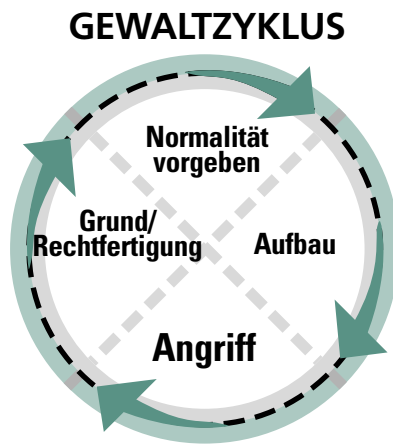


Der Gewaltzyklus und wie er durchbrochen werden kann

Sie sind nicht alleine.

Opfer häuslicher Gewalt haben oft das Gefühl, dass Sie die einzigen sind, die in dieser Situation sind. Das stimmt nicht. Personen verschiedenster Herkunft, allen Familienverhältnissen und Wohngegenden sind Opfer von Gewalt. Häusliche Gewalt ist eine Realität, mit der sich zahllose Menschen Tag für Tag auseinandersetzen müssen.



Der erste Schritt, den Teufelskreis der Gewalt zu durchbrechen ist, ihn zu verstehen.

Meistens finden Gewalttätigkeiten nicht ständig statt, sondern eher zyklisch. Dieser Zyklus besteht aus vier Phasen:

Aufbau:

- Ein gewisser Stress (z.B. Job, Geld oder Rechnungen) löst diesen Teil des Zyklus aus. Durch den Stress fühlt sich der/die Misshandler(in) machtlos. Der/die Misshandler(in) greift seinen/ihren Ehepartner(in) oder Partner(in) durch Schimpfwörter, Beleidigungen oder Beschuldigungen an.
- Wenn sich die Spannung erhöht, versucht das Opfer, den/die Misshandler(in) zu beruhigen und alle seine/ihre Bedürfnisse vor auszuhaken.
- Die Spannung wird unerträglich... „jedes Wort wird auf die Goldwaage gelegt“.

Angriff:

- Die Spannung nimmt zu und sie führt zu schwerem verbalen Beschimpfungen oder körperlichen oder sexuellen Gewalttätigkeiten.
- Dies kann einmal passieren oder immer wieder.

- Gewalttaten sind immer absichtlich und nie zufällig. Die Motivation jeder Art von Gewalttat ist, zu verletzen, zu erniedrigen oder Gewalt und Kontrolle über eine Person zu haben.

Grund/Rechtfertigung:

- In dieser Phase verwendet der/die Misshandler(in) Verteidigungsmechanismen, wie andere verantwortlich machen oder die Gewalttaten herunterspielen.
- Verteidigungsmechanismen werden eingesetzt, um die Schuld vom/von der Misshandler(in) abzuwenden, damit er/sie sich besser fühlt. Der/die Misshandler(in) definiert die Gewalttaten und interpretiert die Dinge so, wie „sie wirklich sind“. Der/die Partner(in), dem/der Gewalttätigkeiten zugefügt wurden, glaubt dieser Interpretation.

Normalität vorgeben:

- Wenn die Phase der Grund/Rechtfertigung etabliert ist, versuchen beide Partner, die Beziehung auf normale Art und Weise weiterzuführen, indem sie vorgeben, dass alles in Ordnung ist. Allerdings setzt sich dieser Zyklus aus Gewalttätigkeiten fort, wenn die Probleme in der Beziehung nicht angesprochen werden.

EIN NEUER ZYKLUS DER GEWALT TÄTIGKEITEN BEGINNT.

Es wird nicht besser, sondern nur noch schlechter. Ohne Hilfe von außen ist es schwierig, diesen Zyklus zu durchbrechen.

Der Zyklus kann sich über einen langen oder kurzen Zeitraum erstrecken. Oftmals nimmt die Gewalt zu, wenn sich das Verhaltensmuster fortsetzt. Die Angriffe können auch ernster werden.

Oftmals wird ein Opfer, das in dem Zyklus gefangen ist, von Familie und Freunden isoliert. Das Opfer schämt sich unter Umständen, sie zu sehen, oder der/die Misshandler(in) weist an, keinen Kontakt mit Familie und Freunden zu haben. Der/die Misshandler(in) kann es für das Opfer auch schwieriger machen, mit Familie und Freunden in Kontakt zu treten. Auf diese Weise erhöht sich die Abhängigkeit des Opfers vom/von der Misshandler(in) und es hat keine oder nur wenige Leute, die helfen können.

Merkmale von Misshandlern/Misshandlerinnen:

- War als Kind wahrscheinlich Zeuge oder Opfer von Gewaltanwendungen
- Besitzergreifend und eifersüchtig – denkt oft, dass Sie eine Affäre haben, ist ggf. auf Ihre Freunde, Familie und Kinder eifersüchtig
- Jähzornig – wird entweder wegen Kleinigkeiten wütend oder staut die Wut an und explodiert dann
- Macht andere verantwortlich – übernimmt nicht die Verantwortung für Wutanfälle oder Handlungen; behauptet, es sei Ihre Schuld
- Spielt die Ernsthaftigkeit von Gewaltanwendungen herunter oder leugnet erfolgte Gewaltanwendung ab
- Macht eventuell Alkohol oder Drogen für gewalttätiges Verhalten verantwortlich
- Gespaltene Persönlichkeit – charmant zu Leuten, die nicht zur Familie gehören und versucht Gewalttätigkeiten zu verbergen
- Hat fixe Ideen über die Rollenverteilung von Männern und Frauen
- Ist möglicherweise anderweitig mit dem Gesetz in Konflikt geraten (z.B. Vorstrafen)
- Wirkt eventuell einschüchternd oder bedrohlich
- Versucht, Sie zu isolieren – hält Sie davon ab, Freunde oder Familie zu sehen, zu arbeiten oder zur Schule zu gehen.
- Versucht, Sie zu kontrollieren – sagt Ihnen, was Sie tun oder wie Sie denken sollen
- Misshandelt Sie verbal und beleidigt Sie und sagt Ihnen, dass alles, was Sie tun, falsch ist
- Nach einem Ausbruch weint der/die Misshandler(in) vielleicht und sagt Ihnen, dass es ihm/ihr leid tut. Der/die Misshandler(in) fühlt sich besser und er/sie kann nicht verstehen, warum Sie weiterhin ärgerlich oder bestürzt sind
- Bei körperlichen Gewalttätigkeiten liegt ein charakteristisches Verhaltensmuster vor – einige schlagen immer ins Gesicht, während andere darauf achten, dass die Schläge Körperstellen treffen, wo die Blutergüsse nicht sichtbar sind

Ist Ihr(e) Partner(in) bereit, sich zu ändern? Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Gibt Ihr(e) Partner(in) zu, was er/sie Ihnen angetan hat, ohne Ihnen die Schuld zuzuschreiben?
- Erkennt der/die Misshandler(in) die Auswirkungen seines/ihrer Verhaltens, abgesehen davon, dass er/sie verhaftet wird oder ins Gefängnis muss? Für Misshandler/innen ist es vielleicht schwierig, diese Frage zu beantworten, da sie über ihre eigenen Handlungen nachdenken müssen.
- Versteht der/die Misshandler(in), welche Handlungen wirklich schmerzhaft waren und wie sie sich auf Sie ausgewirkt haben? Dies ist ein langwieriger Prozess.
- Hört der/die Misshandler(in) Ihnen zu oder wird er/sie noch wütender und schreit Sie an, bedroht Sie oder schüchtert Sie ein?
- Verwendet der/die Misshandler(in) Time-outs, also Pausen, oder andere Techniken, um seine Wut unter Kontrolle zu bringen?
- Macht der/die Misshandler(in) Sie zumindest teilweise für sein/ihr Verhalten verantwortlich?

Fühlen Sie sich mit Ihrem/Ihrer Partner(in) sicher? Wie sicher? Wie zuversichtlich? Wie glücklich?

Kontakt für weitere Informationen:
Manitoba Justice
Victim Services Branch

In Winnipeg: 945-6851
Gebührenfrei: 1-866-484-2846

Gebührenfreie Hotline für häusliche Gewalt für die gesamte Provinz (**rund um die Uhr**)
[Domestic Abuse Crisis Line] **1-877-977-0007**