

# Das Wochenendmagazin plus

## «Und dann schlug ich zu»



«Ich habe mich immer total in die Ecke gedrängt gefühlt in solchen Momenten. Bis ich nicht mehr weiterwusste und zugeschlagen habe.» André (die Szene auf dem Bild ist gestellt) hat seine Frau immer wieder geschlagen, bis er sich für eine Therapie entschieden hat. BILD ADRIAN STAEBLI

**Männer, die ihre Frauen schlagen: Drei ehemalige Täter erzählen, wie es dazu kam und warum sie es heute nicht mehr tun.**

VON ROBERT BOSSART

Die drei Männer wollen nicht mit Namen genannt werden. Aber sie sind bereit, ihre Geschichte zu erzählen. Eine Geschichte voll Gewalt und Ohnmacht. Einerseits. Auf der anderen Seite sind sie ganz gewöhnliche Menschen und liebevolle Familienväter. Nennen wir sie Rolf, André und Martin. Sie haben einiges gemeinsam: Alle sind sie gewalttätig geworden, haben die eigene Frau oder Partnerin geschlagen, verprügelt, erniedrigt. Immer wieder. Und sie haben alle drei damit aufgehört. Sie sagen heute einhellig, ohne fremde Hilfe hätten sie es nicht geschafft, den «Ausstieg aus dem Teufelskreis der Gewalt. Unterstützung gefunden haben sie bei der Fachstelle gegen Männergewalt. Dort wurden sie mit sich selbst und ihrem Verhalten konfrontiert – und sie wurden ernst genommen.

### Rolf, 35 Jahre

«Ich mag mich noch gut an das erste Mal erinnern, da war ich 18 oder 19 Jahre alt», sagt Rolf. Er hatte mit seiner damaligen Freundin eine Auseinandersetzung. Weshalb weiss der heute 35-Jährige nicht

mehr. Plötzlich habe sie gesagt, sie spüre einen Knopf im Bauch und in der Kehle und sie könne nicht mehr weiterreden. «Als sie verstummte, kam eine riesige Verzweiflung in mir hoch. Ganz genau weiss ich es nicht mehr, aber ich glaube, ich begann, sie zu schütteln.» Ihr Schweigen habe ihm einen Schrecken eingejagt, machte ihm Angst. «Die Angst verstärkte

meine Verzweiflung, alles eskalierte. Und dann schlug ich zu. Irgendwie war es so etwas wie der Versuch einer Kontaktaufnahme. Allerdings auf eine völlig destruktive Art.»

Damals dachte Rolf, das Schlagen sei eine einmalige Sache gewesen. Ein Problem, das mit dieser speziellen Beziehung, dieser speziellen Frau zu tun hatte. «Als

ich dann ein paar Jahre später zum ersten Mal meine Frau ohrfeigte, war das ein Riesenschock für mich.» Rolf, von Beruf Bauführer, realisierte, dass er ein Problem hat, er allein. Er begann, sich selber abzuwerten. Der mehrfache Familienvater kaufte sich ein Ratgeberbuch. Ohne Erfolg, die Gewaltakte gingen weiter. Heute weiss Rolf, warum. «Weil man mit

solchen Problemen einfach nicht allein fertig werden kann.»

Im Laufe der Jahre wurde es immer schlimmer mit der Gewalt. «Heute denke ich: Wenn man einmal zugeschlagen hat, ist der Zug abgefahren. Dann geht es immer weiter.» Täglich geworden ist Rolf die ganze Zeit über ausschliesslich gegenüber der Partnerin. «In anderen Beziehungen bin ich stets ein ganz vernünftig agierender Mensch gewesen.» Mit seinen Kindern ging er immer sehr liebevoll um, gegen sie hat er nie die Hand erhoben. Rolf bezeichnet sich als Christ. Beruflich hat er eine Kaderposition inne. «Gleichzeitig liebevoll und gewalttätig zu sein, das war für mich manchmal kaum auszuhalten.»

### FÜNF JAHRE FACHSTELLE GEGEN MÄNNERGEWALT

#### Täter-, nicht Opferberatung

Die Fachstelle gegen Männergewalt besteht seit dem Jahr 2000 und feiert dieser Tage ihr 5-Jahr-Jubiläum. Träger ist der Verein Mannebüro Luzern. «Unser Team besteht aus neun Gewaltberatern», sagt Joseph Bendel, Leiter der Fachstelle. Wichtiger Angebotspunkt sei einmal die Gewalt-Hotline. «Da geht es darum, dass Leute aus dem Dunkelfeld der häuslichen Gewalt anrufen und einen ersten Kontakt aufnehmen.»

Als zweites bietet die Fachstelle Beratung für gewalttätige Männer und Jugendliche an. «Wir arbeiten mit Tätern und versuchen, sie auch emotional zu erreichen», sagt Joseph Bendel. Schliesslich bietet die Fachstelle auch Trainingsgruppen (eine Art Gruppentherapie) an. Die Gewaltberater sind darauf spezialisiert, Täter zu betreuen. Es sei wichtig, dass zunehmend mit Tätern gearbeitet werde, findet Bendel. «Denn Täterarbeit ist bester Opferschutz.» Will heissen: Jeder gewalttätige Mann, der sein Verhalten ändert, hinterlasse auch keine Opfer mehr. Wie arbeitet denn ein Gewaltberater? «Ausgangslage ist die Gewalt. Wir fragen den Klienten, wie es dazu kam. In einem nächsten Schritt versuchen wir, seine Selbstwahrnehmung zu schärfen», sagt Gewaltberater Thomas Graf.

Denn: Männer, die merken, wie es ihnen geht, und dieses Befinden auch ausdrücken, werden nicht gewalttätig. «Darum stellen wir immer wieder die Frage: Wie geht es Ihnen jetzt?» Meist dauert es lange, bis die Täter damit einen Umgang finden. Männer, die gewalttätig gegen ihre Frauen sind, haben häufig ein Problem mit der eigenen Emotionalität. «Sie stellen ihre Selbstwahrnehmung ab und schlagen zu», beschreibt Graf den Vorgang.

Besteht am Anfang der Therapie die Gefahr, dass der Mann weiter gewalttätig wird, besprechen die Gewaltberater mit ihm, wie er künftig Eskalationen vermeiden kann. Thomas Graf: «Zum Beispiel, indem er vorübergehend nicht zu Hause wohnt.»

#### Immer mehr rufen an

Wichtig ist auch, den Tätern klar zu machen, dass sie die Verantwortung für ihr Handeln übernehmen müssen. Gewalttätige Männer, so Bendel, würden oft die Verantwortung an das Opfer delegieren. Ein Gewaltkreislauf entsteht, aus dem der Mann nicht mehr allein herausfindet. «Eigentlich ist Schlagen so etwas wie das Wegschlagen der eigenen Ohnmacht», sagt Joseph Bendel. Das Ziel der Beratung sei, dass der Mann Hand-

lungsalternativen finde, um das durchzusetzen, was für ihn wichtig sei. Die Therapeuten erarbeiten mit dem Täter konkret umsetzbare Verhaltensweisen.

Das Hilfsangebot der Fachstelle gegen Männergewalt wird immer häufiger wahrgenommen. Waren es im Jahr 2000 noch 39 Anrufe und 95 Einzelberatungen, so sind es inzwischen rund 350 Anrufe und etwa 550 Beratungen jährlich. Tendenz steigend. Die Kosten pro Beratung zahlen die Männer selber, in finanziellen Härtefällen wird der Betrag reduziert. Die Unterstützung durch den Kanton Luzern (zurzeit rund 70 000 Franken) sei gemessen am Aufwand klein und decke nur einen Teil der effektiven Kosten ab, sagt Fachstellenleiter Bendel. Darum gibt es ein Spendenkonto. Zudem leisten die Gewaltberater rund 1500 Stunden Gratisarbeit pro Jahr. Es gibt im deutschsprachigen Raum (Deutschland, Österreich, Schweiz) etwa 20 Beratungsstellen dieser Art. rob

#### HINWEIS

► Fachstelle gegen Männergewalt, ein Angebot des Vereins Mannebüro Luzern. Beratung und Anmeldung, Gewalt-Hotline: 078 744 88 88. Adresse: Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern. Internet: www.maennergewalt.ch. E-mail: fgm@manne.ch. ◀

#### Wie ein verängstigtes Tier

Dennoch geschah es immer wieder. Nachdem Rolf seine Frau geschlagen hatte, verliess er anschliessend das Haus. Er war tagelang nicht mehr fähig, auf seine Frau zuzugehen. «Wenn der Kontakt dann wieder da war, machten wir uns beide vor, dass es niemals mehr passieren würde.» Manchmal verstrich ein halbes Jahr, ohne dass etwas geschah. «Und dann knallte es dafür umso schlimmer. Ich meine damit, dass ich meine Frau schüttelte, ohrfeigte, würgte.» Er habe nie ein Blackout gehabt, wenn er zuschlug. Rolf fühlte sich wie ein verängstigtes Tier, das in einer Ecke steht und zubeisst. «Ich wehrte mich in einer Form, die natürlich auf keine Weise gutzuheissen ist.» Wenn seine Frau einfach schwieg, entgilt sie ihm. Wenn er den Eindruck hatte, seine Frau nehme seine Gefühle nicht ernst, wurde er zornig. Dabei konnte er seine eigenen Gefühle ebenfalls nicht ernst nehmen. Die Gefühle führen Achterbahn, damals. Woher diese Wut, diese Gewalt? Rolf erzählt von seiner Jugendzeit, betont

Fortsetzung auf Seite 40

Fortsetzung von Seite 39

## «Und dann schlug ich zu»

aber gleich: «Ich will nicht meinen Eltern die Schuld geben. Die Verantwortung für mein Zuschlagen liegt allein bei mir.» Dennoch: Angefangen mit der Gewalt habe es bei ihm in der Pubertät. Rolf wurde jähzornig, warf Gegenstände im Zimmer umher. Sein Vater und er hatten in dieser Zeit einen eigenartigen Umgang. Manchmal sprach sein Vater ein halbes Jahr lang nicht mit ihm. «Damals bekam ich das Gefühl, ich sei ein schlechter Mensch.» Rolf versuchte sich einmal sogar das Leben zu nehmen. «Das wurde in unserer Familie aber nie thematisiert. Es wurde geschwiegen.»

### Gefühle wahrnehmen

Die Gewaltakte in Rofs Ehe erreichten vor rund drei Jahren ihren Höhepunkt, als er ihr in einem Streit das Bein brach. Rolf suchte nun verzweifelt nach Hilfe. «Ich hatte bereits früher zweimal bei Psychologen Hilfe gesucht, aber beide Anläufe scheiterten.» Dann stiess er im Internet auf die Fachstelle gegen Männergewalt. «In meinem ganzen Leben bin ich noch nie so ernst genommen worden wie von den Beratern auf dieser Fachstelle.» Rolf lernte, seine Gefühle wahrzunehmen. Er lernte zu merken, wann es ihm zu viel wird. Es sei nicht so, dass er heute keine Probleme mehr habe. «Der Impuls, handgreiflich zu werden, ist nicht einfach weg. Aber heute achte ich auf mich. Wenn ich merke, jetzt kommt der Druck, jetzt beginnt mir langsam etwas den Rücken hochzukriechen, dann heisst das für mich: stopp, ich muss gehen.» Dann mache er einen Spaziergang oder gehe ins Kino.

Rofs Frau reagierte zuerst skeptisch auf seine Therapie. «Sie wusste nicht, was sie davon halten sollte.» Nach all den Jahren habe er sie zu sehr verletzt, als dass es nun einfach wieder gut werden könnte. Schliesslich habe auch sie eine Therapie begonnen. Die Beziehung besserte sich. Bis sie diesen Sommer die Scheidung wollte. «Für mich war das ein Riesenschock und gleichzeitig eine harte Bewährungsprobe.» Würde er wieder gewalttätig werden? Seine Frau war vorsichtig, hatte bereits eine Zuflucht im Frauenhaus organisiert. Aber es ging gut. Rolf rastete nicht aus. «Alles, was ich gelernt habe, hat gewirkt.»

### André, 42 Jahre

André wohnt in einem Dorf in der Zentralschweiz. Auch er hat einen Beruf mit viel Verantwortung. Der 42-Jährige hat Kinder im Teenageralter und ist seit letztem Jahr nach 15 Jahren Ehe geschieden. Die Fachstelle gegen Männergewalt hat er vor rund fünf Jahren aufgesucht. André wurde selbst als Kind viel geschla-



Meist geht einem Gewaltakt ein verbaler Streit voraus.  
BILD: WERNER SCHELBERT

gen. «Ich habe gelernt, so mit Konflikten umzugehen.» Früher habe er den Eltern die Schuld für seine Gewalttätigkeit gegeben. «Heute weiss ich, dass ich selbst für mein Handeln geradestehen muss.» Warum er seine Frau geschlagen hat? «Ich konnte mit Konfliktsituationen einfach nicht umgehen.» Irgendwann, wenn der Streit eskalierte, rutschte ihm die Hand aus. Mit jedem Mal wurde die Hemmschwelle tiefer. «Ich habe mich immer total in die Ecke gedrängt gefühlt in solchen Momenten. Bis ich nicht mehr weiterwusste und zugeschlagen habe.» Danach habe er sich stets extrem

schlecht gefühlt. Auch André wurde nur gegenüber seiner Frau gewalttätig, nie gegenüber seinen Kindern.

### Immer der «Sibiesiech»

Als seine Frau ihn dann verlassen hat, merkte André, dass er etwas unternehmen musste. «Ich wusste auch: Allein schaffe ich das nicht.» Am Radio hörte er dann von der Fachstelle und ging hin. «Nur schon Hilfe zu suchen, war eine Befreiung.» Endlich nicht mehr allein sein mit dem Problem. In der Therapie hat André viel gelernt. Dass er nicht

immer perfekt sein muss, auch mal Nein sagen darf. «Viele Männer meinen, sie dürfen nie überfordert sein, keine Schwäche zeigen. Das war auch mein Problem.» Vorher habe er immer der «Sibiesiech» sein müssen. In der Therapie lernte André, sich selbst besser wahrzunehmen. Zu merken, wenn er überfordert ist. «Ich kann heute frühzeitig sagen, wenn es mir zu viel wird. Ich warte nicht mehr, bis mir alles über den Kopf wächst und mir der Kragen platzt.»

André hat gelernt, die eigenen Konfliktmuster zu durchbrechen. Gewalt ist für ihn kein Thema mehr. Er spüre

frühzeitig, wenn bei ihm etwas nicht mehr gut sei. Und kann das heute auch kommunizieren. So muss es nicht mehr eskalieren bis hin zu Gewalt. Darum ist für ihn klar: «Ich bin froh, dass es die Fachstelle gegen Männergewalt gibt.» André lebt inzwischen wieder in einer festen Partnerschaft. Das Schönste sei für ihn aber, dass er mit seiner Ex-Frau ein gutes Verhältnis habe. Auch seine Kinder sieht er regelmässig, das Sorgerecht haben sie gemeinsam. Heute kann André sagen: «Es tut mir sehr leid, was ich meiner Ex-Frau zugefügt habe.»

### Martin, 42 Jahre

Martin übte damals einen Beruf mit viel Verantwortung im kulturellen Bereich aus. Ein Beruf, der ihn sehr beanspruchte. So sehr, dass er kaum mehr Zeit für seine Freundin hatte. Nach einer Woche mit unzähligen Überstunden kam es zum Streit. Das war vor etwa viereinhalb Jahren. «Sie regte sich auf, weil ich keine Zeit für sie hatte.» Und sie begann, ihn zu provozieren. «Einige Monate vorher war sie schwanger gewesen, hat das Kind aber abgetrieben.» Sie wisse sowieso nicht, wer der Vater des Kindes gewesen wäre, habe sie ihm an den Kopf geworfen. Einige Tage später gingen die Provokationen weiter. «Da bin ich ausgerastet. Ich habe sie gepackt, mit der Faust ins Gesicht und auf den Kopf geschlagen.» Sie flüchtete und fuhr mit dem Auto davon. Martin rannte wie von Sinnen hinterher, übersah dabei eine Wand und rannte mit voller Wucht in sie hinein. Dabei verletzte er sich schwer.

### Gelassener reagieren

Richtig gewalttätig ist Martin in «nur» drei Fällen geworden. «Aber ich spürte, dass sich solche Vorfälle wiederholen würden. Und in diesen Minuten der Eskalation ist bei mir so viel passiert, dass ich mich damit auseinander setzen musste.» Aber wie? Martin ist manisch depressiv krank und nimmt deshalb Medikamente. Seit dem siebten Altersjahr ist er in psychologischer oder psychiatrischer Behandlung. Hilfe für sein Gewaltproblem erhielt er erst in der Fachstelle gegen Männergewalt. Die suchte er vor etwa vier Jahren auf, nach dem Vorfall, bei dem er sich selbst verletzte. Martin entwickelte eine neue Optik für seine Gefühle. «Ich lernte wahrzunehmen, wenn ich selbst wütend werde. Ich lernte auch, gelassener zu reagieren, die Situation zu entschärfen.» Ob er das heute kann? Seit damals habe er Distanz zu Frauenbeziehungen genommen. «Eigentlich wäre ich jetzt wieder bereit für eine Beziehung.» Er sei in den letzten Jahren offener geworden. Für Martin ist klar: Er hat in der Vergangenheit gewisse Grenzen klar überschritten und dafür auch einen Preis bezahlt. «Ich hoffe und glaube deshalb, dass es in einer zukünftigen Partnerschaft gut laufen wird.»