

## Information Psychische Gewalt

### Begriff und Bedeutung von psychischer Gewalt

Psychische Gewalt erfährt weder gesellschaftlich noch gesetzlich ausreichend Beachtung. Menschen, die ausschliesslich von psychischer Gewalt betroffen sind, bekommen nicht die gleichen Hilfeleistungen wie Opfer physischer oder sexualisierter Gewalt. Im Folgenden sollen Dramatik und Schwere dieser Gewalt nähergebracht und es soll zur Diskussion über eine juristische Gleichstellung mit der physischen Gewalt angeregt werden. Psychische Gewalt ist ein schwer fassbares Phänomen. Anders als bei physischer Gewalt sind die Verletzungen durch psychische Gewalt nicht sichtbar. Es gibt keine Hämatome, keine sonstigen körperlichen Spuren, dafür leidet die Seele der Betroffenen umso mehr. Diese Form der Gewalt hat verheerende Auswirkungen und Folgen. Sie wird leider oft verharmlost oder nicht als solche erkannt. Die Erfahrung ist, dass bei physischer und sexualisierter Gewalt meistens auch psychische Gewalt mit im Spiel ist. Psychische Gewalt ist eine Form von Beziehungsgewalt, die ohne Schläge auskommt. Sie hat verschiedene Facetten und zeigt sich in unterschiedlichen Verhaltensweisen, Strategien und Methoden, die darauf abzielen, die betroffene Person zu schwächen, aus dem Gleichgewicht zu bringen, zu verunsichern und zu unterwerfen. Es geht um Macht und Kontrolle sowie die Erfüllung eigener Bedürfnisse. Psychische Gewalt beeinflusst die Seele, die Wahrnehmung, das Denken, das Handeln und das Sein.

### Klassische Verhaltensweisen, die als psychische Gewalt eingestuft werden

#### Kontinuierliche Abwertung

Die gewaltausübende Person übt kontinuierlich Druck aus, indem die betroffene Person abgewertet wird. Das beginnt vielleicht mit Kritik an Kleidung oder Aussehen, geht dann aber schnell weiter hin zu schweren und verunglimpfenden Beleidigungen der Person, ihrer Arbeit, ihrer Art zu leben oder mit anderen zu interagieren. Das Ziel der gewaltausübenden Person ist, dass sich die betroffene Person selbst klein und unzulänglich fühlt und so in eine zunehmende Abhängigkeit der gewalttätigen Person gerät. Die betroffene Person soll sich verunsichert und demontiert fühlen und glauben, sie sei schuld an den Streitereien und Wutausbrüchen.

#### Taktik des Schweigens

Eine Person mit Ignoranz und Schweigen zu strafen, ist ebenfalls typisch für psychische Gewalt in einer Beziehung. Die Stille sorgt dafür, dass sich betroffene Personen unzulänglich und schuldig fühlen, ohne zu wissen, was sie getan haben. Gleichgültigkeit und Nichtkommunikation verursachen Angst, Unbehagen und tiefe Unsicherheit.

#### Passiv-aggressives Verhalten

Um die betroffene Person zu dominieren, hält sie die gewaltausübende Person in ständiger Unwissenheit. Halbe Sätze, grundlose irritierende Töne, Gleichgültigkeit, schlechte Laune und eine aggressive Mimik und Gestik sind Beispiele dafür. Die betroffene Person fühlt sich schuldig und unsicher, sie zweifelt an sich selbst und ihrer Wahrnehmung. Für die gewaltausübende Person ein gutes Mittel, um ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstsicherheit weiter zu untergraben.

#### Das Spiel des Opfers

Die gewaltausübende Person mimt die betroffene Person – egal, was an Unstimmigkeiten aufkommt, die betroffene Person wird als schuldig hingestellt. Die gewaltausübende Person selbst stellt sich als leidend und falsch behandelt dar. Die gewaltausübende Person will die Situation in der Hand haben und das Gegenüber weiter diskreditieren, sodass es sich komplett unfähig fühlt. Dieses perfide

Verhalten führt dazu, dass die betroffene Person selbst daran glaubt, schuldig zu sein, und alles dafür tut, um das Vertrauen und die Zuneigung der gewaltausübenden Person wiederzuerlangen.

## **Gaslighting**

Damit wird in der Psychologie eine Form von psychischer Gewalt beziehungsweise Missbrauch bezeichnet, mit der betroffene Personen gezielt desorientiert, manipuliert und zutiefst verunsichert werden und ihr Realitäts- und Selbstbewusstsein allmählich deformiert bzw. zerstört wird. Die betroffene Person ist kaum mehr in der Lage, ihren normalen Alltag zu gestalten. Die gewaltausübende Person selbst zeigt sich verständig und suggeriert der betroffenen Person, dass nur sie allein (als «Held\*in») helfen kann. Es entsteht eine totale Abhängigkeit zur gewaltausübenden Person.

## **Extreme Eifersucht**

Viele gewaltausübende Personen leiden unter extremer Eifersucht. Und zwar, ohne dass es einen triftigen Grund oder Anlass dazu gibt. Sie sind besessen von ihrer Eifersucht. Sie glauben, Macht über die betroffene Person ausüben zu können, indem sie sie nicht als gleichberechtigtes Gegenüber, sondern als Eigentum betrachten. Konkret zeigt sich die extreme Eifersucht in übertriebenen Reaktionen und Anschuldigungen, die das Leben mit der gewaltausübenden Person unmöglich machen. Die betroffene Person wird dadurch zusehends manipuliert, weil sie sich schuldig fühlt. Sie versucht, alles dafür zu tun, damit die gewaltausübende nicht wieder ausrastet und wütend wird.

## **Isolation**

Die gewaltausübende Person schafft die soziale Isolation, indem sie den Bekannten-, Freundes- und Verwandtenkreis nach und nach diskreditiert. Ohne eine Vertrauensperson ist die betroffene Person hilflos ausgeliefert. Hilfe von aussen hat die gewaltausübende Person bewusst ausgeschaltet.

## **Kontinuierliche Bedrohungen und Erpressung**

Oft kommt es zu indirekten und diffusen Bedrohungen, wie «Du wirst schon sehen», «Du kannst sicher nicht in der Schweiz bleiben» oder «Ich Sorge dafür, dass du die Kinder verlierst », welche die Situation weiter verschärfen und die betroffene Person in völlige Verzweiflung stürzen. Nachdem die gewaltausübende Person alle vorherigen Taktiken umgesetzt hat, kann sie sich ihrer Macht nun voll und ganz sicher sein: Die betroffene Person fühlt sich unsicher und völlig verloren, sodass sie den Erpressungen und Bedrohungen nichts entgegenzusetzen hat. Gibt es gemeinsame Kinder in der Beziehung oder Ehe, dienen diese als massives Druckmittel auf die betroffene Person: Die Kinder zu verlieren oder ihnen ein Elternteil zu nehmen, die Familie zu zerstören sowie die Angst, dass die gewaltausübende Person den Kindern etwas antun könnte oder diese Zeuge/Zeugin der häuslichen Gewalt werden, all das übt einen enormen Druck auf die betroffene Person aus.

## **Stalking nach Zurückweisung**

Schafft es die betroffene Person, sich von der gewaltausübenden Person zu trennen, fühlt sich diese oft zurückgewiesen. Die gewaltausübende Person will sich rächen oder die betroffene Person zurückgewinnen. Der stalkenden Person ist jedes Mittel recht, um mit der betroffenen Person Kontakt aufzunehmen und sie tut dies mit täglichen Anrufen, Geschenken oder E-Mails. Oft fängt es harmlos an. In diesem Stadium reagieren viele Betroffene von Stalking noch auf die Kontaktversuche. Die gewaltausübende Person bombardiert die betroffene Person zunehmend mit Nachrichten oder vermeintlichen Liebesbekundungen. Die gewaltausübende Person sucht deren Nähe, wartet vor der Wohnung oder im Lieblingscafé der betroffenen Person. Es können Jahre vergehen, ohne dass die stalkende Person von der betroffenen Person ablässt. Betroffene fühlen sich machtlos. Egal, wie sie reagieren, nichts nützt gegen diese extremen Grenzverletzungen.