortlich ist. Vielleicht möchten wir den Partner/die Partnerin beschimpfen oder zurechtweisen und zwingen, die betroffene Person besser zu behandeln. Leider hat das nur selten Erfolg. Denkt daran, dass Betroffene möglicherweise weiterhin Liebe, Verbundenheit und Mitgefühl für die Person verspüren, die ihnen Schaden zufügt. Das ist völlig normal. Wenn ihr den Partner/die Partnerin schlechtredet, könnte das dazu führen, dass die betroffene Person euch in Zukunft nicht mehr um Hilfe bittet.

Wenn ihr eine von Missbrauch betroffene Person auf dieses Problem anspricht, solltet ihr euch auf die verletzenden Worte oder Verhaltensweisen konzentrieren, die ihr bemerkt habt. Wenn wir die misshandelnde Person dabei beschimpfen oder darüber sprechen, wie sehr wir sie hassen, nehmen Betroffene sie möglicherweise in Schutz.

Wenn ihr euch stattdessen auf das Verhalten und nicht auf die Person konzentriert, könnt ihr Betroffenen besser klarmachen, dass die aktuelle Situation nicht in Ordnung ist und sie etwas Besseres verdienen. Hier ist ein Beispiel:

„Ich habe den Eindruck, dass dich dein Partner/deine Partnerin immer schlecht macht und dich beschimpft, wenn ihr euch streitet. Streiten ist völlig normal, aber es ist wichtig, dass man vernünftig über das Problem redet, statt nur zu schreien und den anderen zu beleidigen. Hast du das Gefühl, dass dein Partner/deine Partnerin versucht, deinen Standpunkt zu verstehen?“

„Es kann durchaus vorkommen, dass jemand wütend oder aufgebracht ist, aber das ist keine Entschuldigung dafür, dass jemand dir gegenüber handgreiflich wird! Das ist ziemlich beängstigend, wenn das passiert. Wie fühlst du dich dabei, wenn dein Partner/deine Partnerin Dinge durch die Gegend wirft, wenn er/sie wütend ist?“

So könnt ihr das Gespräch beginnen:

Ich habe in deiner Beziehung ein paar Dinge bemerkt, die mir Sorgen machen. Niemand verdient es, so behandelt zu werden. Geht das schon länger so?

Wenn ihr mit einer Person in einer missbräuchlichen Beziehung spricht, ist es wichtig, dass ihr euch dabei auf die Dinge konzentriert, die der Person widerfahren, und nicht die verantwortliche Person angreift. Die Gefühlsdynamik in einer missbräuchlichen Beziehung kann komplex sein und solche Gespräche könnten Betroffene in die Defensive drängen und sie dazu veranlassen, ihren Partner/ihre Partnerin zu verteidigen. Achtet also darauf, dass ihr euch nicht auf die Person konzentriert, sondern darauf, wie deren Verhalten dem/der Betroffenen schadet oder warum es falsch ist.

Ihr solltet Betroffene bei Gesprächen über ihre Beziehung immer unterstützen, nicht beschuldigen oder beurteilen. Versichert ihnen, dass sie nicht am Verhalten des Partners/der Partnerin schuld sind und dass niemand Respektlosigkeit, Schikanen oder Missbrauch verdient. Seid nicht enttäuscht, wenn Betroffene zunächst nicht offen darüber sprechen möchten. Es ist wichtig, dass ihr ihnen bei solchen Gesprächen nicht die Schuld gebt oder überreagiert. Es kann sein, dass es mehrere Versuche braucht, bis Betroffene sich sicher genug fühlen, um sich jemandem anzuvertrauen. Es ist wichtig, dass ihr nichts forciert und Betroffenen mit Verständnis begegnet.

Wie läuft es mit deiner Beziehung? Mir ist aufgefallen, dass eure Unterhaltungen manchmal ein bisschen aggressiv werden. Wie fühlst du dich dabei, wenn das passiert?

Es ist wichtig, dass man sich im Freundes- und Familienkreis regelmäßig untereinander verständigt und sich nach dem Wohlbefinden der Anderen erkundigt. Ihr könnt die Situation besser einschätzen, wenn ihr nachfragt, wie es so läuft. Fragen dazu, wie sich Betroffene während der missbräuchlichen Verhaltensweisen fühlen, können ihnen eine bessere Einschätzung der eigenen Beziehungsdynamik ermöglichen. Wenn dabei herauskommt, dass sich der/die Betroffene durch diese Verhaltensweisen überfordert, missachtet oder verletzt fühlt, ist dies ein Anzeichen dafür, dass mit der Beziehung etwas nicht stimmt. Ihr könnt Betroffene daran erinnern, dass der Partner/ die Partnerin ihnen das Gefühl geben sollte, unterstützt und geliebt zu werden, statt sie zu missachten oder zu verärgern. Dies kann sie zu der Einsicht führen, dass mit der aktuellen Situation etwas nicht stimmt.

Ich glaube dir und es tut mir echt leid, dass dir das passiert. Wie kann ich dir helfen?

Es ist wichtig, dass Betroffene wissen, dass man ihnen glaubt. In einer missbräuchlichen Beziehung kommt es oft zum **Gaslighting**, wobei der Partner/die Partnerin Betroffene an ihren eigenen Gefühlen, Instinkten oder am eigenen Verstand zweifeln lässt. Indem ihr Betroffenen versichert, dass ihr ihnen glaubt, könnt ihr eine Vertrauensbasis schaffen. Die Frage, wie ihr Betroffenen helfen könnt, dient als Denkanstoß, damit sie entscheiden können, was für sie am besten ist und welche Unterstützung sie benötigen.

Nicht unterstützende Reaktionen und Antworten:

Wenn man Betroffenen gegenüber auf diese Weise reagiert, schiebt man dem Opfer die Schuld in die Schuhe. Menschen in einer missbräuchlichen Beziehung erfahren diese Behandlung bereits von ihrem Partner/ihrer Partnerin und anderen Personen – sie werden beschuldigt oder kritisch hinterfragt, weil Leute glauben, dass sie eine Rolle bei ihrem eigenen Missbrauch gespielt haben. Eine solche Reaktion kann zur Isolation der Betroffenen führen und das Vertrauensverhältnis zerstören.

Vermeiden:

Den missbrauchenden Partner/die Partnerin schlechtreden

Besser:

Den Schwerpunkt auf die Verhaltensweisen und nicht auf die Person setzen

Vermeiden:

Ein Ultimatum stellen

Betroffene beurteilen

Sofort die Polizei anrufen

Ein gerichtliches
Kontaktverbot erwirken

Besser:

Betroffene ihre eigenen Entscheidungen treffen lassen und nachfragen, wie man helfen kann

Betroffene mit Informationen und Unterstützung bestärken

Mögliche Konsequenzen abwägen – die Situation könnte verschärft werden

Ansprechen, dass eine gerichtliche Verfügung nicht unbedingt erteilt oder eingehalten wird und die Situation verschärfen könnte