

Wenn das Miteinander

Zwei anonymisierte Fallbeispiele aus der Seelsorge- und Beratungsstelle Elmshorn

Beispiel 1: Das Ehepaar X sitzt ratlos vor mir.

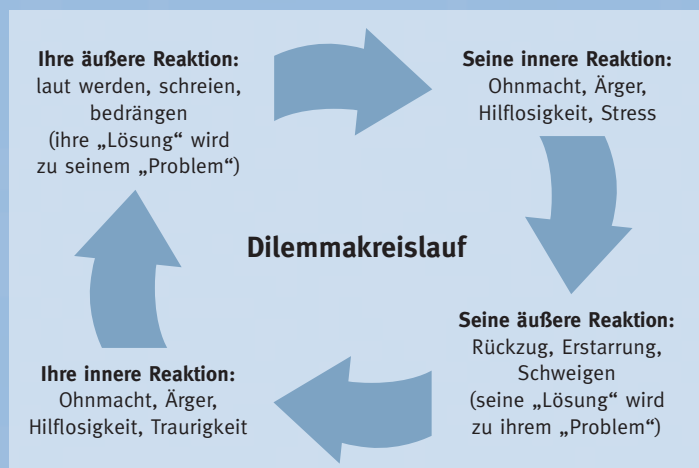
Ja, sie schreit ihn inzwischen oft nur noch an. Manchmal schon bei jeder Kleinigkeit. Sie schämt sich. Dabei ist sie sonst nicht so. Arbeitet ehrenamtlich im Kirchenvorstand, da löst sie jeden Konflikt mit leisen Worten.

Ja, er ist stur und reagiert überhaupt nicht mehr auf sie. Totstell-Reflex. Bei ihm beißt sie auf Granit. Es ist auch ihm irgendwie peinlich; von Berufs wegen ist er nämlich Betriebsrat und durchaus kommunikativ.

Zunächst ist Klären und Sortieren angesagt, gutes Handwerkszeug, von Gott für uns Menschen geschaffen, den Genesungsprozess in Gang zu bringen:

Die beiden haben sich in einem Teufelskreis verfangen. Das ist keine geistliche Fragestellung, sondern eine Konfliktdynamik, in der die Überfunktion auf der einen Seite die Unterfunktion auf der anderen Seite verstärkt und umgekehrt.

„Weil du nicht reagierst, deswegen werde ich immer lauter“, das ist ihr Erleben. „Weil du immer lauter wirst, deswegen reagiere ich nicht“, das ist sein Erleben. „Weil du ..., deswegen ... ich“ – beide sagen das Gleiche und beschreiben damit die klassische Dilemmasituation: Ihr „Problem“ ist, dass er nicht reagiert. Sie findet dafür folgende „Lösung“: Ich verstärke den Druck und werde laut, schreie ihn an. Ihre „Lösung“ aber ist genau sein „Problem“, worauf er mit seiner „Lösung“ reagiert, nämlich Rückzug, was exakt wiederum ihr „Problem“ ist. Ein Dilemma-kreislauf in Ventilatorgeschwindigkeit.



Herr X sieht sich in der Opferrolle. Wenn seine Frau sich ändern würde, wäre alles wieder gut. Ebenso Frau X, auch sie erlebt sich als Opfer ihres Mannes, der sich nur ändern müsste ...

Der Klärungsprozess für das Ehepaar X beginnt mit der weisheitlichen Erkenntnis: Ich kann meinen Partner/meine Partnerin nicht verändern. Ich kann nur mich selbst verändern.

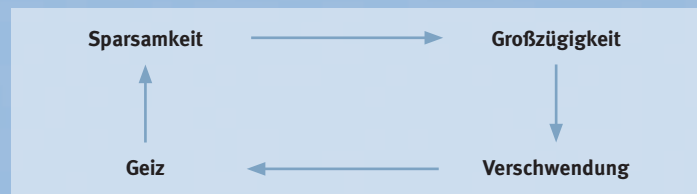
Das ist der „Knackpunkt“, mit dem Teufelskreise geknackt werden können: An allen vier „Pumpstationen“ des Kreislaufes (innere und äußere Reaktion des Partners, eigene innere und äußere Reaktion) kann ich was ändern! Und dann gilt natürlich: wenn beide Partner das für sich erkennen, quasi aus der Meta-Ebene auf ihren Konflikt gucken, ist Schluss mit der unseligen Dynamik!

Erstens kann ich ...

... das Verhalten des Partners mit anderen Augen sehen.

Was ist das Gute am Verhalten des anderen, wenn auch „des Guten zuviel“? Was ist sein Bedürfnis, wenn auch seine Umsetzung (für mich) ungünstig ist?

Hilfe bietet das sogenannte Wertequadrat. Ein Beispiel:



Der positive Wert Sparsamkeit wird im Extremfall zum Geiz, wenn er nicht als positives Gegengewicht die Großzügigkeit hat. Beide, Sparsamkeit und Großzügigkeit, lassen eine gute Balance entstehen. Und auch der positive Wert Großzügigkeit wird im Extremfall zur Verschwendung, wenn er nicht ein gutes Korrektiv in der Sparsamkeit hat.

Im Fall des Ehepaares X zeigt das Wertequadrat die positiven Werte Gelassenheit/Unabhängigkeit bei Herrn X und Engagement/Zugehörigkeit bei Frau X. Im „Untergeschoss“ rumoren dagegen Abwehr bei ihm und Vereinnahmungstendenzen bei ihr. Das Gute am Verhalten von Herrn X kann also sein, wenn auch des Guten zuviel: Er ist ein stabiler, eher unaufgeregter Mensch und ruht in sich. Das Gute am Verhalten von Frau X, wenn auch des Guten zu viel: Sie mag Nähe und Verbundenheit und investiert viel darin.

Zweitens kann ich ...

... für die eigenen Gefühle Verantwortung übernehmen.

So ungewöhnlich es sich zunächst auch anhört: Der andere „macht“ nicht meine Gefühle. Wenn ich mich über meinen Partner ärgere oder enttäuscht bin, dann denke ich normalerweise, dass der andere daran schuld ist, dass ich mich jetzt so fühle. Tatsächlich hat der andere diese Gefühle aber nur in mir ausgelöst. Ich „mache“ meine Gefühle selbst, je nachdem, wie ich gestrickt bin und welche Lebenserfahrungen in mir zusammenkommen. In unserer Gefühlsküche sind wir selbst der Koch!

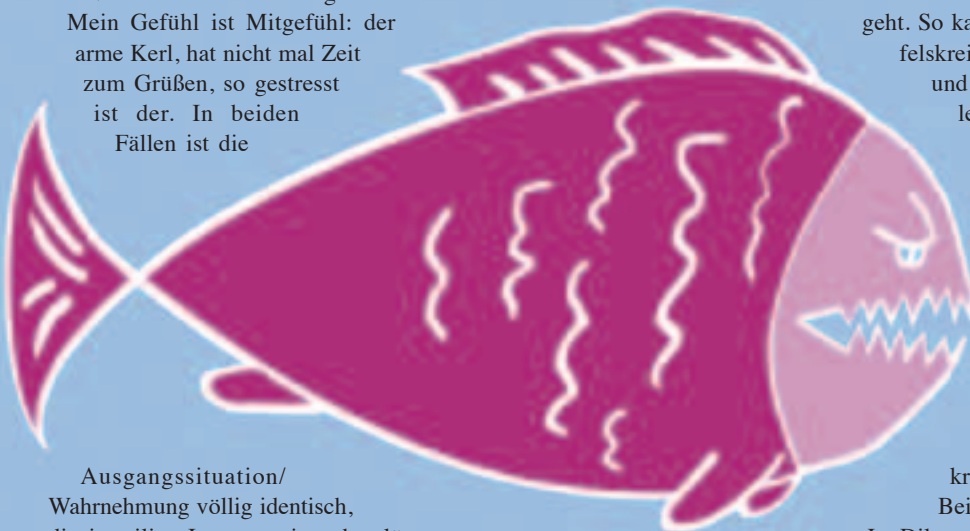
Grundlegend für diese Erkenntnis ist der Dreierschritt von Wahrnehmung, Interpretation und Gefühl.

aus dem Ruder läuft

Beispiel: Ich treffe Herrn A. aus unserer Gemeinde beim Einkaufen. Ich steuere auf ihn zu, da geht er an mir vorbei und nickt nur flüchtig in meine Richtung. Interpretationsmöglichkeit Nr. 1: Herr A. hat was gegen mich. Hab ich was verkehrt gemacht? Was ist da los? Mein Gefühl: Unsicherheit, Ängstlichkeit, vielleicht Ärger!

Interpretationsmöglichkeit Nr. 2: Herr A. hat's sehr eilig und will weiter. Vielleicht hat er mich gar nicht erkannt.

Mein Gefühl ist Mitgefühl: der arme Kerl, hat nicht mal Zeit zum Grüßen, so gestresst ist der. In beiden Fällen ist die



Ausgangssituation/
Wahrnehmung völlig identisch,
die jeweilige Interpretation aber löst
die unterschiedlichen Gefühle in mir aus.

Im obigen Teufelskreis könnte Herr X seine Interpretation ändern in: Meine Frau ist ein nahebedürftiger Mensch, sie will mich nicht zwingen, sondern gewinnen. Wenn er seine Interpretation verändert, werden sich nach und nach auch seine negativen Gefühle ändern.

Frau X könnte ihre Interpretation ändern in: Mein Mann ist ein distanzbedürftiger Mensch, er braucht viel mehr Unabhängigkeit als ich. Das muss ich nicht persönlich nehmen. Wenn sie ihre Interpretation verändert, können auch ihre Gefühle nachziehen.

Drittens kann ich ...

... mein Verhaltensrepertoire erweitern.

Im obigen Teufelskreis muss Frau X nicht unbedingt laut und lauter werden; sie könnte überlegen, was noch in Frage kommt, z. B. eine Absprache treffen, wann Zeit zum ruhigen Reden ist; ihren Mann fragen, was er gerade braucht; ihm ein paar „Rückfälle“ freigeben, d. h. ein paar Mal darf er sich noch stur zurückziehen, obwohl sie schon ganz „vernünftig“ ist usw.

Auch Herr X muss nicht unbedingt hartnäckig schweigen, sondern könnte überlegen, was noch in Frage kommt, z. B. eine Absprache treffen, wann er den Kopf frei hat zum Reden; seine Frau fragen, was sie gerade braucht; ihr ein paar „Rückfälle“ freigeben, d. h. ein paar Mal

darf sie noch losschreien, obwohl er schon relativ offen und zugewandt ist usw.

Viertens kann ich ...

... die innere Reaktion, die Gefühle des anderen „mit dem Herzen wahrnehmen“.

D. h. ich versuche zu verstehen, wie es dem anderen innerlich geht. So kann ich hinter der „hässlichen Fratze“ meines Teufelskreispartners den inneren Menschen wiederentdecken und muss ihm nicht länger miese Absichten unterstellen. Herr X könnte den „Hunger“ seiner Frau nach Zuwendung erkennen, Frau X könnte den Mann entdecken, der sich nicht mehr wie ein „trotziger kleiner Junge“ fühlen will.

Das Ehepaar X übt fortan gemeinsam, die Meta-Ebene einzunehmen – „an welcher Stelle bin ich gerade im Kreislauf?“ – und den Konflikt nicht weiter eskalieren zu lassen. Jeder trainiert für sich, eigene Bedürfnisse zu erkennen und in Worte zu fassen; jeder übernimmt Verantwortung für eigene Gedanken, Gefühle und Verhalten. So kann sich die Teufelskreis-Dynamik allmählich auflösen.

Beim Ehepaar X bleibe ich als Beraterin allparteilich. Im Dilemmakreislauf sind beide Opfer und Täter zugleich.



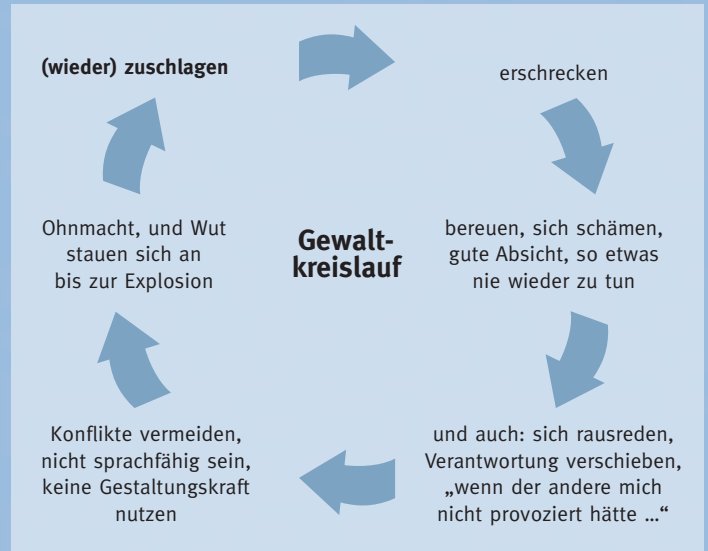
Beispiel 2: Frau Y erzählt schluchzend:

„Er schlägt mich nie ins Gesicht. Damit andere nichts merken. Er hält mich an den Haaren, drückt meinen Kopf ins Kissen und boxt mich auf den Rücken. Das dauert nicht lang. Danach sagt er: ‚So, jetzt haben wir uns wieder beruhigt, du musst auch nicht so komisch sein zu mir, dann könnten wir uns das alles hier sparen.‘ Ach wissen Sie, mein Mann ist sonst nicht so, meistens ist er sogar ganz nett ... Aber neulich hat unser kleiner Junge das mitgekriegt. Als der mich dann auch haute und dabei lachte, da wurde mir klar, so geht das nicht weiter. Aber ich darf unserem Sohn doch nicht den Vater wegnehmen, das macht doch keine Mutter. Was soll ich bloß tun?“

Frau Y hat ihre Verletzungen noch keinem Arzt gezeigt. Sie schämt sich. In der Seelsorge- und Beratungsstelle erzählt sie zum allerersten Mal darüber. Das Gespräch ist nicht leicht, denn für Frau Y zerbrechen die letzten Illusionen von einer Familienidylle, die sie durch Stillhalten und Wohlverhalten zu retten versucht.

Wieder ist Klärung und Aufklärung über die Zusammenhänge angesagt.

Die Gewaltspirale ist ebenso wie der Dilemmakreislauf ein klassischer Teufelskreis, allerdings gefährlicher und mit klaren Rollen: Nachdem der Täter zugeschlagen hat, erschrickt er, bereut sein Tun und schämt sich. Er nimmt sich vor, so etwas nie wieder zu tun. Andererseits redet er sich raus: „Weil der andere die Situation provoziert hat, darum konnte ich nicht anders ...“ Runterschlucken von Ärger, Schwierigkeiten nicht zur Sprache bringen, Konfliktvermeidung sind die Folgen. Das geht nicht lange gut: Ohnmacht und Wut stauen sich an bis zur Explosion, dann erneutes Zuschlagen, anschließend wieder Reue und Scham, vielleicht sich entschuldigen. Die Abstände zwischen den Gewaltausbrüchen verringern sich, die Beschwichtigungsversuche der Partnerin lassen sich nicht lange durchhalten.



Ich erkläre Frau Y den Gewaltkreislauf und wir fragen gemeinsam nach möglichen Handlungsalternativen: Was spricht für Beieinanderbleiben, welche Beratungsmöglichkeiten gibt es für sie und für ihren Mann, was spricht vielleicht sogar für eine Trennung (auf Zeit)?

Wenn Frau Y sich für die vorübergehende Trennung entscheidet, gewinnt sie neben dem Schutz vor eskalierender körperlicher und psychischer Gewalt auch die Zeit, sich in Ruhe und ohne Bedrohung zu überlegen, welche Schritte sie als nächstes gehen will. Überdies lassen die lähmenden Folgen von Angst und Daueranspannung nach. So könnte sie ihrem Mann gestärkter gegenüberreten.

Gründe für das Bleiben sind häufig die Befürchtung, alleine nicht zurechtzukommen, materielle Sorgen, die Hoffnung, dass der andere sich ändert, der Versuch, die Familie zusammenzuhalten, Scham („was sollen die Leute denken“).

Alle diese Punkte sind zu würdigen, denn hinter ihnen zeigt sich die tiefe Not der Ratsuchenden. Sie können allerdings auch verhindern, dass betroffene Frauen nachhaltig Hilfe annehmen.

Wenn Frau Y ihrem Kind gegenüber so tut, als ob nichts wäre, um ihm dadurch den Vater zu erhalten, wird dies schnell zur Lebenslüge. Denn die bittere Wahrheit der



Situation ist: dieser Mann und Vater ist gewalttätig und schlägt. Das Kind merkt das, auch wenn es noch keine Sprache dafür hat; es kann nicht ausdrücken, was es wahrnimmt, aber es bekommt mit, dass etwas Existenzielles nicht stimmt.

Bei der Überlegung, ob nicht eine Paarberatung „reicht“, ist gutes Abwägen angezeigt, denn die Gewaltdynamik liegt in den meisten Fällen nicht in der Beziehung des Paares begründet, sondern in der Persönlichkeit des Täters. Paarberatung könnte das Problem verschleppen, zum Nachteil der betroffenen Frau. Allerdings gibt es auch hier Ausnahmen, wenn z. B. der eine Partner den anderen absichtlich und vorsätzlich zur Gewalt reizt, so dass sich Täter- und Opferrollen vermischen. Das ist bei Frau Y nicht der Fall.

Ich ermutige Frau Y, sich mit ihrem Kind zusammen vorübergehend in Sicherheit zu bringen und Hilfe anzunehmen; ich trete deutlich für den Schutz des Opfers ein, bin also auf ihrer Seite und verlasse die Allparteilichkeit.

Folgende Unterstützungsmaßnahmen sind hilfreich:

1. Beweismaterial sammeln: Erinnerungen dokumentieren, ärztliches Attest, Zeugen bitten! Nicht das Opfer muss sich schämen, sondern der Täter.
2. Schutzeinrichtungen mit ins Boot holen
 - Frauenberatungsstellen vor Ort (psychosoziale, rechtliche und finanzielle Fragen)
 - Frauenhäuser (Zuflucht in akuten Fällen)
 - Frauennotrufe (bundesweit/landesweit) für Zeiten, in denen Beratungsstellen nicht erreichbar sind
 - Polizei kann gegenüber dem Täter ein bis zu 14 Tage dauerndes Rückkehr- und Betretungsverbot der Wohnung aussprechen, die sogenannte „Weg-Weisung“
 - Gericht – nach dem Gewaltschutzgesetz (wer schlägt, muss gehen): Überlassung der Wohnung, Annäherungs- und Kontaktverbote oder nach dem „Anti-Stalking-Gesetz“ § 238 StGB: strafrechtlicher Schutz vor Nachstellung
3. Netzwerke aktivieren: Behörden und Institutionen haben bei häuslicher Gewalt zumeist einen gut funktionierenden Kooperationsplan
4. Gewaltbereiten Männern stehen in vielen Städten Beratungsstellen und Hilfeprogramme wie z. B. Anti-Gewalt-Training zur Verfügung.

Für die immer häufiger auftretenden Fälle von zuschlagenden Frauen gilt übrigens Ähnliches – nur dass Hilfsangebote für Opfer und für Täterinnen (bisher noch) seltener zu finden sind. Hinzu kommt, dass sich die männlichen Opfer – bedingt durch ihr Rollenverständnis – entsetzlich schämen und (noch) wenig Hilfe suchen. Und auch die Konfliktdynamik kann verwickelter sein, weil manche Frauen Gewalt erst als Reaktion auf die Gegengewalt ihrer Männer anwenden – oder umgekehrt!

Frau Y traut sich, gleich im Anschluss an das Beratungsgespräch bei mir einen Termin in der Frauenberatungsstelle zu machen, um die nächsten Schritte zu besprechen. Sie will ihren Mann konfrontieren und nicht länger schweigen. Ihren kleinen Sohn bringt sie bei einer Freundin unter.

Literatur:

Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden 1–3
Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden: Fragen und Antworten
Gerlinde Fritsch, Praktische Selbst-Empathie
www.schleswig-holstein.de, Kooperations- und Interventionskonzept gegen häusliche Gewalt (KIK)
www.gewaltschutz.info



Jutta Nordsiek,

52 Jahre alt, verheiratet, 3 erwachsene Kinder, seelsorgerliche Lebensberaterin, traumazentrierte Fachberaterin, Seelsorge- und Beratungsstelle des Verbandes der Gemeinschaften in der Ev. Kirche in Schleswig-Holstein e.V. und des Weißen Kreuzes e.V., Elmshorn