

40. Internationaler Aktionstag gegen Gewalt an Frauen

Psychische Gewalt



Liebe Leser:innen,

„Gewalt“ bedeutet nicht, dass Betroffene nur körperlich misshandelt werden. Auch die psychische ist eine Form der Gewalt, die sowohl allein als auch in einer Kombination unterschiedlicher Gewaltformen auftreten kann. Gemeinsame Merkmale sind die feindselige Distanzierung und Erniedrigung.

Die Mittel psychischer Gewalt sind stets Angriffe auf die Würde, die seelische Unversehrtheit und das Selbstbewusstsein eines Menschen. Sie reichen von Formen verbalen Abwertens wie Verspotten, Bloßstellen, Beschimpfen oder Anschreien über subtile emotionale Manipulation durch stetiges Erzeugen von Zweifeln und Schuld bis hin zu sozialer Isolation, Todesandrohung und Erpressung. Aber auch die Kontrolle der Beziehung oder das absichtliche Beschädigen von Dingen kann als eine Form der psychischen Gewalt bewertet werden.

Auch Stalking und Mobbing zählen zur psychischen Gewalt. Das Opfer wird durch diese Mittel klein gemacht oder gehalten, verunsichert, verängstigt oder gedemütigt – zum Zwecke der Macht- und Kontrollausübung des Täters z.B. bei extremer Eifersucht und nicht selten, um das eigene Mangelgefühl des Agierenden zu überdecken.

Die soziale Isolation der Opfer kann eine Folge, aber auch eine Vorbedingung psychischer Gewalt sein. Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen werden verhindert oder stark begrenzt. Die Wohnung darf nicht verlassen werden, es wird kein Besuch erlaubt, aber auch die Versorgung und Unterstützung, wie notwendige Maßnahmen der Gesundheitsfürsorge, werden erschwert, gestört oder auch blockiert.

Oft ist die soziale Isolation mitgeprägt durch selbst erlittene Misshandlungen in Kindheit und Jugend – auch in Form der Zeugenschaft elterlicher Gewalt –, so dass dadurch bereits ein gemindertem Vertrauen in soziale Beziehungen besteht (vgl. Schröttle/Kheleifat in: BMFSFJ 2008).

Psychische Gewalt geht oft einher mit körperlicher Gewalt. 41,5% der Frauen aus einer Studie

von Schröttle und Müller (2004)¹ berichteten von psychischer Gewalt. Ein Fünftel bis ein Drittel der Frauen hat zudem bedrohlichere Formen von psychischer Gewalt mit Gewaltandrohungen und körperlichen Übergriffen erlitten. 68,5% der Frauen, die im Verlauf ihres Lebens psychischer Gewalt ausgesetzt waren, hatten außerdem zusätzlich körperliche oder sexuelle Gewalt in Partnerschaft erlebt.

In einer Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland berichteten 20% der Teilnehmenden von erfahrener psychischer Gewalt.²

Die europäische Grundrechtagentur (FRAU) hat 2014 eine Studie „Gewalt gegen Frauen. Eine EU-weite Erhebung“ herausgegeben. Demnach seien zwei von fünf Frauen (43%) einer Form von psychischer Gewalt durch den derzeitigen oder einen früheren Partner/die derzeitige oder eine frühere Partnerin ausgesetzt gewesen.³

Das Fatale: Im Gegensatz zur körperlichen hinterlässt die psychische Gewalt keine sofort von außen sichtbaren Spuren. Und auch sie findet häufig hinter verschlossenen Türen statt. So gestehen sich viele Betroffene ihr Leid aufgrund von vom Täter erzeugter Schuldgefühle nicht ein und harren viel zu lang in toxischen Situationen aus. Das Opfer fürchtet die Gewaltbereitschaft und ordnet sich daher dem Täter unter. Diese Furcht bedingt, dass über die erlebte Gewalt nicht berichtet wird und damit eine Unterstützung oder Veränderung oft ausbleibt.

Multiple Formen psychischer Gewalt führen zu seelischen und körperlichen Belastungen, die sich in einer Vielzahl von Beschwerden zeigen: Neben Gefühlen von Ekel, Scham, Schuld und Hilflosigkeit kann auch psychische Gewalt durchaus ein seelisches Trauma auslösen. Langzeitfolgen psychischer Verletzungen und emotionaler Missbräuche

¹ Schröttle, M., Müller, U. (2004). Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland. Eine repräsentative Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland. Im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

² Bundesgesundheitsblatt 20, 2013, Springer-Verlag

³ https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_de.pdf

können Angstzustände, Panikattacken, Schlafstörungen, Depressionen und posttraumatische Belastungsstörungen sein. Die Beschwerden sind folglich nicht weniger schlimm oder schmerzhaft wie z.B. bei körperlichen Misshandlungen und beeinträchtigen die Lebenszufriedenheit der Betroffenen gleichsam enorm (vgl. Schröttle/Müller in: BMFSFJ 2004).

Die Folgen psychischer Gewalt können mit einer erheblichen zeitlichen Verzögerung auftreten und werden oft fehlattribuiert. Sie sind mittelbarer und langfristiger als die Folgen anderer Misshandlungsformen.

Gewaltbegünstigende Faktoren sind einerseits sozialer Stress und geringe soziale Ressourcen, häufig im Kontext von Trennung und Scheidung, andererseits veränderte Geschlechterrollen in der Gesellschaft, die durch die Forderung nach gleichwertigen Rollen- und Machtverhältnissen traditionelle Konzepte infrage stellen. Neben der Hilfe für Betroffene benötigen auch die Täter häufig Unterstützung bei der Bewältigung real oder fiktiv erlebter Machtverluste und Ohnmachtserfahrungen.

Hilfsangebote für Betroffene

Versuchen Sie, sich auch gegen „nur“ seelische Gewalt sofort zu wehren und überlegen Sie, was Sie tun können, damit Sie sich wieder wohl fühlen. Denn je länger Sie seelische Gewalt ertragen, desto länger dauert es, bis es Ihnen wieder gut geht. Reduzieren Sie mögliche Stressfaktoren, bewegen Sie sich außerhalb des Gewaltortes an der Luft und suchen Sie jemanden, um über die seelische Gewalt zu sprechen: mit Vertrauenspersonen, den Ansprechpersonen des Arbeitgebenden oder einer Mitarbeiterin einer Frauenberatungsstelle. Weitere Hilfe und Unterstützung finden Sie auch im Falle von psychischer Gewalt beim „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen“ (Telefon: 08000116016) oder dem WEISSEN RING e.V. (Telefon: 116 006).

Strafgesetzbuch

Das für Außenstehende oft unsichtbare Muster der psychischen Misshandlungen ist strafrechtlich schwierig zu verfolgen. Die Anforderungen einer Körperverletzung im Sinne des § 223 StGB sind in der Regel nicht erfüllt und es ist extrem schwierig, den kausalen Zusammenhang zur psychischen

Gewalt herzustellen. Für die betroffenen Frauen ist dies oft nicht nachzuvollziehen und stellt unter Umständen eine weitere Belastung dar. Dem kann der noch relativ neue § 238 StGB entgegenwirken, in dem Stalking geregelt wird.⁴ Die aufgeführten Fachberatungsstellen informieren Betroffene über ihre rechtlichen Möglichkeiten und können spezialisierte Anwäl:innen vermitteln. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Aufbewahrung möglicher Beweismittel wie z.B. Nachrichten und E-Mails.

Wie erkenne ich Opfer von psychischer Gewalt?

Mitmenschen, die isoliert wirken oder als Außen-seiter gelten, sind lt. einer Studie des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) erheblich häufiger von Misshandlungen betroffen, als sozial integrierte (vgl. Schröttle/Müller in: BMFSFJ 2004).

Wenn Sie einen Rückzug oder mehr oder minder verdeckte Aggressivität bei Menschen in Ihrem Umfeld bemerken, könnte dies ein Hinweis auf das Vorliegen psychischer Misshandlung sein.

Sie können helfen, indem Sie das Schweigen brechen und Ihrem Gegenüber eine längerfristig verfügbare Kontaktperson vermitteln!

Gewaltbetroffene Frauen benötigen neben notwendigen Schutz- und Hilfemaßnahmen einen inneren und äußeren Raum, auch ausreichend Zeit, um mögliche einschneidende Entscheidungen hinsichtlich ihrer eigenen Lebensführung und möglicherweise der ihrer Kinder zu treffen. Dabei kann ein akzeptierendes und wertfreies Unterstützungsangebot für die Frauen von großer Bedeutung sein.

Das LWL-Referat für Chancengleichheit und die Mitarbeiterinnen in den Kliniken und Jugendheimen

Die LVR Stabsstelle Gleichstellung und Gender Mainstreaming

[Kontakt](#) [Datenschutz](#) [Impressum](#)

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn [hier](#) kündigen.

⁴ Büttner Melanie, Handbuch Häusliche Gewalt. 2020. Schattauer Verlag