

1 Einleitung

Partnerschaften können Geborgenheit, Freude und Vertrauen schenken. Doch manchmal kehrt sich das um: Nähe wird zur Belastung, Vertrauen zu Angst, und Liebe zu Schmerz. Partnerschaftsgewalt betrifft viele Menschen – unabhängig von Alter, Herkunft oder sozialem Hintergrund. Oft bleibt sie unsichtbar, weil Betroffene schweigen, sich schämen oder hoffen, dass sich alles wieder zum Guten wendet. Viele fühlen sich isoliert oder hilflos.

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, stehen Sie vielleicht selbst in einer belastenden Beziehung. Allein dieser Schritt – sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen – ist mutig und wichtig.

Partnerschaftsgewalt ist ein ernstzunehmendes Problem. In Deutschland ist jede dritte Frau mindestens einmal in ihrem Leben von physischer und/oder sexualisierter Gewalt betroffen. Das sind mehr als zwölf Millionen Frauen. Alle vier Minuten erlebt eine Frau in Deutschland Gewalt durch ihren Partner oder Ex-Partner. Jeden zweiten Tag tötet ein Mann seine (Ex-)Partnerin. 90% junger Frauen meiden im Dunkeln bestimmte Orte und fühlen sich unsicher (UN Women, 2025, Bundeskriminalamt, 2024). Auch Männer und nicht-binäre Personen können betroffen sein.

Ziele dieses Buches

Dieses Buch soll Ihnen helfen,

- ♦ die verschiedenen Erscheinungsformen von Partnerschaftsgewalt zu erkennen,
- ♦ Ihre eigene Situation besser einzuschätzen und
- ♦ Wege zu finden, Unterstützung zu erhalten.

Sie haben das Recht auf ein Leben in Sicherheit, Würde und ohne Angst.

Kapitelübersicht

- ♦ **Kapitel 2: Partnerschaftsgewalt erkennen und einordnen:** Formen von Gewalt, ihre Erscheinungsweisen und statistische Fakten, die das Ausmaß sichtbar machen.
- ♦ **Kapitel 3: Wie Gewalt das Leben beeinflusst:** Körperliche, psychische, soziale und wirtschaftliche Folgen von Gewalt.
- ♦ **Kapitel 4: Eigene Erfahrungen reflektieren und einordnen:** Fragen und Checklisten zur Selbsteinschätzung, Hinweise auf Hochrisikofälle und Anregungen, wie das Sprechen über Gewalt gelingen kann.
- ♦ **Kapitel 5: Sicherheit finden:** Praktische Tipps zur Sicherheitsplanung, bei Trennung, bei Stalking oder in akuten Krisen.
- ♦ **Kapitel 6: Wege aus der Gewaltbeziehung:** Warum es schwer ist, zu gehen, welche Dynamiken Gewaltbeziehungen prägen, und welche Modelle helfen, Veränderung zu verstehen.
- ♦ **Kapitel 7: Unterstützungsangebote nutzen:** Medizinische, rechtliche und psychosoziale Hilfen – von Ärzt*innen über Polizei bis hin zu Frauenhäusern und Beratungsstellen.
- ♦ **Kapitel 8: Wenn Gewalt Spuren hinterlässt:** Therapeutische Wege, um mit den Folgen von Gewalt umzugehen, Scham und Schuld zu überwinden und selbstbestimmt Heilung zu gestalten.
- ♦ **Kapitel 9: Praktische Übungen zur Selbststärkung und Sicherheit:** Konkrete Anleitungen und Informationen zu den Wirkungsweisen und Hintergründen der jeweiligen Übung
- ♦ **Kapitel 10: Schlusswort:** Sie sind nicht allein
- ♦ **Kapitel 11–14: Anhänge:** Arbeitsblatt und Checklisten sowie Informationen zu Hilfsangeboten in Deutschland

Zum Schluss

Dieses Buch möchte Sie informieren, stärken und ermutigen. Es zeigt Wege zu mehr Sicherheit und in ein Leben ohne Gewalt. Auch wenn es schwer erscheint – Veränderung ist möglich. Sie sind nicht allein.

2 Partnerschaftsgewalt erkennen und einordnen: Fakten und Zahlen

Partnerschaftsgewalt kann viele Gesichter haben – körperlich, psychisch, sexualisiert, wirtschaftlich oder in Form von digitaler Gewalt. Sie betrifft Menschen aller Altersgruppen, Herkunft und Beziehungsformen. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Partnerschaftsgewalt definiert wird, welche Formen sie annehmen kann und wie häufig sie vorkommt. Ziel ist es, Ihnen zu helfen, Ihre eigenen Erfahrungen einzuordnen und die Anzeichen von Gewalt besser zu erkennen.

Die vielen Gesichter von Partnerschaftsgewalt

Partnerschaftsgewalt umfasst jede Form von Gewalt zwischen Partner*innen. Viele denken dabei zuerst an körperliche Übergriffe, die sichtbar Spuren hinterlassen. Doch auch sexualisierte Gewalt, psychische Verletzungen oder wirtschaftliche Kontrolle gehören dazu.

Die wichtigsten Formen sind (Europarat, 2011; McEvoy & Ziegler, 2006):

Körperliche Gewalt

Mögliche Erfahrungen:

- ♦ Schlagen, Treten, Schubsen, Stoßen oder Festhalten
- ♦ Würgen oder Schütteln
- ♦ Ohrfeigen, Beißen oder Kratzen

Sexualisierte Gewalt

Mögliche Erfahrungen:

- ♦ Emotionaler Druck (»Wenn du mich liebst, machst du das, was mir sexuell gefällt«)
- ♦ Drängen zu Praktiken, die Sie ablehnen
- ♦ Missachtung eines klaren »Nein« – bis hin zu Vergewaltigung

Psychische Gewalt

Mögliche Erfahrungen:

- ♦ Beschimpfungen oder Abwertungen (z. B. »dumm«, »hässlich«, »fett«)
- ♦ Aussagen wie »Niemand sonst will dich« oder »Ohne mich schaffst du es nicht«
- ♦ Rassistische oder religiöse Beleidigungen
- ♦ Längeres Schweigen oder Ignorieren
- ♦ Schuldzuweisungen
- ♦ Isolation von Freund*innen, Familie oder sozialen Kontakten
- ♦ Kontrolle über Kontakte zu anderen Menschen
- ♦ Vorwürfe von Untreue oder zu sexueller Orientierung
- ♦ Einschränkungen bei Besuchen der Glaubensgemeinschaft, Schule oder Arbeit
- ♦ Drohungen gegen Sie, Ihre Kinder, Freund*innen, Familienmitgliedern oder Haustiere
- ♦ Einschüchterung durch Schweigen, Schreien, Türenknallen oder Zerstören von Gegenständen

- ♦ Bei gehörlosen Menschen: Festhalten der Hände, um Kommunikation zu verhindern

Wirtschaftliche Gewalt

Mögliche Erfahrungen:

- ♦ Zwang, zu arbeiten oder Verbot zu arbeiten
- ♦ Kontrolle über Geld und Ausgaben

Digitale Gewalt (»smarte Gewalt«)

Mögliche Erfahrungen:

- ♦ Beleidigende oder ungewollte pornografische Inhalte werden zugeschickt
- ♦ Überwachung von Nachrichten, Anrufen oder Kontakten
- ♦ Kontrolle von Wohnräumen oder Smart-Home-Geräten

Stalking

Mögliche Erfahrungen:

- ♦ Beharrliches, unerwünschtes Nachstellen
- ♦ Wiederholte Anrufe, Geschenke, Verfolgung oder Beobachtung
- ♦ Beschädigung von Eigentum, Veröffentlichung persönlicher Daten oder Fotos im Internet
- ♦ Bedrohungen gegen Sie oder Ihr Umfeld

Lina

Lina ist 28 Jahre alt und seit zwei Jahren mit Tom zusammen. Anfangs schien alles harmonisch, doch nach einigen Monaten zeigten sich immer häufiger Formen von Gewalt.

Tom begann, Lina zu schubsen, sie in Streitsituationen festzuhalten und sie manchmal zu schlagen, wenn er wütend wurde. Auch Ohrfeigen und Kratzen kamen vor, besonders dann, wenn sie sich gegen seine Forderungen wehrte.

Sexuell setzte Tom Lina immer stärker unter Druck. Er drängte sie zu Praktiken, die sie ablehnte, und machte ihr deutlich, dass ihre »Liebe« an Bedingungen geknüpft sei. Ihr klares »Nein« ignorierte er regelmäßig, sodass Lina sich zunehmend hilflos fühlte.

Auch psychisch wurde Lina systematisch abgewertet. Tom nannte sie häufig »dumm« oder »hässlich«, machte ihr klar, dass niemand anderes sie haben wolle und isolierte sie von Familie und Freundinnen. Er überwachte ihre Nachrichten, drohte ihr, sie würde ihre Kinder nie wiedersehen, wenn sie nicht tat, was er verlangte und versuchte, sie durch zerstörte Gegenstände, Schreien oder langes Schweigen zu verunsichern.

Darüber hinaus kontrollierte Tom ihre wirtschaftliche Situation: Er verbot Lina, eigenständig zu arbeiten, überwachte ihre Ausgaben und bestimmte, wofür sie Geld verwenden durfte. Digitale Gewalt war ebenfalls präsent: Er las ihre Nachrichten, kontrollierte ihre Social-Media-Konten und verfolgte, wen sie Kontakt hatte.

Dieses Zusammenspiel aus körperlicher, sexueller, psychischer, wirtschaftlicher und digitaler Gewalt führte dazu, dass Lina sich zunehmend eingeengt und abhängig fühlte. Erst nach intensiver Beratung und Unterstützung durch ein Frauenzentrum erkannte sie, dass das, was sie erlebte, Gewalt war, und begann, nach Wegen aus der Situation zu suchen.

Wer ist betroffen? Statistik und Realität

»Jede Stunde werden mehr als 14 Frauen Opfer von Gewalt durch den Partner. Beinahe jeden Tag versucht ein Partner oder Expartner, eine Frau zu töten.«

(Bundesfrauenministerin Lisa Paus, 2023)

Im Jahr 2023 meldeten Polizei und Behörden in Deutschland über 167.000 Fälle von Partnerschaftsgewalt. In knapp 80 % der Fälle waren Frauen betroffen (BKA, 2024). Daher richtet sich das Buch an Frauen, die Gewalt erfahren haben, und verwendet die männliche Form für die Täter, die diese Gewalt ausüben.

Wichtige Unterschiede (Jungnitz, Lenz, Puchert, Puhe & Walter, 2007; Schröttle & Müller, 2004; Schröttle, 2010; GiG-net, 2008):

- ♦ Männer erleben Gewalt häufiger außerhalb der Wohnung, Frauen dagegen überwiegend im häuslichen Umfeld.
- ♦ Männer sind seltener Opfer von schwerer, systematischer Gewalt.
- ♦ Frauen erleiden häufiger körperliche Verletzungen, sexualisierte Gewalt oder tödliche Angriffe.

Viele Fälle bleiben verborgen: Nur etwa 11–13 % der Betroffenen wenden sich an die Polizei (Schröttle & Müller, 2004; Schröttle & Glade, 2020). Dieses sogenannte »Hellfeld« bildet nur einen kleinen Teil der Realität ab. Viele Betroffene erzählen höchstens engen Freund*innen oder Eltern von der Gewalt. Der weitaus größere Teil bleibt unsichtbar – das »Dunkelfeld«.

Typische Zahlen (Schröttle & Müller, 2004; Schröttle et al., 2012; FRA, 2014):

- ♦ Jede vierte Frau erlebt mindestens einmal körperliche oder sexualisierte Gewalt durch einen Partner.
- ♦ Jede siebte Frau erlebt Gewalt nach dem 16. Lebensjahr.
- ♦ Frauen mit Behinderung sind zwei- bis viermal häufiger betroffen.
- ♦ 58 % berichten von sexueller Belästigung, 24 % von Stalking.
- ♦ 42 % berichten von psychischer Gewalt.

Digitale Gewalt betrifft etwa 45 % der Frauen während der Partnerschaft, bei Trennungen sogar noch häufiger (Women's Aid, 2014).

Auch sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend ist weit verbreitet (Rickert, Sanghvi & Wiemann, 2002; Stadler, Birnneck & Pfeiffer, 2012):

- ♦ Das Risiko ist zwischen 16 und 24 Jahren besonders hoch.
- ♦ Täter sind meist Partner oder Familienmitglieder.
- ♦ Etwa jedes 13.-14. Mädchen und jeder 67. Junge werden bis zum 16. Lebensjahr sexuell missbraucht.

Zusammenfassung – Gewalt benennen und Realität verstehen

- ♦ Gewalt hat viele Gesichter.
- ♦ Sie kann einmalig auftreten oder systematisch sein.
- ♦ Besonders schwer wiegt Gewalt, wenn sie gezielt eingesetzt wird, um einzuschüchtern, zu erniedrigen, zu kontrollieren oder einzuschränken.
- ♦ Gewalt kann körperlich, psychisch, sexualisiert, wirtschaftlich oder digital sein.
- ♦ Gewalt betrifft weit mehr Menschen, als man denkt.
- ♦ In den meisten Fällen von Partnerschaftsgewalt in heterosexuellen Beziehungen geht sie vom Mann aus.

3

Wie Gewalt das Leben beeinflusst

Gewalt betrifft nicht nur den Moment des Erlebens. Sie kann Spuren hinterlassen – an Ihrem Körper, in Ihrer Psyche, in Ihrem Nervensystem und in Ihrem sozialen Leben. Manche Folgen treten sofort auf, andere entwickeln sich erst über Monate oder Jahre und können auch dann noch anhalten, wenn die Gewalt bereits beendet ist. Je intensiver und häufiger die Gewalterfahrungen waren, desto stärker können diese Folgen sein.

Viele Frauen berichten, dass ihre Beschwerden lange nicht mit der erlebten Gewalt in Verbindung gebracht wurden. Das kann zu Fehldiagnosen und falschen Behandlungen führen. Wenn Sie die Zusammenhänge kennen, können Sie Ihr Erleben besser verstehen und gezielt Hilfe suchen.

»Auch Jahre nachdem die Beziehung beendet war, hatte ich ständig Rückenschmerzen, Schlafprobleme und Panikattacken. Erst als ich mit meiner Therapeutin darüber sprach, verstand ich, dass mein Körper und meine Psyche noch immer auf die jahrelange Gewalt reagierten.«

Körperliche Folgen

Körperliche Gewalt führt häufig zu sichtbaren Verletzungen. Zu den akuten Folgen gehören blaue Flecken und Prellungen, Schnitt- und Platzwunden, Knochenbrüche, Verstauchungen, Zerrungen, Verletzungen im Bauch-, Brust- und Genitalbereich sowie Kopfverletzungen, Gehirnerschütterungen oder Schädel-Hirn-Traumata.