

„Warum gehst Du nicht!!“

Psychodynamische Aspekte bei Opfern häuslicher Gewalt

In „Eine geheime Geschichte“ von Claudia Rath schreibt die Autorin über Rebekka, das Opfer einer Gewaltbeziehung. Rebekka kann es selber kaum fassen, geschlagen worden zu sein. Sie kann die Gewalt gegen sich nicht erkennen, sie nicht benennen, sie entschuldigt sie, sie ist beschämt. Sie hat ein klares Konzept, dass Gewalt in einer Beziehung nicht tragbar ist. Aber sie ist nicht in der Lage, ihre Situation mit diesem klaren Konzept in Verbindung zu bringen und so zu empfinden, wie sie immer gedacht habe, dass sie in einer derartigen Situation empfinden und handeln würde.

Der Grund, warum jemand sich nicht aus einer Gewaltbeziehung befreien kann, hat zum einen immer eine ganz individuelle Erklärung aus der persönlichen Geschichte der beiden Partner und der daraus entstandenen Verstrickung.

Zum andern liegt der Grund aber auch in der Struktur der Gewaltbeziehung.

Über die Dauer der Beziehung verändert sich ihre Struktur. Und mit der Struktur ändern sich auch die Gründe, die das Verlassen verunmöglichen.

Nachvollziehbar ist, dass das Verlassen schwer ist, wenn wirtschaftliche oder soziale Gründe im Weg stehen.

Nachvollziehbar ist auch, dass massive Angst vor diesem Schritt besteht, wenn das Opfer im Falle eines Verlassens mit dem Tode bedroht wird.

Schwieriger zu verstehen ist, warum man oder frau den Beginn einer Gewaltbeziehung übersieht, den Zeitpunkt verpasst, zu dem der Absprung noch leicht wäre – ich beziehe mich hier auf freiwillige Beziehungen, nicht auf Zwangsehen – warum sich jemand so tief in eine von außen bereits offensichtlich destruktive Beziehung verstrickt.

Dies wird das hauptsächliche Thema dieses Vortrages sein.

Zu Beginn einer jeden Beziehung, auch einer Gewaltbeziehung, steht das Verlieben.

Eines der aufregendsten Dinge in der Zeit des Verliebtseins ist die Frage nach der Ernsthaftigkeit der Absichten des anderen. Wer verliebt ist, möchte sich gerne binden, aber will der andere das auch? In dieser Zeit geben kleine Regulierungsversuche, Sätze wie: „Du solltest Dich nicht so lange mit Deinen Freundinnen treffen, ich habe dich vermisst.“, oder das Postulieren von Besitzansprüchen wie: „Bleib neben mir, alle sollen sehen, dass wir zusammengehören.“, das Gefühl von Sicherheit. Gerührt von der Zuwendung des/der anderen erfüllt man seine/ihre Wünsche und kommt gerne früher heim oder verschiebt ein Treffen mit einer Freundin, um zusammen zu sein.

Auch wenn in den modernen heutigen Beziehungen auf Augenhöhe großer Wert auf individuelle Freiheit und Unabhängigkeit gelegt wird, kann das Gefühl der Verliebtheit diese Werte vorübergehend aushebeln.

In der Verliebtheit stellt man also die eigene persönliche Freiheit etwas hinten, um sich an einen anderen Menschen zu binden.

Sollte man aber das Pech haben, an einen gewalttätigen Partner geraten sein, beginnt sich die Beziehung mit zunehmender Nähe langsam zu verändern.

Aspekte der Täterdynamik werden später noch vorgestellt, ich möchte daher nur kurz vorgreifen, damit verständlich wird, warum mit zunehmender Bindung die Gefahr von Gewalt steigt. Zum einen geht es um die Nähe-Distanzregulation durch Gewalt, die mit größer werdender Nähe mehr und mehr zugeschaltet werden muss. Des Weiteren geht es um die Stabilisierung des Selbstwertes. In der Verliebtheit stabilisiert sich dieser quasi von selbst durch die Bewunderung des Partners, der sich, seinerseits verliebt, sehr um den anderen/die andere bemüht. Mit der Dauer der Beziehung wird die Autonomie wieder wichtiger, man ist nicht mehr 100 Prozent zugewandt und läuft daher in Gefahr, einen fragilen Selbstwert zu destabilisieren.

Nun kommt es zu einer schleichenden Veränderung in der Beziehung und zum Beginn eines Machtkampfes.

Körperliche Gewalt kommt nicht plötzlich aus heiterem Himmel, meist findet im Vorfeld schon lange seelische Gewalt statt. Diese beginnt dezent, mit einem Blick, einem verächtlichen Wort. Die ersten verbalen Angriffe sind subtil und schwer auszumachen, sind leicht durch äußere Umstände erklärt – Stress am Arbeitsplatz, finanzielle Probleme, das kaputte Auto, natürlich ist man da gereizt – oder sie werden als sarkastischer Witz getarnt und man hat ja schließlich Humor.

Seelische Gewalt ist eine subjektive Größe ohne klare Grenzen und als solche daher schwer zu erkennen und zu beschreiben. Die damit entstandenen Verletzungen sind unsichtbar und die Beurteilung fällt einem selber schwer. Schließlich kommt es in jeder Beziehung im Streit zu Beleidigungen und Verletzungen. Der Unterschied ist, dass man sich danach im Allgemeinen entschuldigt und wieder zu einer wertschätzenden Atmosphäre findet, während sich in einer Macht/Ohnmachtbeziehung langsam eine Schräglage bildet, in der einer Meinungsgeber ist und der andere sich unterordnet.

Es geht dem Aggressor/der Aggressorin darum, den Partner/die Partnerin anhaltend zu verunsichern.

Typische Verhaltensformationen, die diese Schräglage einzementieren sind

Das Kontrollieren

Man kontrolliert, wen der/die andere trifft, was er/sie macht, wofür er/sie Geld ausgibt, das Handy, die sozialen Netzwerke, den Kontakt zur Familie, die Beziehung zu Freunden.

Beim Opfer führt dieses kontrollierende Verhalten aufgrund der langen zermürbenden Diskussionen meist zum Verzicht auf alles, was problematisch sein könnte und schließlich mehr und mehr zum sozialen Rückzug.

Die Eifersucht

Gegen diese Eifersucht ist kein Kraut gewachsen, denn sie entsteht aus dem unmöglichen Wunsch, mit dem Opfer verschmolzen zu sein. Nachdem dies nicht möglich ist, entsteht innere Spannung, die nach außen projiziert wird.

Manchmal bezieht sich die Eifersucht auch auf die Vergangenheit des Opfers, eine Zeit, in der der Täter/die Täterin noch keine Kontrolle über das Opfer hatte.

Das Bedrängen

Wenn man jemandem immer und immer wieder die gleiche Botschaft übermittelt, zieht der- oder diejenige schließlich seine eigene Urteilsfähigkeit in Zweifel, gibt schließlich auf und gesteht irgendwann sogar Dinge, die nicht passiert sind, einfach, um seine Ruhe zu haben. Dies führt allerdings nie zu Ruhe, sondern wird sofort in weiteren Diskussionen gegen einen verwendet.

Das Herabsetzen:

Dabei geht es vor allem darum, das Selbstwertgefühl des anderen herabzusetzen. Dazu gehört auch, die Familie, Freunde, Kinder oder Haustiere des anderen chronisch zu entwerten um ihn oder sie in seinem /ihren ganzen Wesen und Dasein zu verneinen, zu demütigen und zu beschämen.

Gleichgültigkeit gegenüber den emotionalen Bedürfnissen des Opfers:

Man zeigt sich dem Partner gegenüber demonstrativ unsensibel und unaufmerksam und schafft eine Atmosphäre der Frustration. Man verweigert das Gespräch, die Berührung, weigert sich, mit ihm/ihr die Familie zu besuchen, ihn/sie ins Krankenhaus zu begleiten, lässt ihn oder sie in jeder erdenklichen Art und Weise hängen, ist vice versa aber empört und verständnislos, wenn der/die das Opfer sich einmal aus der Verantwortung nimmt, z.B. krank ist und nicht gebügelt hat.

Das Einschüchtern:

Dazu gehört bedrohliches Verhalten, das nicht direkt einer körperlichen Attacke entspricht, aber doch Angst macht, z. B. riskant Auto zu fahren, einmal kurz mit den Kindern verschwunden sein u.ä..

Seelische Gewalt zielt somit darauf ab, unser Selbstwertgefühl zu unterhöhlen, uns zu beschämen, uns unsere Ansprüche abzugewöhnen und darüber hinaus, als wichtigstes Merkmal, uns für all das auch noch schuldig zu fühlen.

Schuldgefühle machen wehrlos gegen Gewalt, denn schließlich hat man sie irgendwie verdient und ist selbst dafür verantwortlich.

Menschen die sich sehr rasch schuldig fühlen, haben hier besonders wenig Abwehrfunktion.

Diese Menschen, Otto Kernberg bezeichnet sie als „masochistische Persönlichkeit“, haben in ihrer Kindheit und Jugend gelernt, wenig Raum für sich zu beanspruchen. Sie sind sehr feinfühlig, was die Bedürfnisse anderer betrifft, freundlich, hilfsbereit, stellen meist ihr eigenes Wohl hinter das Wohl der anderen.

Bezeichnendes Merkmal der masochistischen Persönlichkeit ist laut Kernberg, dass sie, wenn sie auf unerwiderte Liebe stößt, selber nicht aufhört zu lieben und das Kapitel mit einer gesunden Trauer abschließt, sondern dass das eigene Verlangen anhält und sich sogar noch steigert.

Lebensgeschichtlich berichten diese Menschen oft von einer überschatteten Familienatmosphäre, sei es durch Trauer, durch Trauma durch Verbitterung auf Seiten der Eltern, die aufgrund ihrer eigenen Sorgen trotz funktionierender Versorgung für die Kinder emotional nicht erreichbar waren.

Die Reaktion dieser Kinder darauf war, sich selbst streng zu reglementieren, brav zu sein, die emotionale Lage der Eltern wahrzunehmen und darauf Rücksicht zu nehmen, Tröster oder Helfer zu sein und keinesfalls durch eigene Ansprüche noch zusätzliche Probleme zu machen.

Trotz aller Anpassung jedoch besteht das beharrliche Gefühl, durch das eigene So-sein selbst schuld an der Distanziertheit der Eltern zu sein, bzw. für ihren Stress, ihren Kummer und ihre Sorgen verantwortlich zu sein.

Aus der Lebensgeschichte einer masochistischen Persönlichkeit entsteht ein Selbstwertgefühl, das sich durch Entbehrung stabilisiert, nicht durch Ansprüche an andere oder dadurch, sich Raum zu nehmen. Diesen Menschen fällt es leichter, selbst zu leiden, als für das Leid eines anderen verantwortlich zu sein.

Allerdings findet sich das, was diese Menschen extrem haben, nämlich, sich für sich selbst schuldig zu fühlen, punktuell bei jedem und jeder von uns. Jeder Mensch hat in seiner Geschichte Traumata erlebt, deren Berührung ihn oder sie punktuell wehrlos machen kann. Die Erinnerung spült in Bruchteilsekunden Überforderungs- und Ohnmachtsgefühle empor, man fühlt sich schuldig und beschämt. Wenn ein gewalttätiger Partner/eine gewalttätige Partnerin also in die richtige Kerbe schlägt, kann auch eine nicht masochistische Persönlichkeit gelähmt und wehrlos werden.

Zugleich haben masochistische Persönlichkeiten eine große innere Fantasie von vollständiger Liebe, großer Nähe und inniger Verbindung, die sich als Gegengewicht zum mageren Alltag bildet. Die Hoffnung auf Liebe wurde überlebensnotwendig, um die reale Dürre auszuhalten.

Diese Hoffnung nun findet auf höchst fatale Weise ihre Spiegelung auf der Täterseite.

Am häufigsten findet Gewalt in der Liebesbeziehung in zyklischer Form statt.

Der Zyklus beginnt mit einer Phase von Anspannung, von Gereiztheit, geht schließlich über in die offene Aggression.

Danach folgt eine Phase der Reue. Der Täter/die Täterin entschuldigt sich, sucht Erklärungen, schwört, sich zu ändern, verspricht, eine Therapie zu machen, verspricht, nicht mehr zu trinken, verspricht den Himmel, wenn man ihm/ihr nur verzeiht.. In diesem Moment ist der Täter/die Täterin ehrlich, würde alles tun, nur um nicht verlassen zu werden.

Die Vorstellung, verlassen zu werden, verursacht reales Leiden, bis hin zur Suizidalität. In diesem Moment kommt der traumatisierte kindliche Anteil des Täters/der Täterin zum Vorschein, die Verzweiflung ist echt und berührt das noch distanzierte Opfer. Es kommt zu einer Berührung der traumatisierten Anteile von Täter und Opfer, die ob der dramatischen Umstände höchst intensiv erlebt wird. Bleibt das bisherige Opfer nun distanziert, wird es selbst zum Täter, der den traumatisierten Kindesanteil des ehemaligen Aggressors nun schutzlos zurückläßt.

Nur zu leicht opfert das Opfer seine Sicherheit und seinen Raum, da es sich seiner Fähigkeit, Schmerzen zu ertragen bewusst ist, aber nicht ertragen kann, schuld daran zu sein, dass jemand anderer wegen ihm so leiden muss.

So opfert das Opfer sich, um den Täter zu retten und die Angst darüber muss mit einer übermächtigen Hoffnungsfantasie verdrängt werden.

Danach folgt eine Phase der Versöhnung, die diese Hoffnung erst einmal bestätigt. Der Täter/die Täterin zeigt sich sehr verliebt und überfürsorglich.

Die Angst vor dem Verlassenwerden hat diesen Umschwung gebracht – sie wird es aber auch sein, die das Pendel wieder in die andere Richtung schwingen läßt und das Kontrollieren beginnt von vorne.

Die Zyklen drehen sich immer schneller, die Remissionsphasen werden immer kürzer, die Beziehung befindet sich in einem ständigen Taumel zwischen Hoffnung, Liebe, Gewalt und Verzweiflung.

Das Leben zwischen den Extremen und in ständiger Anspannung bewirkt, von außen unverständlich, eine starke Bindung zwischen den beiden Partnern. Sowohl die positiven, als auch die negativen Erlebnisse sind extrem, die damit einhergehenden Gefühle intensiv. Die Beziehung verläuft hochdramatisch und chaotisch, aber auch aufregend. Aus der Neurobiologie ist bekannt, dass sich

die Dopaminaktivität im Belohnungssystem unseres Gehirnes im Zustand der Verliebtheit gleich verhält, wie bei einem Süchtigen, der an das Suchtmittel denkt. Das dauernde Distanzieren und wieder Hoffen, dieses ständige sich neu zu Verlieben führt zu einer Sucht nach dem Geliebten/der Geliebten. Der Serotoninspiegel eines Verliebten gleicht dem von Menschen mit Zwangsstörung. Nicht umsonst sagt man, die Liebe ist eine Obsession.

Eine Trennung führt, abgesehen von den damit einhergehenden Problemen, den Schuldgefühlen, der Scham, auch zu einer inneren Leere, einem Gefühl des Verlustes der Lebendigkeit und zu Tristesse, zu Entzugssymptomen wie Backflashes der positiven Erlebnisse, ständiges Kreisen der Gedanken um den anderen/die andere, Unruhe, Anhedonie und Antriebshemmung, depressive Stimmung, außer es geht um das Suchtmittel Partner. Ein Sms kann den ganzen Menschen wieder sofort dynamisieren.

.

Schließlich gewöhnt sich das Opfer an die Gewalt. Es ist selbst total verunsichert, hat sich isoliert, ist in seiner Persönlichkeit auf Gefügigkeit reduziert. Es hat selber das Gefühl verloren, was Recht und Unrecht ist, findet die Art und Weise, wie es behandelt wird, normal und nachvollziehbar und verteidigt den Täter dafür sogar noch.

Es kommt zur „Identifikation mit dem Aggressor“. Dies ist ein Adaptionmechanismus des Gehirnes an einen Zustand ständigen Bedrohtseins.

Das Opfer übernimmt die Meinung, die Einschätzung die Aussagen des Täters über es als Wahrheit und Gegebenheit, verfügt über kein eigenes Urteilsvermögen mehr. Es empfindet die Entwertungen des Gegners nicht mehr als Angriff, sondern als Realität, identifiziert sich damit, sieht alles selber ganz genau so und ist dankbar, dass der Täter/die Täterin es nicht schon lange wegen seiner Unzulänglichkeiten verlassen hat.

Eine Sonderstellung nimmt die Identifikation mit dem Angreifer bei Menschen ein, die bereits in der Kindheit Gewalterfahrungen gemacht haben.

Diese Menschen haben die Gewalterfahrung so verinnerlicht, dass es einen inneren Täteranteil gibt, der eine innere aggressive Anspannung bewirkt, die sich nach außen, oder, häufiger, gegen sich selbst richtet. Diese innere Aggression führt zu innerpsychischer Anspannung. Kommt nun ein Täter/eine Täterin von außen, kann dieser innere Anteil projiziert werden, was zwar nicht zu einem entspannten Leben, jedoch zu einer Reduktion und Kanalisierung der inneren Anspannung führt.

In der Therapie ist es später wichtig, diese Projektionen zurückzunehmen und daran zu arbeiten.

Ein weiteres wichtiges psychologisches Phänomen ist das Syndrom der „Erlernen Hilfllosigkeit“

Das Opfer hat die Erfahrung gemacht, mit allen seinen sozialen und psychologischen Möglichkeiten nicht entkommen zu können, an seiner Situation nichts verändern zu können.

Das Opfer hat „gelernt“, dass es keine Rettung gibt und fügt sich in seine Lage. Diese zunehmende Passivität ist aber nicht nur als Symptom zu betrachten sondern dient auch als Anpassungsstrategie, da Gegenwehr die Gewalt im Normalfall verschlimmert.

Diese Strategie hilft jedoch leider nur punktuell, langfristig verschlechtert sich die Situation auch trotz vollständiger Folgsamkeit. Schließlich muss sich der Aggressor seine Macht ständig durch Unterwerfung bestätigen. Wehrt sich der/die zu Unterwerfende nicht, benötigt es keine Stärke, ihn oder sie zu dominieren. Das Gefühl, gewonnen zu haben wird hohl und schal ob der Leichtigkeit dieses Sieges und stabilisiert den Selbstwert nicht mehr ausreichend, was zu noch schwererer Gewalt führen kann, oder im, zum Verlust des Interesses, ein Verlauf, wie wir ihn aus der „Geschichte der O“ kennen.

Bei schwerer und häufiger Gewalt kommt es zur Bildung eines dissoziativen Zustandes. Dies ist eine Schutzreaktion des Gehirnes auf einen andauernden lebensbedrohlichen Zustand. Das Erleben wird von der Emotion abgespalten, um erträglich zu werden. Man erlebt sein eigenes Leben wie einen Film, fühlt keine Angst mehr, keine Wut und wird somit noch wehrloser als zuvor.

Dissoziative Zustandsbilder erschweren die therapeutische Zugänglichkeit drastisch.

Weitere psychiatrisch relevante Folgen bei Opfern häuslicher Gewalt sind posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen.

Zur Therapie:

Der Beginn der Gespräche wird meist durch ein überwältigendes Gefühl der Scham des Opfers beeinträchtigt. Hilfreich ist eine therapeutisch nicht allzu neutrale, sondern zugewandte und unterstützende Art und eine Atmosphäre der aufrichtigen Akzeptanz. Das Opfer muss die Zeit haben, für sich selbst zu erkennen und zu benennen, dass Gewalt stattfindet, ohne sich sofort zu einer Reaktion gedrängt zu fühlen. Der Therapeut/die Therapeutin muss eine klare Grundhaltung zu Grenzüberschreitungen einnehmen, aber darf im Zusammenhang damit keinerlei Wertung des Verhaltens des Opfers vornehmen. Im Gegensatz zur normalen Therapie bei Beziehungsproblemen, wo man sich auf die Suche nach den eigenen Anteilen macht, ist es wichtig, das Opfer von der Verantwortung zu entbinden und die Fremdbestimmung und die Verkennungen sichtbar zu machen.

Befindet sich das Opfer in der „süchtigen Phase“, so gleicht die Therapie auch einem Entzug: Das Opfer muss sich seiner Abhängigkeit bewusst werden und die Abhängigkeit von der Liebe trennen.

In weiterer Folge geht es tatsächlich um Abstinenz, Rückfallsprophylaxe, Risikofaktoren und das Etablieren von Schutzmechanismen.

Rückfälle sind häufig und dürfen von TherapeutInnen nicht persönlich genommen werden. Jedes Opfer hat seinen eigenen Rhythmus, dieser muss respektiert werden. Man muss die eigene Hilflosigkeit respektieren, die Klientinnen und Klienten mit ihren Entscheidungen akzeptieren, wird eventuell selber Opfer von Aggressionen, ohne dabei die eigene Haltung zu verlieren. Wichtig ist, dass Notfallpläne erarbeitet werden und dass Schutzmaßnahmen für allenfalls beteiligte Dritte (Kinder z.B.) getroffen werden.

Wenn das Opfer wieder einen Versuch wagt, sich aus der Abhängigkeit zu kämpfen, soll es eine offene Tür finden. In jeder dieser Phasen findet Entwicklung statt und irgendwann einmal reicht sie weit genug.

Parallel zur Arbeit an den Strategien im Umgang mit dem Täter ist ein wichtiger Ansatz, Selbstaktivität und Selbstwirksamkeit zu reaktivieren.

Wie wir vorher gehört haben, fühlt sich alles, was sich nicht um den Täter/die Täterin dreht, irgendwie leblos an und die eigene unabhängige Lebendigkeit muss hart zurückerkämpft werden.

Dazu macht es Sinn, sich therapeutisch auch vom Konfliktbereich abzuwenden und in konfliktfreien Zonen Ressourcen zu aktivieren, sei es Yoga, Tanzen, Italienischkurs oder Kino. Das Opfer bekommt wieder ein Gefühl für sich selbst und kommt aus der jahrelang fest zementierten Position in irgendeine Art von Entwicklung.

Hilfreich sind hier auch Kreativtherapien, da hier das Tun im Vordergrund steht und am Ende ein Resultat herauskommt, das wiederum die Selbstwirksamkeit symbolisiert.

Jede Form von Entwicklung ist ein Schritt zu Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Unabhängigkeit. Ziel ist es, sich am Täter/an der Täterin vorbeizuentwickeln, die Libido woanders hinzulenken, sich auf andere Wege zu begeben.

Quellenangabe:

„Eine geheime Geschichte“ ,Claudia Rath

„Sie küssen und sie schlagen sich“ ,Barbara Kiesling

„Du hast keine Macht mehr über mich“ ,Katja Schneidt

„Warum tust du mir das an“ ,Marie-France Hirigoyen

„Liebesbeziehungen“ ,Otto Kernberg

„Abschied von der Opferrolle“ ,Verena Kast