

„Hinsehen-Aufstehen-Handeln“

BeLa ist eine Beratungsstelle, die Betroffene von häuslicher Gewalt hier in Rostock unterstützt.

Zu uns kommen Menschen, meistens sind es Frauen, die sich Unterstützung wünschen, weil sie Gewalt in der Partnerschaft erlebt haben oder aktuell erleben. Oftmals liegen viele leidvolle Jahre hinter ihnen, in denen Schuld- und Schamgefühle die Oberhand hatten. Das Thema psychische Gewalt nimmt dabei einen großen Raum ein.

Unser Ziel ist es, Betroffene dabei zu unterstützen, sich aus der gewaltgeprägten Lebenssituation zu lösen und sich ein selbstbestimmtes Leben aufzubauen.

Immer wieder machen wir in unseren Beratungskontakten die Erfahrung, dass Betroffene bei einem ersten Kontakt in der Beratungsstelle vorsichtig anfragen, ob sie überhaupt richtig wären, denn sie würden ja nicht geschlagen und wüssten nicht ob sie wirklich Gewalt erleben. Im Verlauf des Gesprächs stellt sich dann oft sehr schnell heraus, dass die Betroffenen massive Grenzüberschreitungen, Demütigungen, Verleumdungen, Beschimpfungen, Manipulationen und Abwertungen von ihren Partnern oder Expartnern erlebt haben. Also psychische Gewalt.

Meistens beginnt diese psychische Gewalt als schleichender Prozess von Grenzverletzungen und Grenzüberschreitungen und wird von Betroffenen, aber auch von Personen aus ihrem Umfeld oft lange Zeit gar nicht als Gewalt erkannt. Aufgrund der in der Öffentlichkeit vorherrschenden Meinung, dass nur körperlicher Gewalt als häusliche Gewalt anerkannt ist, verbleiben viele Betroffene zu lange in gewaltvollen Beziehungen und vermeiden es, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Sie sind verunsichert und haben Zweifel darüber, ob das was sie erleben, wirklich Gewalt ist und ob die Verantwortung für das was geschieht, nicht immer nur bei ihnen liegt, so wie ihre Partner ihnen das Tag für Tag einreden.

Viele Opfer von häuslicher Gewalt beschreiben die psychische Gewalt als viel destruktiver, weil sie ihr Innenleben systematisch zerstört und Narben hinterlässt, die eben nicht einfach wieder heilen. Ein blauer Fleck verschwindet nach einiger Zeit, ein zerstörtes Selbstwertgefühl nicht! Oftmals wird Opfern durch das Umfeld und den Täter suggeriert, dass sie selbst schuld an dem sind, was ihnen geschieht und ihre Wahrnehmung nicht der Realität entspricht. Eine der wirksamsten Täterstrategien ist es sowohl das Opfer als auch das gesamte

Umfeld zu manipulieren. In Folge dessen, leidet ein großer Teil unserer Klienten unter Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen bis hin zu Selbstmordgedanken, selbstverletzendem Verhalten und schweren psychischen Erkrankungen. Das sind oftmals schwere Traumata, deren Heilung sehr viel Lebenszeit und Kraft erfordern und nicht selten einige der Betroffenen ein Leben lang begleiten.

Immer wieder erzählen uns unsere Klientinnen dass sie sich gewünscht hätten, dass ihr Umfeld genauer hingeschaut hätte und dass sie selbst gern viel früher Hilfe in Anspruch genommen hätten, wenn sie sicher gewesen wären, dass ihnen geglaubt wird und die Täter zur Verantwortung gezogen werden. Das geschieht leider immer noch zu selten. Dennoch machen wir auch die Erfahrung, dass sich mehr Betroffene mit ihren leidvollen Erfahrungen ins Licht trauen und das ist richtig so!

Es liegt noch ein weiter Weg vor uns, häusliche Gewalt in psychischer Form zu enttabuisieren und wir alle sind aufgefordert, genau hinzuschauen, nachzufragen, wenn wir Gewalt vermuten und unsere Hilfe anzubieten. BeLa ist ein wichtiger Teil davon.