

## **Psychische Gewalt**

### **Was ist das?**

Psychische Gewalt beschreibt alle Formen der emotionalen Schädigung und Verletzung einer Person, beispielsweise durch direkte psychisch-verbale Drohungen, Beleidigungen oder einschüchterndes und kontrollierendes Verhalten.

Psychische Gewalt hat viele unterschiedliche Dimensionen. Dazu zählen verbale Erniedrigungen und Beleidigungen, Beschimpfungen, Bedrohungen, Beschuldigungen oder Mobbing. Als psychische Gewalt gelten auch Verleumdungen, Ignoranz oder Rufmord und bewusste Falschaussagen über eine Person. Diese Form der Gewalt geht oftmals mit extremer Eifersucht, Kontrolle und Dominanzverhalten einher.

Psychische Gewalt wird sehr häufig von (Ex-)Partner\_innen oder Familienmitgliedern ausgeübt. Sie ist vielfach subtil und für andere Personen nur begrenzt sichtbar beziehungsweise von diesen schwer wahrnehmbar.

50% aller Frauen in Deutschland sagen, dass sie bereits psychische Gewalt durch einen aktuellen oder früheren Partner erlebt haben. Bei Frauen mit Behinderungen ist der Anteil noch größer (70-90%). Sehr oft erleben Frauen auch in ihrer Kindheit und Jugend psychische Gewalt.

### **Anzeichen / Merkmale**

Psychische Gewalt ist oftmals schwerer erkennbar als beispielsweise physische Gewalt, da sie keine sichtbaren Wunden oder Narben hinterlässt. Sie wird von betroffenen Frauen, aber auch von anderen Personen, die die Betroffene kennen, vielfach nicht sofort als solche erkannt.

Auch beginnt psychische Gewalt häufig als schleichender Prozess von Grenzverletzungen und Grenzüberschreitungen und wird von betroffenen Frauen lange Zeit nicht als solche wahrgenommen. Psychische Gewalt ist in der Regel strafrechtlich schwer zu fassen. Betroffene Frauen erleben auch psychische Gewalt sehr häufig in ihrem sozialen Nahraum.

Oftmals greifen verschiedene Formen von Gewalt ineinander. Auch kommt es sehr häufig zur wiederholten Gewaltausübung und einer Zunahme der Schwere der von Täter\_innen verübten Gewalt.

### **Folgen**

Psychische Gewalt kann erhebliche gesundheitliche, psychische und psychosomatische sowie psychosoziale Folgen haben.

Mögliche auftretende psychische Folgen der Gewalt sind:

- ein verringertes Selbstwertgefühl
- Schlafstörungen
- erhöhte Ängste
- Niedergeschlagenheit und Depressionen bis hin zu Selbstmordgedanken
- Selbstverletzungen und Essstörungen.

Oft treten weitere Stress- und Belastungssymptome auf. Manchmal zieht psychische Gewalt auch schwere psychische Erkrankungen nach sich. Je länger die Betroffenen Gewalt erfahren, umso schwerer wird es, sich Hilfe von außen zu holen und umso schwerer wird auch die Intervention von außen.

### **Was tun bei Gewalt? Wie helfen?**

Wichtig ist es, schon frühe Anzeichen und Warnsignale von Gewalt zu erkennen und als solche wahrzunehmen. Außerdem ist es für viele betroffene Frauen bedeutsam mit vertrauten Personen zu sprechen.

#### Keine Schuldzuweisungen

Manchmal glauben Frauen, die Gewalt erfahren haben, dass sie selbst Schuld sind oder zumindest Mitschuld tragen. Gelegentlich werden sie auch von Außenstehenden beschuldigt. Doch der Täter oder die Täterin trägt die alleinige Verantwortung. Die Betroffene ist nicht schuld!

#### Sich anvertrauen

Oft tut es gut, sich anderen Menschen anzuvertrauen und über die Erlebnisse zu reden. Dabei ist es wichtig, Vertrauenspersonen auszuwählen und sich zu überlegen, was man erzählen möchte. Es kann auch sehr hilfreich sein, klar zu kommunizieren, was man an Unterstützung braucht und wie andere helfen können. Wenn Gewaltbetroffene über das Erlebte sprechen, dann zuerst und am häufigsten mit Personen aus ihrem nahen Umfeld. Es ist dabei sehr wichtig, wie vertraute Personen reagieren. Eine verständnisvolle und unterstützende Umgebung beeinflusst wesentlich, wie Betroffene mit den Erfahrungen umgehen können.

Angehörige oder Unterstützungspersonen sollten deswegen Möglichkeiten schaffen, um über die Ereignisse zu reden. Zentral ist dabei, die Betroffenen in dem, was sie erzählen, erlebt haben und fühlen, ernst zu nehmen. Zweifel sind fehl am Platz und können zusätzlich belasten. Wichtig ist zudem, die Betroffenen zu bestärken und zu unterstützen, ohne sie zu Handlungen zu drängen, für die sie sich nicht selbst entschieden haben. Interventionen sollten nicht ohne Absprache oder gegen den Willen der Betroffenen vorgenommen werden.

#### Zusätzlichen Stress vermeiden

Gewalterfahrungen sind eine massive seelische und körperliche Belastung. Entsprechend sollten Betroffene gut auf sich aufpassen, das heißt zusätzlichen Stress vermeiden, angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken und auf genug Schlaf und Erholung achten.

Jede hat unterschiedliche Bedürfnisse – für die eine kann Sport eine wichtige Unterstützung sein, für die andere Zeit mit nahestehenden Menschen zu verbringen. Ein sorgsamer Umgang mit sich selbst hilft bei der Verarbeitung der Erlebnisse.

### Professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen

Viele von Gewalt betroffene Frauen brauchen Unterstützung. Diese bekommen sie bei den Fachberatungsstellen. Niemand muss alleine damit fertig werden. Professionelle Unterstützung kann eine große Hilfe dabei sein, mit den Verletzungen umzugehen. Es ist auch hilfreich, wenn sich Angehörige über solche Angebote informieren und den Betroffenen bei der Suche zur Seite stehen oder um über rechtliche Schritte informiert zu werden.