

LUNDY BANCROFT

WARUM TUT ER DAS?

Einblicke in die Gedankenwelt
von aggressiven und
kontrollsüchtigen Männern

Unimedica

Lundy Bancroft

Warum tut er das?

Аннотация

ER SAGT, ER LIEBT DICH. ALSO WARUM TUT ER DAS? Jede vierte Frau in Deutschland wird mindestens einmal Opfer von körperlicher und/oder sexualisierter Gewalt durch ihren (Ex-)Partner. Betroffen sind Frauen aller sozialen Schichten. Lundy Bancroft arbeitet seit vielen Jahren mit aggressiven Männern und zeigt Frauen, wie sie sich physisch und psychisch schützen können und welche Signale schon früh in einer Beziehung darauf hindeuten, dass verbale und emotionale Aggressionen in Gewalt umschlagen können. Gewalt gegen Frauen hat wenig damit zu tun, wie ein Mann fühlt, sondern wie sein Denken sein Verhalten beeinflusst. Der Autor beschreibt, was in den Köpfen von Gewalttätern vor sich geht und veranschaulicht:

die Frühwarnzeichen zehn misshandelnde Persönlichkeitstypen welche Rolle Drogen und Alkohol spielen was Sie als Betroffene ändern können und was nicht wie Sie sich sicher aus der Gewaltbeziehung befreien Dieses Buch enthält wertvolle Informationen für Betroffene sowie hilfreiche Tipps für Außenstehende wie Freunde und Angehörige, um Misshandlung, Missbrauch und häusliche Gewalt zu stoppen. *„Die meisten Bücher über Misshandlung in Beziehungen konzentrieren sich auf Frauen – wie sie verletzt werden, warum sie bleiben. So wichtig diese Fragen auch*

sind, sie können uns vom Kern des Problems ablenken. Bancroft stellt mutig die wichtigsten Fragen von allen – und beantwortet sie brillant: Warum misshandeln so viele Männer Frauen? Was kann man dagegen tun?“ – Jackson Katz

Содержание

Inhalt	7
Anmerkungen zur Terminologie	9
Einleitung	12
Meine Erfahrung mit der Beratung von wütenden und kontrollierenden Männern	17
So nutzen Sie dieses Buch	22
1	26
Die Missbrauchstragödie	33
Fünf verwirrende Beobachtungen	40
Seine Version des Missbrauchs ist Welten von ihrer entfernt	41
Er wird wahnsinnig eifersüchtig, aber in anderen Situationen scheint er völlig rational zu sein	45
Es gelingt ihm, Menschen dazu zu bringen, sich gegen sie und auf seine Seite zu stellen	47
Bei einigen Vorfällen scheint er die Kontrolle zu verlieren, aber bestimmte andere Kontrollverhalten von ihm erscheinen sehr kalkuliert	50
Manchmal scheint er sich wirklich zu verändern, aber das vergeht wieder	53
2	60
Eine kurze Übung	63

Wenn es eine Ausrede für sein missbräuchliches Verhalten Ihnen gegenüber ist, ist es eine Verzerrung	73
„Gefühle verursachen Verhalten“	76
Wichtige Punkte, die Sie sich merken sollten	110
3	111
Die Kontrollbereiche	116
Auseinandersetzungen und Entscheidungsfindung	117
Persönliche Freiheit	119
Kindererziehung	121
Die Perspektive des Täters auf die Wut von Frauen	133
Die Wut des Misshandelnden	135
Haben misshandelnde Männer eine gespaltene Persönlichkeit?	149
Wichtige Punkte, die Sie sich merken sollten	161
Конец ознакомительного фрагмента.	162

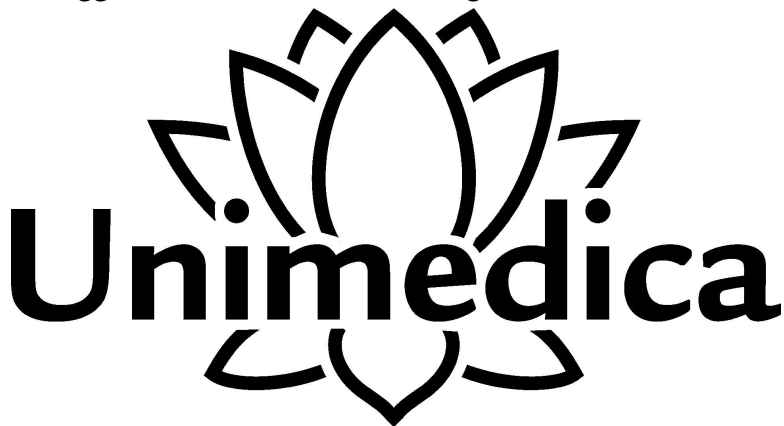
LUNDY BANCROFT

WARUM

TUT ER DAS?

Einblicke in die Gedankenwelt

von aggressiven und kontrollsüchtigen Männern



Für die Tausenden von mutigen Frauen, viele von ihnen selbst Überlebende von Misshandlungen, die die Bewegung gegen den Missbrauch von Frauen ins Leben gerufen und unterstützt haben, und für die vielen Männer, die sich diesem Kampf als Verbündete angeschlossen haben.

Inhalt

Anmerkungen zur Terminologie

Einleitung

Teil I Wie Missbrauchstäter denken

1. Das Rätselhafte

2. Die Mythen

3. Die missbräuchliche Mentalität

4. Die Typen misshandelnder Männer

Teil II Der misshandelnde Mann in Beziehungen

5. Wie missbräuchliches Verhalten entsteht

6. Der misshandelnde Mann im Alltag

7. Misshandelnde Männer und Sex

8. Misshandelnde Männer und Sucht

9. Der misshandelnde Mann und Trennung

Teil III Der misshandelnde Mann in der Gesellschaft

10. Misshandelnde Männer als Väter

11. Misshandelnde Männer und ihre Verbündeten

12. Der misshandelnde Mann und das Rechtssystem

Teil IV Den misshandelnden Mann verändern

13. Wie wird man zu einem misshandelnden Mann

14. Der Veränderungsprozess

15. Schaffung einer Welt frei von Missbrauch

Ressourcen

Danksagungen

[Über den Autor](#)

[Stimmen zum Buch](#)

[Index](#)

[Impressum](#)

Anmerkungen zur Terminologie

Wenn ich mich in diesem Buch auf wütende und kontrollierende Männer beziehe, habe ich mich dafür entschieden, in den meisten Fällen die kürzeren Begriffe *misshandelnder* oder *missbrauchender Mann* sowie *Missbrauchstäter* oder *Täter* zu verwenden. Ich verwende diese Begriffe aus Gründen der Lesbarkeit und nicht, weil ich glaube, dass jeder Mann, der Probleme mit wütenden oder kontrollierenden Verhaltensweisen hat, missbräuchlich ist. Ich musste ein einfaches Wort wählen, das ich auf jeden Mann anwenden kann, der immer wieder Probleme mit Respektlosigkeit, Kontrolle, Beleidigung oder Abwertung seiner Partnerin hat, unabhängig davon, ob sein Verhalten auch explizite verbale Beschimpfungen, körperliche Unterdrückung oder sexuelle Misshandlung beinhaltet oder nicht. Jede dieser Verhaltensweisen kann ernsthafte Auswirkungen auf das Leben einer Frau haben und dazu führen, dass sie sich verwirrt, deprimiert, besorgt oder ängstlich fühlt. Selbst wenn Ihr Partner also kein Missbrauchstäter ist, werden Sie feststellen, dass vieles von dem, was auf den folgenden Seiten beschrieben wird, dazu beitragen kann, für Sie beide die Probleme in Ihrer Beziehung zu klären und zu verdeutlichen, welche Schritte Sie unternehmen können, damit eine befriedigendere, unterstützende und innige Beziehung entstehen kann. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob

das Verhalten Ihres Partners als Missbrauch bezeichnet werden sollte oder nicht, lesen Sie [Kapitel 5](#), das Ihnen helfen wird, die Unterschiede zu verstehen.

Denken Sie aber auch daran, dass, selbst wenn das Verhalten Ihres Partners nicht der Definition von Missbrauch entspricht, es dennoch ernsthafte Auswirkungen auf Sie haben kann. Jede Nötigung oder Respektlosigkeit in einer Beziehung seitens eines Partners ist ein gravierendes Problem. Kontrollierende Männer decken ein *Spektrum* von Verhaltensweisen ab. Es gibt solche, die nur einige der Taktiken, die ich in diesem Buch beschreibe, kennen, bis zu jenen, die fast alle anwenden. Ähnlich verhält es sich bei diesen Männern im Hinblick auf eine ganze Skala von Einstellungen, angefangen mit denen, die bereit sind, eine Konfrontation wegen ihrer Verhaltensweisen zu akzeptieren und danach streben, sie zu ändern, bis hin zu denen, die der Perspektive der Frau in keiner Weise Gehör schenken, sich völlig im Recht fühlen und höchst repressiv werden, wenn die Partnerin versucht, für sich selbst einzustehen. (Tatsächlich lässt sich, wie wir in [Kapitel 5](#) sehen werden, am besten erkennen, wie weit das Kontrollproblem eines Mannes geht, wenn man sich seine Reaktion auf die Aufforderung anschaut, seine Partnerin besser zu behandeln. Wenn er Ihre Beschwerden akzeptiert und tatsächlich Schritte unternimmt, um sein Verhalten zu ändern, sehen die Aussichten für die Zukunft etwas positiver aus). Der Grad der Wut, den ein kontrollierender Mensch zeigt, ist ebenfalls sehr unterschiedlich, aber leider sagt er uns nicht viel

darüber aus, wie destruktiv er auf psychische Weise sein kann oder wie wahrscheinlich es ist, dass er sich ändern wird, was wir im Verlauf dieses Buches noch sehen werden.

Darüber hinaus habe ich mich dafür entschieden, die Bezeichnung *er* für die misshandelnde Person und *sie* für die misshandelte Partnerin zu verwenden. Ich habe diese Begriffe gewählt, weil sie bequem sind und weil sie die große Mehrheit der Beziehungen, in denen Macht missbraucht wird, korrekt beschreiben. Kontrolle und Missbrauch sind jedoch auch ein weitverbreitetes Problem in lesbischen und schwulen Männerbeziehungen, und der größte Teil dessen, was ich in diesem Buch beschreibe, ist ebenso für gleichgeschlechtliche Missbrauchende relevant.

Einleitung

Ich arbeite seit mehr als dreißig Jahren als Berater, Gutachter und Ermittlungshelfer mit wütenden und kontrollierenden Männern und habe aus den über zweitausend Fällen, mit denen ich zu tun hatte, eine Fülle von Kenntnissen gesammelt. Ich habe die Warnzeichen von Missbrauch und Kontrolle gelernt, auf die eine Frau schon früh in einer Beziehung achten kann. Ich habe begriffen, was ein kontrollierender Mann wirklich sagt, welche Bedeutung sich hinter seinen Worten verbirgt. Ich habe Hinweise wahrgenommen, die darauf hindeuten, dass verbale und emotionale Aggressionen auf Gewalt zusteuern. Ich habe Wege gefunden, um misshandelnde Männer, die eine Veränderung vortäuschen, von denen zu trennen, die echte Arbeit an sich selbst leisten. Und ich habe gelernt, dass das Problem der Misshandlung überraschend wenig damit zu tun hat, wie ein Mann *fühlt* – meine Klienten unterscheiden sich in ihren emotionalen Erfahrungen nur sehr wenig von nicht-misshandelnden Männern – sondern damit, wie er *denkt*. Die Antworten liegen in seinem Kopf.

Doch so sehr es mich freut, dass ich die Gelegenheit hatte, diese Einsichten zu gewinnen, *gehöre ich nicht zu den Menschen, die sie am meisten brauchen*. Denn die Menschen, die am besten von den Erkenntnissen über Missbrauchstäter und ihre Denkweise profitieren können, sind die *Frauen*. Sie

können das, was ich erfahren habe, nutzen, um sich selbst zu helfen und zu erkennen, wann sie in einer Beziehung kontrolliert oder abgewertet werden, und um Wege zu finden, sich von aktuellem Missbrauch zu befreien. Sie können lernen, wie man es vermeiden kann, sich das nächste Mal mit einem missbrauchenden Mann – einem Kontrolleur oder einem Benutzer – einzulassen. Das Ziel dieses Buches ist es, Frauen die Fähigkeit zu vermitteln, sich selbst physisch und psychisch vor wütenden und kontrollierenden Männern zu schützen.

Als Vorbereitung auf dieses Buch habe ich zunächst eine Liste von einundzwanzig Fragen zusammengestellt, die mir Frauen am häufigsten über ihre misshandelnden Partner stellen. Dies sind Fragen wie

„Tut es ihm wirklich leid?“

„Warum stellen sich so viele unserer Freunde auf seine Seite?“

„Wird er mich eines Tages schlagen?“

und viele weitere. Ich habe meine Ausführungen dann um diese Bedenken und Befürchtungen herumgesetzt, um sicherzustellen, dass Frauen hier die Informationen finden, die sie dringend benötigen. Beim Durchblättern dieses Buches sehen Sie, dass diese einundzwanzig Fragen optisch hervorgehoben sind. Vielleicht möchten Sie sich nun Zeit nehmen, um die Seiten durchzublättern, nur um einen kurzen Blick darauf zu werfen, an welcher Stelle ich die Themen angesprochen habe, die für Sie am dringendsten sind.

Ein weiteres wichtiges Ziel von mir ist es, jeder Frau, die

damit kämpft, wie sie in ihrer Beziehung behandelt wird, Hilfe anzubieten, und zwar unabhängig davon, wie sie das Verhalten ihres Partners einschätzt. Worte wie *Kontrolle* und *Misshandlung* können belastend sein, und Sie haben vielleicht nicht das Gefühl, dass sie zu Ihren besonderen Umständen passen. Ich habe mich dafür entschieden, den Begriff *misshandelnde Männer* oder *Missbrauchstäter* zu verwenden, um Männer zu bezeichnen, die ein breites Spektrum von kontrollierenden, abwertenden oder einschüchternden Verhaltensweisen anwenden. In einigen Fällen spreche ich von körperlichen Misshandlungen und in anderen Fällen von Männern, die ihre Partnerinnen benutzen oder beleidigen, sie aber niemals erschrecken oder einschüchtern. Einige der Männer, die ich auf den folgenden Seiten beschreibe, verändern ihre Stimmungen so drastisch und so oft, dass eine Frau sich nie sicher fühlen kann, wie ihr Partner gerade ist, geschweige denn, dass sie ein Etikett anbringen könnte. Ihr Partner mag arrogant sein, Psychospiele spielen oder sich immer wieder selbstüchtig verhalten, aber seine positiven Aspekte können Ihnen das Gefühl geben, dass er meilenweit davon entfernt ist, ein „Missbrauchstäter“ zu sein. Bitte lassen Sie sich von meiner Sprache nicht abschrecken; ich habe das Wort „Missbrauchstäter“ einfach als Kurzform gewählt für „Männer, die dazu beitragen, dass ihre Partnerinnen sich chronisch misshandelt oder abgewertet fühlen“. Sie können einen anderen Begriff wählen, wenn Sie einen kennen, der besser zu Ihrem Partner passt. Aber welche Art der Misshandlung auch immer

Ihr Partner anwendet: Seien Sie versichert, dass Sie auf diesen Seiten die Antworten auf viele Fragen finden werden, die Sie verwirren.

Wenn die Person, mit der Sie es zu tun haben, das gleiche Geschlecht hat wie Sie, sind Sie hier auch richtig. Lesben und Schwule, die ihre Partnerin oder ihren Partner misshandeln, denken im Großen und Ganzen genauso wie missbrauchende heterosexuelle Männer und wenden die gleichen Taktiken und Ausreden an. In diesem Buch verwende ich den Begriff *er* für die misshandelnde und *sie* für die misshandelte Person, um meine Erörterung einfach und klar zu halten, aber misshandelte Lesben und schwule Männer sind in meinen Gedanken sehr stark vertreten, unmittelbar neben misshandelten Hetero-Frauen. Natürlich müssen Sie die Sprache der Geschlechter ändern, damit sie zu Ihrer Beziehung passt, wofür ich mich im Voraus entschuldige. In [Kapitel 6](#) finden Sie auch einen Abschnitt, in dem ich speziell über die Ähnlichkeiten und Unterschiede bei gleichgeschlechtlichen Missbrauchstätern spreche.

Dieses Buch enthält ebenfalls Geschichten von Männern aus einem sehr breiten Spektrum von kulturellen Hintergründen. Obwohl sich die Einstellungen und Verhaltensweisen von kontrollierenden und misshandelnden Männern von Kultur zu Kultur etwas unterscheiden, habe ich festgestellt, dass die Gemeinsamkeiten die Unterschiede bei Weitem überwiegen. Wenn Ihr Partner Schwarzer oder Migrant ist oder wenn Sie selbst Mitglied einer dieser Gruppen sind, werden Sie feststellen,

dass vieles von dem, was in diesem Buch besprochen wird, oder vielleicht sogar alles, gut zu Ihrer Erfahrung passt. Obwohl ich bei den Fällen, die ich in diesem Buch beschreibe, keine Angaben zur ethnischen Zugehörigkeit mache, sind etwa ein Drittel der Täter, deren Geschichten ich erzähle, Schwarze oder Männer aus Ländern außerhalb Nordamerikas. In [Kapitel 6](#) gehe ich näher auf einige spezielle ethnische Fragen ein.

Meine Erfahrung mit der Beratung von wütenden und kontrollierenden Männern

Meine Beratung von misshandelnden Männern – einzeln und in Gruppen – begann ich 1987, als ich für ein Programm namens Emerge arbeitete. Emerge war die erste Agentur in den Vereinigten Staaten mit spezialisierten Angeboten für Männer, die Frauen misshandeln. In den folgenden fünf Jahren arbeitete ich fast ausschließlich mit Klienten, die freiwillig zu diesem Programm kamen. Sie nahmen in der Regel unter starkem Druck ihrer Partnerinnen teil, die entweder davon sprachen, die Beziehung zu beenden, oder dies bereits getan hatten. In vielen Fällen war die Frau vor Gericht gegangen, um eine einstweilige Verfügung zu erwirken, die dem Mann das Betreten der Wohnung untersagte und ihn in vielen Fällen aufforderte, sich von der Frau ganz fernzuhalten. Die Hauptmotivation der Männer, sich beraten zu lassen, war die Hoffnung, ihre Beziehungen zu retten. Es kam häufig vor, dass sie sich wegen ihres missbräuchlichen Verhaltens schuldig oder unwohl fühlten. Aber gleichzeitig glaubten sie so fest an die Stichhaltigkeit ihrer Ausreden und Rechtfertigungen, dass ihre Reuegefühle alleine nicht ausgereicht hätten, um sie in meinem Programm zu halten. In diesen frühen Jahren waren meine Klienten Männer, die eher verbale und emotionale Misshandlungen als körperliche Gewalt anwendeten, obwohl die meisten von ihnen zumindest bei einigen

Gelegenheiten auch körperlich einschüchternd oder aggressiv waren.

In den 1990er-Jahren reagierte das Rechtssystem viel stärker auf häusliche Gewalt, als es in der Vergangenheit geschehen war, mit dem Ergebnis, dass Klienten mit gerichtlich angeordnetem Beratungsbedarf nach und nach in unsere Beratungsagentur kamen und dann immer mehr durch unsere Türen strömten. Diese Männer hatten oft eine viel größere Neigung zu körperlicher Gewalt als unsere früheren Klienten. Manchmal ging es um den Einsatz von Waffen oder brutalen Schlägen, die zur Einweisung ihrer Partnerinnen ins Krankenhaus führten. Wir stellten jedoch fest, dass sich diese Männer in anderer Hinsicht allgemein nicht wesentlich von unseren verbal misshandelnden Klienten unterschieden: Ihre Einstellungen und Ausreden waren in der Regel die gleichen, und sie übten neben ihren körperlichen Angriffen auch seelische Grausamkeit aus. Ebenso wichtig war, dass die Partnerinnen dieser misshandelnden Männer weitgehend dieselben Leiden in ihrem Leben beschrieben, die wir von Frauen kannten, die psychisch misshandelt worden waren. Dies zeigte uns, dass verschiedene Formen des Missbrauchs ähnliche destruktive Auswirkungen auf Frauen haben.

In all den Jahren meiner Arbeit mit kontrollierenden und misshandelnden Männern sind meine Kollegen und ich streng darauf bedacht, auch immer mit der Frau zu sprechen, die unser Klient misshandelt hat, unabhängig davon, ob das Paar

noch zusammen ist oder nicht. (Und wenn er eine neue Beziehung begonnen hat, sprechen wir auch mit seiner jetzigen Partnerin. Dadurch wird für uns deutlich, dass misshandelnde Männer ihre Muster von einer Beziehung zur nächsten fortsetzen.) Gerade durch diese Interviews mit Frauen haben wir unsere größten Erkenntnisse über Macht und Kontrolle in Beziehungen gewonnen. Die Berichte der Frauen haben uns auch gezeigt, dass misshandelnde Männer ihre eigenen Geschichten mit einer enormen Verleugnung, Verharmlosung und Verzerrung in Bezug auf ihr eigenes Verhalten darstellen. Wenn wir also der misshandelten Frau nicht genau zuhören, ist es uns unmöglich, ein genaues Bild von den Vorgängen in einer missbrauchenden Beziehung zu gewinnen.

Die psychologische Beratung misshandelnder Männer ist eine schwierige Aufgabe. Die Klienten sind in der Regel sehr zurückhaltend, wenn es darum geht, sich dem Schaden zu stellen, den sie ihrer Partnerin und oft auch ihren Kindern zugefügt haben. Sie halten fest an ihren Ausreden und Vorwürfen gegenüber dem Opfer. Wie Sie auf den nächsten Seiten sehen werden, hängen sie an den verschiedenen Privilegien, die sie durch die Misshandlung ihrer Partnerin erlangen, und sie haben Gewohnheiten, die es ihnen schwer machen, sich eine respektvolle und gleichberechtigte Beziehung mit einer Frau vorzustellen.

Ich werde manchmal gefragt: Welchen Sinn macht es, mit misshandelnden Männern zu arbeiten, wenn es so schwer

ist, sie zu einer Veränderung zu bewegen? Dafür gibt es mehrere Gründe. Erstens: Wenn auch nur ein Mann aus einer zehnköpfigen Gruppe substanzielle und dauerhafte Veränderungen in seinem Verhalten vornimmt, dann habe ich meine Zeit und Energie gut investiert, denn seine Partnerin und seine Kinder werden eine erhebliche Veränderung ihrer Lebensqualität erfahren. Zweitens: Ich bin der Ansicht, dass Täter für ihre Taten zur Verantwortung gezogen werden sollen. Wenn sie an einem Täterprogramm teilnehmen, können sie zumindest aufgefordert werden, sich um den Schaden zu kümmern, den sie angerichtet haben. Außerdem habe ich die Hoffnung (und sehe Anzeichen dafür), dass sich die kulturellen Werte mit der Zeit ändern können, wenn die Menschen feststellen, dass Männer, die Frauen chronisch misshandeln und erniedrigen, zur Verantwortung gezogen werden. Drittens, und das ist wahrscheinlich der wichtigste Punkt: Ich betrachte die Frau, die mein Klient misshandelt hat, als diejenige, der ich in erster Linie diene, und daher nehme ich mindestens alle paar Wochen Kontakt zu ihr auf. Mein Ziel ist es, ihr emotionale Unterstützung zu geben, ihr zu helfen, sich über Beratungs- und Rechtsdienstleistungen zu informieren, die es für sie in ihrer Gemeinde gibt (in der Regel kostenlos), und ihr zu helfen, ihren Geist von dem Knoten zu befreien, den ihr Lebenspartner geknüpft hat. Ich kann es ihm schwerer machen, sie zu manipulieren, und ich kann sie vielleicht vor hinterhältigen Manövern warnen, die er plant, oder vor einer

Eskalation, die ich beobachte. Solange ich mich auf die Frau und ihre Kinder als diejenigen konzentriere, die meine Hilfe am meisten verdienen und brauchen, kann ich fast immer einen positiven Beitrag leisten, unabhängig davon, ob mein Klient beschließt, sich ernsthaft seinem eigenen Problem zu stellen oder nicht. (In [Kapitel 14](#) beschreibe ich, wie ein Therapieprogramm für misshandelnde Männer tatsächlich abläuft, und erkläre, wie eine Frau feststellen kann, ob ein bestimmtes Programm ordnungsgemäß umgesetzt wird oder nicht.)

In den letzten Jahren habe ich durch meine Arbeit als Ermittlungshelfer in Sachen Kindesmissbrauch und als Sorgerechtsgutachter für verschiedene Gerichte einen neuen Umgang mit Familien gefunden, die von misshandelnden Männern betroffen sind. Einige der durch diese Erfahrungen gewonnenen Erkenntnisse erläutere ich in [Kapitel 10](#), in dem die Erfahrungen von Kindern untersucht werden, die misshandelnden Männern ausgesetzt sind – gewöhnlich ihren Vätern oder Stiefvätern. Ich kläre dabei über die Art und Weise auf, in der einige Missbrauchstäter ihre Muster der Kontrolle und Einschüchterung während des Sorgerechtsverfahrens vor den Familiengerichten fortsetzen.

So nutzen Sie dieses Buch

Eines der bestimmenden Merkmale des Lebens mit einem wütenden oder kontrollierenden Partner ist, *dass er Ihnen häufig sagt, was Sie denken sollen*. Somit versucht er, Sie dazu zu bringen, Ihre eigenen Wahrnehmungen und Überzeugungen anzuzweifeln oder abzuwerten. Ich möchte nicht, dass Ihre Erfahrung mit diesem Buch diese ungesunde Dynamik wieder hervorruft. Der wichtigste Punkt, den Sie beim Lesen der nächsten Seiten beachten sollten, ist also, dass Sie aufmerksam zuhören, was ich sage, aber dabei nicht aufhören, selbstständig zu denken. Wenn irgendein Teil dessen, was ich über die Täter schreibe, nicht mit Ihrer Erfahrung übereinstimmt, ignorieren Sie ihn und konzentrieren Sie sich auf die Teile, die für Sie passen. Vielleicht legen Sie das Buch sogar von Zeit zu Zeit weg und fragen sich: „Wie trifft das auf *meine* Beziehung zu? Was sind meine eigenen Beispiele dafür, wie ein kontrollierender oder grausamer Mann denkt und sich verhält?“ Wenn Sie auf Abschnitte stoßen, die Sie nicht ansprechen – weil Sie zum Beispiel keine Kinder haben oder weil Ihr Partner nie körperlich angsteinflößend ist –, springen Sie einfach zu den Abschnitten, die Ihnen mehr helfen können.

Manche Frauen haben das Gefühl, dass es zu schwierig ist, mit diesem Buch allein zu sein, weil es Gefühle und Erkenntnisse weckt, die überwältigend sind. Ich ermutige Sie,

sich im weiteren Verlauf um Unterstützung durch vertraute Freunde und Angehörige zu bemühen. Während Ihnen durch die Lektüre dieses Buches wahrscheinlich manches klar wird, kann es auch zu Erkenntnissen führen, die schmerzlich oder beunruhigend sein können.

Wenn Sie niemanden haben, mit dem Sie sprechen können – oder selbst wenn Sie jemanden kennen –, rufen Sie die deutschlandweit gültige Nummer 08000 116 016 des Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen an (www.hilfetelefon.de). Viele weitere Möglichkeiten zur Unterstützung finden Sie im Abschnitt „Ressourcen“ am Ende dieses Buches. Lassen Sie sich auch hier nicht durch das Wort Missbrauch abhalten. Die Mitarbeiter der Hotline sind da, um Ihnen zuzuhören und Ihnen zu helfen, über jegliche Art der Beziehung nachzudenken, in der Sie auf eine Weise behandelt werden, die Ihnen ein schlechtes Gefühl vermittelt.

Ich verstehe, wie unangenehm es sein kann, den Sprung zu wagen und mit Menschen, die einem wichtig sind, über die Misshandlung zu sprechen, die man in seiner Beziehung erlebt. Vielleicht schämen Sie sich dafür, einen Partner zu haben, der sich manchmal unfreundlich oder tyrannisch verhält. Vielleicht befürchten Sie, dass die Leute Sie kritisieren werden, weil Sie ihn nicht sofort verlassen. Oder Sie haben vielleicht die gegenteilige Befürchtung, dass die Menschen um Sie herum Ihren Partner so sehr mögen, dass sie Ihnen nicht glauben werden, wenn Sie beschreiben, wie gemein oder beleidigend er sein kann.

Aber unabhängig von diesen Ängsten ist es wichtig, mit Ihrem Kummer oder Ihrer Verwirrung darüber, was in Ihrer Beziehung geschieht, *nicht* isoliert zu bleiben. Finden Sie jemanden, dem Sie vertrauen können – es könnte sogar eine Person sein, die Sie nie in Erwägung gezogen haben – und entlasten Sie sich. Das ist wahrscheinlich der entscheidende Schritt, den Sie unternehmen können, um ein Leben aufzubauen, das frei von Kontrolle oder Missbrauch ist.

Wenn das kontrollierende oder abwertende Verhalten Ihres Partners chronisch ist, denken Sie zweifellos die meiste Zeit über ihn nach. Sie fragen sich, wie Sie ihm gefallen und wie Sie ihn davon abhalten können, beleidigend zu sein, oder wie Sie ihn dazu bringen können, sich zu ändern. Infolgedessen stellen Sie vielleicht fest, dass Sie nicht viel Zeit haben, über *sich selbst* nachzudenken – außer darüber, was in seinen Augen mit Ihnen nicht stimmt. Einer meiner wichtigsten Gründe, dieses Buch zu schreiben, ist ironischerweise, Ihnen zu helfen, *weniger* über ihn nachzudenken. Ich hoffe, dass ich so viele Fragen wie möglich beantworte und die Verwirrung beseitige, die durch missbräuchliches Verhalten entsteht. Vielleicht kann ich Ihnen dadurch ermöglichen, der Falle zu entkommen, sich permanent mit Ihrem Partner zu beschäftigen. Denn so können Sie sich selbst – und Ihre Kinder, wenn Sie Mutter sind – wieder in den Mittelpunkt Ihres Lebens stellen, wo Sie hingehören. Ein wütender und kontrollierender Mann kann wie ein Staubsauger sein, der den Verstand und das Leben einer Frau aufsaugt. Es gibt

jedoch Wege, Ihr Leben zurückzubekommen. Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, was Ihr Partner tut und warum er es tut; das werden die nächsten Seiten beleuchten. Aber wenn Sie damit fertig sind, tief in den Geist des Täters einzutauchen, wozu dieses Buch Sie befähigen wird, ist es wichtig, wieder an die Oberfläche zu steigen und von da an zu *versuchen, sich so weit wie möglich vom Sumpf fernzuhalten*. Ich meine nicht, dass Sie Ihren Partner unbedingt verlassen sollten – das ist eine komplexe und sehr persönliche Entscheidung, die nur Sie treffen können. Aber ob Sie nun bleiben oder gehen: Die für Sie wichtige Entscheidung ist, dass Sie nicht länger zulassen, dass Ihr Partner die Linse Ihres Lebens verzerrt und sich immer in die Mitte des Bildes drängt. Sie verdienen es, dass sich Ihr Leben um *Sie* dreht. Sie sind es wert.

Teil I

1

Das Rätselhafte

Achten Sie auf die Worte dieser Frauen:

Er besteht aus zwei verschiedenen Menschen. Ich habe das Gefühl, mit Dr. Jekyll und Mr. Hyde zu leben.

Er will mir nicht wirklich weh tun. Er verliert nur die Kontrolle.

Alle anderen finden ihn großartig. Ich weiß nicht, was ihn an mir so aufregt.

Er ist in Ordnung, wenn er nüchtern ist. Aber wenn er betrunken ist, muss ich aufpassen.

Ich habe das Gefühl, er ist nie zufrieden mit dem, was ich tue.

Ein paar Mal hat er mir Angst gemacht, aber die Kinder rührt er nie an. Er ist ein großartiger Vater.

Er beschimpft mich mit ekelhaften Namen, und eine Stunde später will er Sex. Ich verstehe das nicht.

Manchmal bringt er meinen Verstand durcheinander.

Die Sache ist die, dass er mich wirklich versteht.

Warum tut er das?

Dies sind die Worte von misshandelten Frauen, die ihre Ängste und inneren Konflikte in ihren Beziehungen beschreiben. Jede dieser Frauen weiß, dass etwas falsch läuft – sehr falsch –, aber sie kann nicht sagen, was es ist. Jedes Mal, wenn sie glaubt, dass sie ihren Partner durchschaut hat, dass sie endlich versteht, was ihn stört, passiert etwas Neues, etwas ändert sich. Die Teile

weigern sich zusammenzupassen.

Jede dieser Frauen versucht, der Achterbahnfahrt, zu der ihre Beziehung geworden ist, einen Sinn zu geben. Lesen Sie Kristens Bericht:

Als ich Maury zum ersten Mal traf, war er der Mann, von dem ich geträumt hatte. Es schien zu schön, um wahr zu sein. Er war charmant, witzig und klug, und das Beste war, dass er verrückt nach mir war. Ich öffnete mich ihm gegenüber und erzählte ihm von den schwierigen Dingen, die ich in den letzten Jahren durchgemacht hatte, und er war bei all dem so sehr auf meiner Seite. Und er war so wild darauf, Dinge zu *tun* – was immer ich tun wollte, er machte mit. Das erste Jahr etwa, in dem wir zusammen waren, war großartig.

Ich kann nicht genau sagen, wann die Dinge sich zu ändern begannen. Ich glaube, es war ungefähr zu der Zeit, als wir anfangen zusammenzuwohnen. Es begann damit, dass er sagte, er brauche mehr Raum. Ich fühlte mich verwirrt, denn vorher hatte es immer so ausgesehen, als sei *er* derjenige, der jede Sekunde zusammen sein wollte.

Dann fing er an, immer mehr Kritik und Beschwerden zu äußern. Er sagte, dass ich die ganze Zeit nur am Reden wäre und dass ich egozentrisch sei. Vielleicht bin ich es – es stimmt, dass ich viel rede. Aber vorher hatte es den Anschein, als könne er nicht genug von mir hören. Er meinte, dass ich nichts aus meinem Leben mache. Ich weiß, dass er große Ambitionen hat, und vielleicht hat er recht, dass ich mehr unternehmen sollte.

Aber ich bin glücklich mit dem, was ich habe. Und dann war es mein Gewicht. Er schien die ganze Zeit zu meckern, dass ich mehr trainieren müsse und dass ich nicht darauf achte, was ich esse. Das tat, ehrlich gesagt, am meisten weh. Er schien immer seltener Sex haben zu wollen, und wenn ich jemals versuchte, das Liebesspiel zu initiieren, vergessen Sie es.

Wir sind immer noch zusammen, aber ich habe das Gefühl, dass er mich verlassen wird. Ich kann ihm anscheinend nicht das geben, was er braucht. Ich versuche es, aber er sieht das nicht so. Und jetzt, wenn er wirklich wütend oder frustriert ist, sagt er Dinge, die mich entmutigen. Vor ein paar Tagen sagte er: „Du bist eine faule Schlampe, die nur einen Mann sucht, von dem sie leben kann, wie deine Mutter.“ Ich verstehe das nicht; ich habe viel zu unserem Leben beigetragen. Ich habe die letzten zwei Jahre, seit unser Baby da ist, nicht mehr gearbeitet, aber ich bereite mich darauf vor, bald wieder anzufangen. Ich glaube nicht, dass er es wirklich so gemeint hat, aber trotzdem ...

Er sagt, ich habe mich sehr verändert, aber ich bin mir nicht immer so sicher, ob ich diejenige bin. Manchmal erscheint er mir für ein paar Tage wieder wie der Mann, in den ich mich verliebt habe, und ich mache mir Hoffnungen. Aber dann entgleitet er mir wieder und er ist so unzufrieden mit mir. Irgendwie provoziere ich ihn, aber ich weiß nicht, was ich falsch mache.

Kristen war durch mehrere Fragen beunruhigt. Was war mit dem Mann geschehen, den sie so sehr geliebt hatte? Warum hat er sie immer wieder beschimpft? Was konnte sie tun, um seine

Ausbrüche zu verhindern? Warum dachte er, *sie* sei diejenige, die sich verändert hatte?

Andere misshandelte Frauen erzählen Geschichten, die sich deutlich von Kristens unterscheiden, aber sie sind genauso verwirrt wie sie. Hier ist, was Barbara beschreibt:

Fran ist irgendwie sehr ruhig und schüchtern. Aber er ist dabei knuddelig süß, und ich habe mich in ihn verknallt, als ich ihn zum ersten Mal traf. Ich musste wirklich selbst auf ihn zugehen. Es war schwer, ihn aus der Reserve zu locken. Wir wollten ausgehen und uns unterhalten und ich konnte es kaum erwarten, ihn wiederzusehen. Aber es vergingen drei Wochen, und er sagte, er habe sich nicht wohl gefühlt oder seine Schwester sei in der Stadt oder was auch immer. Ein paar Mal vergaß er Verabredungen, die wir hatten.

Nun, schließlich öffnete er sich. Es stellte sich heraus, dass er schon einmal sehr verletzt worden war. Er war oft betrogen worden, und Frauen hatten ihm einige ziemlich gemeine Dinge angetan. Er hatte Angst davor, eine engere Beziehung einzugehen.

Nach und nach kam er wieder aus sich heraus, aber ich war definitiv die Aktive. Ich versuchte, ihm zu zeigen, dass ich nicht wie die anderen Frauen bin, mit denen er zusammen gewesen war. Ich flirtete nicht. Ich produziere meinen Körper nicht vor anderen Männern, das ist einfach nicht mein Stil. Aber Fran wollte es nicht glauben. Er sagte immer, ich würde einem Mann am Nebentisch schöne Augen machen, oder dass ich jemanden

abchecke, der an uns vorbeigeht. Es tut mir leid für ihn, dass er so unsicher ist. Seine Mutter hat seinen Vater betrogen, als er heranwuchs, und das hat es wohl noch schlimmer gemacht.

Ich wollte ihn unbedingt heiraten, weil ich dachte, dann würde er das Gefühl haben, dass ich ihm gehöre, aber er wollte sich nur sehr ungern binden. Als wir endlich den Bund fürs Leben geschlossen hatten, war er eine Zeit lang vertrauensvoller. Aber dann kam die Eifersucht zurück, und sie ist nie mehr weggegangen. Ich habe ihn jahrelang immer wieder gebeten, einen Therapeuten aufzusuchen, aber er wird dann wirklich wütend und sagt, dass mit ihm alles in Ordnung sei.

Vor ein paar Tagen waren wir auf der Geburtstagsfeier seines Freundes und ich hatte ein tolles Gespräch mit dessen Bruder. Wir haben uns nur unterhalten – ich meine, der Typ ist nicht einmal süß. Nun, plötzlich sagte Fran, dass wir nach Hause gehen müssten, weil er schlimme Kopfschmerzen hätte. Auf der Heimfahrt stellte sich heraus, dass der wahre Grund Eifersucht war. Er fing an, mich anzuschreien, sagte, er habe es satt, dass ich ihn vor anderen Leuten demütige, „dass ich eine Show abziehen würde“ und so weiter und so fort. Er hämmerte mit der Faust auf das Armaturenbrett, und zwei oder drei Mal stieß er mich gegen die Autotür. Jedes Mal, wenn ich ihm sagte, es sei nicht wahr, ging er durch die Decke. Also hörte ich auf, das zu sagen. Unsere Kinder saßen auf dem Rücksitz; das hat sie zu Tode erschreckt.

In meinem Alter ist es schwer, daran zu denken, ihn zu verlassen. Von vorne anzufangen, scheint jetzt so schwierig zu

sein. Ich wünschte nur, er würde etwas Hilfe bekommen.

Barbara kämpfte mit anderen Problemen als Kristen. Warum konnte Fran ihr nicht vertrauen, und warum isolierte er sie von anderen Menschen? Warum konnte er nicht sehen, dass er ein Problem hat, und sich Hilfe holen? Wollte er sie eines Tages ernsthaft verletzen? Würde ihr Leben jemals besser werden?

Auf den ersten Blick ähneln Maury und Fran sich nicht: Der eine ist jung, beliebt, energisch und durchsetzungsfähig; der andere ist sozial unbeholfen, passiv und leicht zu verletzen. Fran ist manchmal körperlich gewalttätig, Maury hingegen nicht. Aber sind sie so unterschiedlich, wie sie scheinen? Oder haben beide unter der Oberfläche tatsächlich die gleichen Probleme, die ihr Verhalten bestimmen? Dies sind einige der Fragen, auf die wir in den folgenden Kapiteln Antworten finden werden.

Betrachten Sie einen weiteren Bericht von Laura:

Paul ist ein toller Kerl. Wir sind etwa sechs Monate miteinander gegangen und leben jetzt schon seit mehreren Monaten zusammen. Wir sind verlobt. Er tut mir so leid. Seine Ex-Frau beschuldigt ihn, sie misshandelt zu haben, das ist jedoch eine totale Lüge. Er hat einen Fehler gemacht, nämlich, dass er sie betrogen hat, und sie ist wild entschlossen, ihn dafür zu bestrafen. Sie wird vor nichts zurückschrecken. Jetzt sagt sie sogar, er sei gewalttätig, und sie behauptet, er habe sie ein paar Mal geschlagen und ihre Sachen zerbrochen. Das ist doch lächerlich! Ich bin jetzt seit über einem Jahr mit ihm zusammen und ich kann Ihnen sagen, er ist *überhaupt nicht* so. Paul hat

nie auch nur die Hand gegen mich erhoben. Er hat vielmehr versucht, mir zu helfen, mein Leben in Ordnung zu bringen, und er war wirklich für mich da. Als ich ihn kennenlernte, ging es mir schlecht, ich war deprimiert und ich trank zu viel, und jetzt geht es mir durch ihn so viel besser. Ich hasse diese Schlampe, weil sie ihm diese Dinge vorwirft. Wir werden gemeinsam daran arbeiten, das Sorgerecht für seine Kinder zu bekommen, denn sie ist außer Kontrolle geraten.

Laura fragte sich, wie Pauls Ex-Frau einen so reizenden Mann der Misshandlung beschuldigen konnte. Sie war darüber so wütend, dass sie mehrere Warnzeichen in ihrer eigenen Beziehung zu Paul nicht bemerkte.

Wenn Kristen, Barbara und Laura sich zusammensetzen und ihre Aufzeichnungen vergleichen würden, würden sie feststellen, dass ihre Partner nicht unterschiedlicher sein könnten. Die Persönlichkeiten der drei Männer scheinen Meilen voneinander entfernt zu sein, und ihre Beziehungen gehen sehr unterschiedliche Wege. Doch Maury, Fran und Paul haben tatsächlich weit mehr gemeinsam, als man auf den ersten Blick sieht. Ihre Launen, ihre Ausreden, ihre Einstellungen – sie alle sprudeln aus derselben Quelle. Und alle drei sind missbrauchende Männer.

Die Missbrauchstragödie

Missbrauch in Beziehungen betrifft eine unvorstellbar hohe Zahl von Frauen. Selbst wenn wir Fälle von rein verbaler und psychischer Misshandlung beiseitelassen und nur die körperliche Gewalt betrachten, sind die Statistiken schockierend: Laut dem Bundeskriminalamt (BKA) wird jede Stunde eine Frau Opfer einer Körperverletzung durch ihren Partner. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend berichtet, dass *jede dritte Frau* irgendwann in ihrem Leben Opfer von körperlicher oder sexueller Gewalt durch ihren aktuellen oder früheren Partner wird. Die emotionalen Auswirkungen von Gewalt durch den Partner sind ein wesentlicher Faktor bei Selbstmordversuchen und eine der Hauptursachen für Alkohol- und Drogenmissbrauch bei erwachsenen Frauen. Kriminalstatistiken zeigen, dass fast jeden dritten Tag eine Frau in Deutschland von ihrem Partner oder Ex-Partner ermordet wird und dass diese Morde fast immer eine Vorgeschichte von Gewalt, Drohungen oder Stalking haben.

Die Misshandlungen von Frauen sind schockierende Erlebnisse im Leben von Kindern. Millionen von Kindern werden jedes Jahr Zeuge eines Angriffs auf ihre Mütter – eine Erfahrung, die traumatisierend wirken kann. Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, zeigen öfter auffälliges Verhalten in der Schule, haben Konzentrationsprobleme,

sind aggressiv, leiden unter Depressionen und flüchten sich in Drogenmissbrauch als Ausdruck ihrer kindlichen Not. Gewalt gegen Frauen ist Studien zufolge die Ursache für etwa ein Viertel der Scheidungen von Paaren mit Kindern und führt in ca. der Hälfte der Fälle dazu, dass das Sorgerecht angefochten wird.

So alarmierend dieses Bild auch ist, wir wissen auch, dass körperliche Übergriffe nur ein Aspekt der Misshandlungen sind, denen Frauen ausgesetzt sein können. Es gibt Millionen weitere Frauen, die nie geschlagen wurden, die aber mit wiederholten verbalen Übergriffen, Demütigungen, sexuellem Zwang und anderen Formen des psychischen Missbrauchs leben, oft begleitet von wirtschaftlicher Ausbeutung. Die Narben von erlittenen seelischen Grausamkeiten können so tief und lang vorhanden sein wie Wunden von Schlägen oder Ohrfeigen, sie sind aber oft nicht so offensichtlich. Tatsächlich berichten mehr als die Hälfte der Frauen, die körperliche Gewalt durch einen Partner erlebt haben, dass *die emotionale Misshandlung durch den Mann ihnen den größten Schaden zufügt.*

Die Unterschiede zwischen dem verbal misshandelnden Mann und dem körperlichen Angreifer sind nicht so groß, wie viele Menschen glauben. Das Verhalten beider Täterarten hat die gleichen Wurzeln und wird von den gleichen Gedanken getrieben. Männer beider Kategorien folgen ähnlichen Veränderungsprozessen beim Überwinden ihres missbräuchlichen Verhaltens – falls sie sich ändern, was leider nicht der Normalfall ist. Außerdem gibt es nicht

immer eindeutige Kategorien. Körperlich angreifende Männer beleidigen ihre Partnerinnen auch verbal. Psychisch grausame und manipulative Männer neigen dazu, nach und nach auch körperliche Einschüchterung einzusetzen. In diesem Buch werden Sie Täter in einem Spektrum antreffen, das von denen, die nie Gewalt anwenden, bis zu denen, die wahrlich Furcht einflößend sind, reicht. Das Ausmaß ihrer Gemeinsamkeiten wird Sie vielleicht erschrecken.

Eine der Schwierigkeiten, chronische Misshandlungen in Beziehungen zu erkennen, ist, dass die meisten misshandelnden Männer einfach nicht wie Missbrauchstäter wirken. Sie haben viele gute Eigenschaften, auch Phasen, in denen sie freundlich, herzlich und humorvoll sind, vor allem in der ersten Zeit einer Beziehung. Die Freunde eines Täters mögen große Stücke auf ihn halten. Er ist vielleicht erfolgreich im Beruf und hat keine Probleme mit Drogen oder Alkohol. Er mag einfach nicht in das Bild eines grausamen oder einschüchternden Mannes passen. Wenn eine Frau also das Gefühl hat, dass ihre Beziehung außer Kontrolle gerät, ist es unwahrscheinlich, dass sie ihren Partner als Misshandelnden wahrnimmt.

Die Symptome der Misshandlung sind da, und die Frau sieht sie in der Regel: eine eskalierende Häufigkeit von Herabsetzungen. Die frühere Großzügigkeit wandelt sich mehr und mehr zu Egoismus. Verbale Ausbrüche, wenn er gereizt ist oder wenn er sich nicht durchsetzen kann. Ihre Beschwerden werden ständig gegen sie selbst gerichtet, als wäre alles ihre

eigene Schuld. Seine Einstellung wächst, dass er besser als sie weiß, was gut für sie ist. Und es entsteht in vielen Beziehungen ein wachsendes Gefühl der Angst oder Einschüchterung. Aber die Frau sieht auch, dass ihr Partner ein Mensch ist, der manchmal fürsorglich und liebevoll sein kann, und sie liebt ihn. Sie möchte herausfinden, warum er sich so aufregt, damit sie ihm helfen kann, den ständigen Wechsel von Höhen und Tiefen zu durchbrechen. Sie wird in die Komplexität seiner inneren Welt hineingezogen und versucht, Hinweise aufzudecken, indem sie einzelne Aspekte hin und her bewegt und versucht, ein kompliziertes Puzzle zu lösen.

Besonders verwirrend sind die Stimmungsschwankungen des Täters. Er kann von Tag zu Tag oder sogar von Stunde zu Stunde eine völlig andere Person sein. Manchmal ist er aggressiv und einschüchternd, sein Ton ist hart, seine Worte sind äußerst demütigend und beleidigend, sein beißender Spott und Zynismus ohne Grenzen. Wenn er sich in diesem Modus befindet, scheint nichts, was sie sagt, eine Wirkung auf ihn zu haben, außer dass es ihn noch wütender macht. Ihre Perspektive zählt in seinen Augen nichts, und alles ist ihre Schuld. Er verdreht ihre Worte, sodass sie immer in die Defensive gerät. So viele Partnerinnen meiner Klienten haben mir gegenüber beklagt: „Ich kann einfach nichts richtig machen.“

In anderen Momenten klingt er verwundet und verloren, sehnt sich nach Liebe und nach jemandem, der sich um ihn kümmert. Wenn diese Seite von ihm auftaucht, wirkt er offen und bereit

zur Heilung. Seine Wachsamkeit scheint nachzulassen, sein hartes Äußeres wird weicher und er kann die Eigenschaft eines verletzten Kindes annehmen, schwierig und frustrierend, aber liebenswert. Wenn seine Partnerin ihn in diesem entmutigten Zustand erlebt, fällt es ihr schwer, sich vorzustellen, dass er sie jemals wieder misshandeln wird. Die Bestie, die ihn zu anderen Zeiten beherrscht hat, scheint nichts mit der empfindlichen Person zu tun zu haben, die sie jetzt erlebt.

Früher oder später aber legt sich der Schatten wieder über ihn, als hätte dieser ein Eigenleben. Wochen des friedlichen Miteinanders mögen vergehen, aber schließlich findet sie sich wieder unter Beschuss, und sie beginnt sich zu fragen, ob sie vielleicht diejenige ist, die nicht ganz richtig im Kopf ist.

Erschwerend kommt hinzu, dass jeder, mit dem sie spricht, eine andere Meinung über die Art seines Problems hat und darüber, was sie dagegen tun sollte. Ihr Seelsorger rät ihr vielleicht: „Liebe heilt alle Schwierigkeiten. Schenke ihm dein Herz ganz und gar und er wird den Geist Gottes finden.“ Ihr Therapeut spricht eine andere Sprache und sagt: „Er löst in Ihnen starke Reaktionen aus, weil er Sie an Ihren Vater erinnert, und Sie lösen in ihm wegen seiner Beziehung zu seiner Mutter Dinge aus. Jeder von Ihnen muss daran arbeiten, nicht die Trigger-Punkte des anderen zu drücken.“ Ein genesender alkoholkranker Freund äußert: „Er ist ein Wut-Junkie. Er kontrolliert dich, weil er vor seinen eigenen Ängsten Angst hat. Du musst ihn dazu bringen, dass er an einem Zwölf-Schritte-Programm teilnimmt.“

Ihr Bruder sagt vielleicht: „Er ist ein guter Kerl. Ich weiß, dass er manchmal die Beherrschung dir gegenüber verliert – er ist wirklich schnell reizbar –, aber mit deinem Mundwerk ist es auch nicht immer leicht. Ihr beide müsst das zum Wohle der Kinder in Ordnung bringen.“ Und dann, als Krönung ihrer Verwirrung, hört sie vielleicht von ihrer Mutter oder dem Lehrer ihres Kindes oder von ihrer besten Freundin: „Er ist gemein und verrückt, und er wird sich nie ändern. Er will dich nur verletzen. Verlasse ihn jetzt, bevor er etwas noch Schlimmeres tut.“

All diese Menschen versuchen zu helfen, und sie alle reden über denselben Täter. Aber er sieht aus jedem Blickwinkel anders aus.

Die Frau weiß aus dem Zusammenleben mit dem misshandelnden Mann, dass es keine einfachen Antworten gibt. Freunde sagen: „Er ist gemein.“ Aber sie kennt viele Situationen, in denen er gut zu ihr ist. Freunde sagen: „Er behandelt dich so, weil er damit durchkommt. Ich würde nie zulassen, dass *mich* jemand so behandelt.“ Aber sie weiß, je stärker sie mit der Faust auf den Tisch haut, desto zorniger und einschüchternder reagiert er. Wenn sie sich gegen ihn wehrt, lässt er sie dafür bezahlen – früher oder später. Freunde sagen: „Verlasse ihn.“ Aber sie weiß, dass es nicht so einfach sein wird. Er wird versprechen, sich zu ändern. Er wird Freunde und Familienmitglieder dazu bringen, Mitleid mit ihm zu haben und sie unter Druck zu setzen, ihm eine zweite Chance zu geben. Er wird schwer depressiv werden, sodass sie sich Sorgen machen wird, ob es ihm gut geht. Und je

nachdem, was für ein Missbrauchstäter er ist, wird sie wissen, dass er gefährlich wird, wenn sie versucht, ihn zu verlassen. Vielleicht befürchtet sie sogar, dass er versuchen wird, ihr ihre Kinder wegzunehmen, wie es einige Täter tun.

Wie soll sich eine misshandelte Frau bei diesem Durcheinander ein vernünftiges Bild machen? Wie kann sie genug Einblick in die Ursachen seines Problems gewinnen, um zu wissen, welchen Weg sie wählen soll? Die Fragen, vor denen sie steht, sind dringende Fragen.

Fünf verwirrende Beobachtungen

Fachleute, die sich auf die Arbeit mit misshandelnden und kontrollierenden Männern spezialisiert haben, sehen sich bei der Arbeit mit den gleichen verwirrenden Fragen konfrontiert. Ich war Co-Direktor des ersten Beratungsprogramms für misshandelnde Männer in den Vereinigten Staaten – und vielleicht in der ganzen Welt. Als ich vor über dreißig Jahren begann, Gruppen für Missbrauchende zu leiten, waren diese für mich ebenso ein Rätsel wie für die Frauen, die mit ihnen zusammenlebten. Meine Kollegen und ich mussten ein Bild aus denselben seltsamen Hinweisen zusammenstellen, mit denen Kristen, Barbara und Laura konfrontiert waren. In den Erzählungen unserer Klienten wurden wir immer wieder mit verschiedenen Themen konfrontiert, darunter:

Seine Version des Missbrauchs ist Welten von ihrer entfernt

Ein Mann namens Dale, Mitte dreißig, gab folgenden Bericht ab, als er in meine Gruppe für misshandelnde Männer kam:

Meine Frau Maureen und ich sind seit elf Jahren zusammen. In den ersten zehn Jahren hatten wir eine gute Ehe, und es gab keine Probleme mit Missbrauch oder Gewalt oder Ähnlichem. Sie war ein großartiges Mädchen. Vor etwa einem Jahr fing sie dann an, mit dieser Schlampe Eleanor herumzuhängen, die sie kennengelernt hatte und die es wirklich auf mich abgesehen hat. Manche Leute können es einfach nicht ertragen, andere glücklich zu sehen. Dieses Mädchen war ledig und offensichtlich eifersüchtig darauf, dass Maureen in einer guten Ehe war, also machte sie sich daran, sie zu zerstören. Niemand kommt mit Eleanor zurecht, deswegen hat sie natürlich auch keine dauerhafte Beziehung. Ich hatte nur das Pech, dass sie meiner Frau begegnet ist.

Also fing dieses Miststück an, alles mögliche Schlechte über mich in Maureens Kopf einzupflanzen und sie gegen mich aufzubringen. Sie hat zu Maureen gesagt, dass sie mir egal sei, dass ich mit anderen Mädchen schlafe, alle möglichen Lügen. Und sie hat erreicht, was sie will, denn jetzt haben Maureen und ich angefangen, uns böse zu streiten. Im vergangenen Jahr sind wir überhaupt nicht miteinander ausgekommen. Ich sage

Maureen, dass ich nicht will, dass sie mit diesem Mädchen herumhängt, aber sie hört nicht auf mich. Sie schleicht herum, trifft sie hinter meinem Rücken. Und, sehen Sie, ich bin nicht hier, um etwas zu verbergen. Ich sage Ihnen ganz offen, es ist wahr, dass ich dieses Jahr all diese Anschuldigungen und das Geschrei nicht mehr ertragen konnte und schließlich zwei oder drei Mal ausgeholt und sie gehohlet habe. Ich brauche Hilfe, das leugne ich nicht. Ich muss lernen, besser mit dem Stress umzugehen; ich will nicht, dass sie mich verhaften lässt. Und vielleicht kann ich immer noch herausfinden, wie ich Maureen überreden kann, etwas so Großartiges wie unsere Beziehung nicht einfach wegzuworfen, denn bei der Geschwindigkeit, mit der wir voranschreiten, werden wir in sechs Monaten getrennt sein.

Ich interviewe immer so bald wie möglich die Partnerinnen meiner Klienten, wenn diese sich bei meinem Programm angemeldet haben. Einige Tage später erreichte ich Maureen telefonisch und hörte ihren Bericht:

Dale war großartig, als ich ihn zum ersten Mal traf, aber als wir heirateten, stimmte schon etwas nicht. Er hatte seine Meinung geändert, hielt mich nicht mehr für perfekt, sondern kritisierte mich ständig, und er war bei den kleinsten Dingen immer schlecht gelaunt. Ich wusste nicht, wie ich ihn dazu bringen konnte, sich besser zu fühlen. Nur ein paar Monate nach der Hochzeit schubste er mich zum ersten Mal, und danach kamen die Ausbrüche etwa zwei oder drei Mal im Jahr.

Normalerweise zerbrach er etwas oder hob eine Faust, aber einige Male schubste er mich oder schlug mich. Einige Jahre tat er es gar nicht und ich dachte, es sei alles vorbei, aber dann passierte es wieder – es kam irgendwie in Wellen. Und er hat mich immer, immer wieder niedergemacht und mir gesagt, was ich tun soll. Ich konnte nichts richtig machen.

Wie auch immer, vor etwa einem Jahr habe ich eine neue Freundin gefunden, Eleanor. Sie fing an, mir zu erklären, dass Dales Verhalten mir gegenüber Missbrauch wäre, auch wenn er mich nie verprügelt oder verletzt hatte, und dass ich nichts getan hätte, um das zu verdienen. Zuerst dachte ich, dass sie übertreibt, denn ich kenne Frauen, die es so viel schlimmer erwischt hat als mich. Und Dale kann wirklich süß und unterstützend sein, wenn man es am wenigsten erwartet. Wir hatten viele gute Zeiten, ob Sie es glauben oder nicht. Jedenfalls hat mir Eleanor irgendwie die Augen geöffnet. Also begann ich, Dale die Stirn zu bieten und mich zu beschweren, wie er mit mir spricht. Ich sagte ihm, dass ich darüber nachdenke, für eine Weile auszuziehen. Und was passierte dann – er ist durchgedreht. Ich schwöre, irgendwas hat bei ihm ausgehakt. Er hat mich in den letzten acht Monaten zweimal mit der Rückhand geschlagen, und ein anderes Mal warf er mich über einen Stuhl, sodass mein Rücken verletzt wurde. Also bin ich endlich ausgezogen. Im Moment habe ich nicht vor, wieder mit ihm zusammenzukommen, aber ich schätze, das hängt zum Teil davon ab, wie das Therapieprogramm für misshandelnde Männer auf ihn wirkt.

Beachten Sie die auffallenden Kontraste. Dale beschreibt die ersten zehn Jahre seiner Ehe als missbrauchsfrei, während sich Maureen an Herabsetzungen und sogar körperliche Übergriffe in diesen Jahren erinnert. Maureen sagt, dass Eleanor ihr hilft und sie unterstützt, während Dale in ihr jemanden sieht, die Maureen korrumpiert und sie gegen ihn aufbringt. Dale sagt, dass sie immer noch zusammen sind, während Maureen berichtet, dass sie sich bereits getrennt haben. Jeder glaubt, der andere habe ein Problem entwickelt. Wie können ihre Wahrnehmungen so stark auseinanderklaffen? In den folgenden Kapiteln werden wir das Denken missbrauchender Männer untersuchen, um die Frage zu beantworten, warum Dales Sichtweise so massive Verzerrungen enthält.

Er wird wahnsinnig eifersüchtig, aber in anderen Situationen scheint er völlig rational zu sein

In einer Gruppensitzung berichtete einmal ein junger Klient namens Marshall von einer Konfrontation mit seiner Partnerin, die sich in der Woche zuvor ereignet hatte:

Meine Frau und ich hatten vor, uns in der Lobby des Gebäudes, in dem sie arbeitet, zum Mittagessen zu treffen. Ich wartete in der Nähe der Aufzüge, und als sie endlich herauskam, sah ich, dass sie mit diesem gut aussehenden Mann allein im Aufzug gewesen war. Er hatte einen speziellen Gesichtsausdruck und sie auch, ich kann es nicht wirklich beschreiben, aber ich wusste, dass etwas im Busch war. Ich fragte: „Was war das gerade?“, und sie tat so, als wüsste sie nicht, wovon ich sprach. Das machte mich wirklich wütend, und ich schätze, ich habe sie angeblafft. Vielleicht war ich etwas lauter, als ich hätte sein sollen. Aber ich war wütend und sagte: „Du hast es mit dem Typen im Aufzug getrieben, nicht wahr? Lüg mich nicht an, du Schlampe, ich bin nicht blöd.“ Aber sie stellte sich weiter dumm und sagte, sie kenne ihn nicht einmal, was absoluter Bockmist ist.

Marshall war extrem eifersüchtig, aber ich hatte lange genug mit ihm gearbeitet, um zu wissen, dass er nicht verrückt ist. Er war klar und logisch in der Gruppe, hatte eine stabile

berufliche Situation und normale Freundschaften und zeigte keine Anzeichen dafür, dass er in einer Welt der Fantasie oder Halluzinationen lebte. Es gab einfach keine Symptome für irgendeine Art von schwerer Geisteskrankheit, die einen Mann davon überzeugen könnte, dass seine Frau in einem Aufzug, vollständig bekleidet und im Stehen, zwischen den Stockwerken eines geschäftigen Bürogebäudes Sex hat. Marshall musste wissen, dass seine Anschuldigung nicht wahr war. Und als ich ihn damit konfrontierte, gab er es zu.

Wenn sich herausstellt, dass selbst sehr eifersüchtige Missbrauchstäter ein vernünftiges Gespür für die Realität haben, warum machen sie dann diese wahnsinnig anmutenden Anschuldigungen? Gibt es etwas am verrückten Verhalten, das ihnen Spaß macht? Was erreichen sie mit diesem Verhalten? (Diese Fragen beantworte ich in [Kapitel 3](#), das sich mit der Frage der Besessenheit befasst.)

Es gelingt ihm, Menschen dazu zu bringen, sich gegen sie und auf seine Seite zu stellen

Martin, ein Mann in den späten Zwanzigern, schloss sich meiner Tätergruppe an, während er gleichzeitig eine Einzeltherapie machte. Er erzählte mir am ersten Tag, dass er durcheinander sei, ob er ein Problem habe oder nicht, aber dass seine langjährige Freundin Ginny kurz davor sei, mit ihm Schluss zu machen, weil sie ihn als missbrauchend erlebe. Er fuhr fort, Vorfälle zu beschreiben, in denen er Ginny beleidigt oder ignoriert und ihr absichtlich emotionalen Schmerz zugefügt hatte, „um ihr zu zeigen, wie es sich anfühlt, wenn sie mich verletzt“. Er gab auch zu, sie manchmal vor anderen Menschen erniedrigt und mit Frauen geflirtet zu haben, wenn er wütend auf sie war, und erzählte davon, dass er einige für sie wichtige Ereignisse aus jüngster Zeit ruiniert hatte, indem er ihr große Szenen gemacht hatte. All diese Verhaltensweisen rechtfertigte er damit, dass er sich von ihr verletzt fühlte.

Im Rahmen meiner Beurteilung von Martin nahm ich routinemäßig Kontakt zu seiner privaten Therapeutin auf, um unsere Eindrücke zu vergleichen. Es stellte sich heraus, dass die Therapeutin eine eindeutige Meinung zu dem Fall hatte:

THERAPEUTIN: Ich glaube, es ist ein großer Fehler,

dass Martin an Ihrem Täterprogramm teilnimmt. Er hat ein sehr geringes Selbstwertgefühl und er glaubt alles Negative, was jemand über ihn sagt. Wenn Sie ihm sagen, dass er missbrauchend ist, wird ihn das nur noch weiter runterziehen. Seine Partnerin attackiert ihn, warum auch immer, ständig mit dem Wort „missbrauchend“. Ginny hat riesige Kontrollprobleme, und sie leidet an einer Zwangsstörung. Sie muss behandelt werden. Ich denke, dadurch dass Martin an Ihrem Programm teilnimmt, bekommt sie einfach das, was sie will.

BANCROFT: Sie haben also eine Paarberatung mit ihnen gemacht?

THERAPEUTIN: Nein, ich treffe ihn einzeln.

BANCROFT: Wie oft haben Sie sich mit ihr getroffen?

THERAPEUTIN: Sie war überhaupt nicht da.

BANCROFT: Dann müssen Sie ausgiebigen telefonischen Kontakt mit ihr gehabt haben.

THERAPEUTIN: Nein, ich habe nicht mit ihr gesprochen.

BANCROFT: Sie haben nicht mit ihr gesprochen? Sie haben über Ginny eine klinische Diagnose gestellt, die nur auf Martins Beschreibungen von ihr basiert?

THERAPEUTIN: Ja, das stimmt, ich habe nicht mit ihr gesprochen. Aber Sie müssen verstehen, dass es sich hier um einen ungewöhnlich einfühlsamen Mann handelt. Martin hat mir viele Einzelheiten erzählt, und er ist scharfsinnig und sensibel.

BANCROFT: Aber er gibt zu, dass er Ginny ernsthaft seelisch misshandelt hat, obwohl er es nicht so nennt.

Ein missbrauchender Mann ist keine verlässliche Quelle für Informationen über seine Partnerin.

Was Martin durch die Einzeltherapie bekam, war leider ein offizielles Gütesiegel für seine Verweigerung und für seine Ansicht, dass Ginny psychisch krank sei. Wie war es ihm gelungen, seine Therapeutin in Bezug auf seine Partnerin so zu beeinflussen, dass sie diese Haltung einnahm? Wie können Täter so geschickt sein, andere auf diese Weise für sich zu gewinnen, darunter manchmal auch Personen mit beträchtlichem Status oder Einfluss, und was ist ihre Absicht? (Diese Fragen stehen im Mittelpunkt von [Kapitel 11](#).)

Bei einigen Vorfällen scheint er die Kontrolle zu verlieren, aber bestimmte andere Kontrollverhalten von ihm erscheinen sehr kalkuliert

Vor einigen Jahren kam ein junger Mann namens Mark zu einer meiner Gruppen. Wenn ein Klient dem Programm beitrifft, verabrede ich mit ihm so bald wie möglich Verhaltensziele. Ich beginne oft mit der Frage: „Welche sind die drei oder vier häufigsten Beschwerden, die Ihre Partnerin gegen Sie hat?“ Marks Antwort lautete:

Eileen geht mir am meisten damit auf die Nerven, dass sie sagt, ich würde sie ignorieren. Sie sagt, dass ich sie nicht wichtig nehme und immer anderes zu tun hätte, statt mit ihr zusammen zu sein, sodass sie das Gefühl hat, nichts zu sein. Ich mag es, viel Zeit für mich selbst zu haben oder mich zu entspannen und fernzusehen. Ich schätze, ich schalte sie irgendwie aus.

Auf der Grundlage von Marks Bericht schrieb ich fast ganz oben auf seinen Verhaltensplan: „**Verbringen Sie mehr Zeit mit Eileen. Geben Sie ihr eine höhere Priorität in Ihrem Leben.**“

Eileen war telefonisch sehr schwer zu erreichen, aber drei Wochen später rief sie mich schließlich an und erzählte mir eine überraschende Geschichte:

Ein paar Wochen bevor Mark mit Ihrem Programm begann, sagte ich ihm, dass ich eine totale Pause von der Beziehung brauche. Ich konnte es einfach nicht mehr ertragen – das Geschrei und den Egoismus. Er ließ mich nicht einmal schlafen. Also wollte ich eine Zeit lang nicht einmal mit ihm reden; ich musste Zeit für mich selbst haben, um mich zu sammeln. Ich versicherte ihm, dass die Beziehung nicht vorbei sei und dass wir nach einer Verschnaufpause in ein paar Monaten wieder zusammenkommen würden.

Ein paar Wochen später rief er mich dann an und sagte, dass er sich bei einem Therapieprogramm für Missbrauchstäter angemeldet habe. Er sagte, sein Berater wolle, dass er mehr Zeit mit mir verbringe, und er habe es als Aufgabe auf seinen Zettel geschrieben. Das Programm habe ihm gesagt, dass das Zusammensein mit mir ein Teil davon sei, wie er an seinen Problemen arbeiten könne. Dazu war ich noch überhaupt nicht bereit, aber ich wollte auch nicht sein Programm behindern. Also begann ich, ihn wieder zu treffen. Ich möchte ihm helfen, sich zu ändern, was auch immer dafür am besten funktioniert. Ich hätte, um ehrlich zu sein, etwas mehr Zeit getrennt von ihm gebrauchen können, aber wenn es das ist, was Ihr Programm empfiehlt ...

Mark war es gelungen, das Therapieprogramm für seine eigenen Zwecke zu verdrehen. Ich erklärte Eileen, was geschehen war, und entschuldigte mich für die Art und Weise, wie mein Programm zu den vielen Schwierigkeiten, die sie bereits mit ihm hatte, beigetragen hatte. Der hohe Grad an Manipulativität,

den Mark benutzte, ist unter missbrauchenden Männern leider nicht ungewöhnlich. Wie können Missbrauchende zu einem solch berechnenden Verhalten fähig sein, obwohl sie zu anderen Zeiten völlig außer Kontrolle zu geraten scheinen? Wo ist der Zusammenhang? Die Antworten finden sich in [Kapitel 2](#), wo wir die Ausreden untersuchen, die missbrauchende Männer benutzen, um ihr Verhalten zu rechtfertigen.

Manchmal scheint er sich wirklich zu verändern, aber das vergeht wieder

Carl war ein sechsundzwanzigjähriger Mann, der wiederholt wegen häuslicher Übergriffe verhaftet worden war und schließlich einige Monate im Gefängnis verbracht hatte. In einer Gruppensitzung sagte er zu mir:

Ins Gefängnis zu gehen, war der letzte Strohalm. Ich habe endlich begriffen, dass ich aufhören muss, meine Probleme auf andere zu schieben und stattdessen einen Blick auf mich selbst werfen muss. Die Leute im Gefängnis sagten mir das Gleiche: Wenn du nicht wieder hier drin sein willst, dann sei ehrlich zu dir selbst. Ich bin, um die Wahrheit zu sagen, jähzornig und habe eine gemeine Ader und ich muss damit fertig werden. Ich will auf keinen Fall wieder dorthin zurück.

Am Ende jeder Sitzung machte Carl Kommentare wie: „Ich sehe, dass ich wirklich an meiner Einstellung arbeiten muss“ und „Ich habe heute Abend viel darüber gelernt, wie Ausreden mich davon abhalten, mich zu ändern“. Eines Abends schaute er mich an und sagte: „Ich bin wirklich froh, dass ich Sie kennengelernt habe, denn ich glaube, wenn ich die Dinge, die Sie sagen, nicht hören würde, wäre ich auf dem direkten Weg zurück in den Knast. Sie helfen mir, einen klaren Kopf zu bekommen.“

Ich erreichte Carls Freundin Peggy telefonisch und begann, sie nach der Geschichte von Carls Problem mit den Misshandlungen

zu fragen. Sie wirkte merklich zerstreut und sie klang, als ob es ihr unbehaglich war. Ich hatte den starken Verdacht, dass Carl dem Gespräch zuhörte, also suchte ich eine Ausrede, um es bald zu beenden. Als Carl jedoch in der darauffolgenden Woche in meiner Gruppe war, überließ ich meinem Co-Leiter die Betreuung der Sitzung und schlich mich hinaus, um Peggy noch einmal anzurufen und zu sehen, ob sie sich freier fühlen würde, mit mir zu reden. Diesmal sprudelte es nur so aus ihr heraus:

Carl ist jede Woche voller Wut, wenn er von Ihrem Programm nach Hause kommt. Ich habe Angst, mittwochabends im Haus zu sein, wenn er seine Gruppensitzung hat. Er sagt, dass das Programm totaler Schwachsinn ist und dass er nicht dort sitzen müsste, um von Ihnen beleidigt zu werden, wenn ich nicht die Polizei auf ihn angesetzt hätte, und er sagt, dass ich weiß, dass der Streit an diesem Abend sowieso meine Schuld war. Er sagt, er hasst vor allem diesen Typen Lundy. An einem Abend vor ein paar Tagen habe ich ihm gesagt, er solle aufhören, mir die Schuld dafür zu geben, dass er zur Eheberatung gehen muss, und er hat mich gegen den Türpfosten geknallt und gesagt, wenn ich nicht still sei, würde er mich erwürgen. Ich sollte die Polizei rufen, aber diesmal müsste er für zwei Jahre ins Gefängnis, weil er auf Bewährung ist, und ich fürchte, das wäre genug, um ihn dazu zu bringen, mich zu töten, wenn er rauskommt.

Peggy berichtete dann von all den Schlägen, die sie durch Carl erlitten hatte, bevor er ins Gefängnis gekommen war: von

den blauen Augen, den zerschlagenen Möbeln, dem Moment, als er ihr ein Messer an die Kehle gehalten hatte. Ausnahmslos hatte er jeden Angriff auf sie geschoben, egal wie brutal seine Misshandlungen oder wie schwer ihre Verletzungen waren.

Nachdem ich mit Peggy gesprochen hatte, kehrte ich zur Gruppensitzung zurück, wo Carl seine übliche Nummer der Selbsterkundung und Schuldgefühle abzog. Ich sagte natürlich nichts, denn wenn er wüsste, dass Peggy mir die Wahrheit gesagt hatte, wäre sie in außerordentlicher Gefahr. Bald darauf berichtete ich seinem Bewährungshelfer, dass er für unser Programm nicht geeignet sei, ohne den wahren Grund zu nennen.

Carl erweckte den Anschein, in jeder Sitzung viel dazuzulernen, und seine Bemerkungen ließen auf ernsthafte Überlegungen seinerseits zu den angesprochenen Themen schließen, einschließlich der Auswirkungen seines Missbrauchs auf seine Partnerin. Was geschah jede Woche in seinem Kopf, bevor er nach Hause kam? Wie kann ein Missbrauchstäter einen solchen Einblick in seine Gefühle gewinnen und sich trotzdem so destruktiv verhalten? Und wie kommt es zu wirklichen Veränderungen? (Wir werden auf diese Fragen in [Kapitel 14](#) zurückkommen.)

Dies sind nur einige der vielen zutiefst irritierenden Fragen, mit denen jeder konfrontiert ist – sei es als Partnerin eines misshandelnden Mannes, als Freund oder Profi –, der nach wirksamen Wegen sucht, um auf missbräuchliches Verhalten zu reagieren. Durch meine Erfahrung mit über

zweitausend Missbrauchstätern habe ich erkannt, dass der misshandelnde Mann ein Rätsel sein *will*. Um mit seinem Verhalten davonzukommen und sich seinem Problem nicht stellen zu müssen, muss er alle um sich herum – und sich selbst – davon überzeugen, dass sein Verhalten keinen Sinn macht. Er muss seine Partnerin dazu bringen, sich auf alles, *außer* auf die wahren Ursachen seines Verhaltens, zu konzentrieren. Um den Missbrauchstäter so zu sehen, wie er wirklich ist, ist es notwendig, Schicht um Schicht der Verwirrung, widersprüchlichen Botschaften und Täuschung zu entfernen. Wie jeder, der ein ernstes Problem hat, arbeitet der Täter hart daran, sein wahres Selbst zu verbergen.

Eine Art, wie der Täter der Konfrontation mit sich selbst entkommt, besteht in der Überzeugung, dass *Sie* die Ursache für sein Verhalten sind oder dass Sie zumindest Mitschuld daran haben. Aber Missbrauch ist nicht das Produkt einer schlechten Beziehungsdynamik, und Sie können die Dinge nicht besser machen, indem Sie Ihr eigenes Verhalten ändern oder versuchen, Ihren Partner besser zu managen. Missbrauch ist ein Problem, das ganz und gar beim Missbrauchstäter selbst liegt.

Durch die jahrelange unmittelbare Arbeit mit den Tätern und ihren Partnerinnen kamen die Realitäten hinter dem rätselhaften Verhalten des Täters allmählich ans Licht und es formte sich ein Bild, das für mich immer mehr Sinn ergab. Die folgenden Seiten erläutern Ihnen die einzelnen Puzzleteile, die eines nach dem anderen ihren Platz im Ganzen gefunden haben, darunter:

- Warum sind Täter zu Beginn einer Beziehung charmant, bleiben es aber nicht?
 - Was sind die Frühwarnzeichen, die Sie darauf hinweisen können, dass Sie es möglicherweise mit einem misshandelnden oder kontrollierenden Mann zu tun haben?
 - Warum ändern sich seine Stimmungen von jetzt auf gleich?
 - Was geht in seinem Kopf vor und wie beeinflusst sein Denken sein Verhalten?
 - Welche Rolle spielen Alkohol und Drogen bei der Misshandlung der Partnerin, oder spielen sie keine Rolle?
 - Warum löst das Verlassen eines misshandelnden Mannes nicht immer das Problem?
 - Wie erkennt man, ob ein Missbrauchstäter sich wirklich ändert – und was ist zu tun, wenn er es nicht tut?
 - Wie können Freunde, Familienmitglieder und andere helfen, Missbrauch zu stoppen?
 - Warum scheinen viele misshandelnde Männer psychisch krank zu sein – und warum sind sie es in der Regel nicht?
- Wir werden Antworten auf diese Fragen auf drei Ebenen erkunden. Die erste Ebene ist die Denkweise des Täters – seine Einstellungen und Überzeugungen – bei den täglichen Interaktionen. Die zweite Ebene betrifft den Lernprozess, durch den sein Denken schon früh in seinem Leben geprägt wurde. Und die dritte Ebene umfasst die Befriedigung, die er aus der Kontrolle seiner Partnerin zieht, und die ihn ermutigt, sich immer wieder missbräuchlich zu verhalten. Wenn wir

mit dem neu gewonnenen Verständnis die Vernebelung, die der misshandelnde Mann produziert, auflösen, werden Sie feststellen, dass sich Missbrauchstaten als weit weniger rätselhaft erweisen, als es zunächst den Anschein hat.

Im Kopf des Missbrauchstäters befindet sich eine Welt von Überzeugungen, Wahrnehmungen und Reaktionen, die auf überraschend logische Weise zusammenpassen. Sein Verhalten macht durchaus Sinn. Unter der Fassade der Irrationalität und Explosivität verbirgt sich ein Mensch mit einem verständlichen – und lösbaren – Problem. Aber er will nicht, dass Sie sein wahres Ich kennenlernen.

Der Täter schafft Verwirrung, weil er es muss. Er kann Sie nicht kontrollieren und einschüchtern, er kann keine Menschen um sich herum rekrutieren, um sie auf seine Seite zu ziehen, er kann den Folgen seiner Handlungen nicht immer wieder entkommen, es sei denn, er kann alle auf eine falsche Spur bringen. Wenn die Menschen dem Täter auf die Schliche kommen, beginnt seine Macht sich aufzulösen. Wir werden uns also hinter die Maske des Täters zum Kern seines Problems begeben. Diese Reise ist für die Gesundheit und Heilung misshandelter Frauen und ihrer Kinder von entscheidender Bedeutung, denn sobald Sie begreifen, wie der Verstand Ihres Partners funktioniert, können Sie damit beginnen, die Kontrolle über Ihr eigenes Leben zurückzuerlangen. Die Demaskierung des Missbrauchstäters tut auch *ihm* einen Gefallen, denn er wird seinem höchst destruktiven Problem nur dann ins Gesicht sehen

und es überwinden, wenn es nicht weiter im Verborgenen bleibt.

Je besser wir die Täter verstehen, desto mehr können wir ein Zuhause und Beziehungen schaffen, die Häfen der Liebe und Sicherheit sind, wie sie es sein sollten. Frieden beginnt wirklich zu Hause.

2

Die Mythen

Er ist verrückt.

Er fühlt sich so schlecht. Ich muss nur sein Selbstbild ein wenig aufbauen.

Er verliert einfach die Beherrschung.

Er ist so unsicher.

Seine Mutter hat ihn misshandelt, und jetzt hegt er einen Groll gegen Frauen und lässt es an mir aus.

Ich bin so durcheinander. Ich verstehe nicht, was mit ihm los ist.

In einer entscheidenden Hinsicht arbeitet ein missbrauchender Mann wie ein Magier: Seine Tricks beruhen weitgehend darauf, dass er Sie dazu bringt, in die falsche Richtung zu blicken, Ihre Aufmerksamkeit abzulenken, sodass Sie nicht merken, wo die wirkliche Aktion stattfindet. Er bringt Sie dazu, sich auf die turbulente Welt seiner Gefühle zu konzentrieren, um Ihre Augen von der wahren Ursache seines Missbrauchsverhaltens abzuwenden, die in seiner *Denkweise* liegt. Er führt Sie in einen verworrenen Irrgarten und macht Ihre Beziehung zu ihm zu einem Labyrinth voller überraschender Wendungen. Er möchte, dass Sie über ihn rätseln, dass Sie versuchen, ihn zu verstehen, als wäre er eine wunderbare, aber defekte Maschine, für die Sie nur die fehlerhaften Teile finden und die Sie reparieren müssen, um ihr volles Potenzial zu entfalten. Sein Wunsch, auch wenn er

es sich vielleicht nicht einmal selbst eingesteht, ist, dass Sie Ihr Gehirn auf diese Weise zermürben, damit Sie die Muster und die Logik seines Verhaltens, das Bewusstsein hinter dem Wahnsinn, nicht bemerken.

Um Ihren Blick noch weiter abzulenken, kann er Ihre Perspektive auf seine früheren Partnerinnen so gestalten, dass Sie nicht direkt mit ihnen sprechen können und darauf vorbereitet sind, ihnen nicht zu glauben, falls Sie zufällig mitbekommen, was sie sagen. Wenn Sie seinen Handlungsstrang über eine Reihe von Beziehungen verfolgen könnten, würden Sie feststellen, dass er nicht so sprunghaft ist, wie es scheint. Tatsächlich folgt sein Verhalten von Partnerin zu Partnerin einem ziemlich konstanten Muster, abgesehen von kurzen Beziehungen oder solchen, die ihm nicht so ernst sind.

Vor allem möchte der misshandelnde Mann vermeiden, dass Sie sich auf sein missbräuchliches Verhalten selbst konzentrieren. Also versucht er, Ihren Kopf mit Ausreden und Verzerrungen zu füllen und Sie mit Selbstzweifeln und Selbstvorwürfen zu belasten. Und leider neigt ein Großteil der Gesellschaft dazu, ihm nichts ahnend zu folgen und ihm dabei zu helfen, Ihre und seine Augen vor seinem Problem zu verschließen.

Die Mythen über misshandelnde Männer, die sich durch die moderne Kultur ziehen, wurden weitgehend von den Missbrauchenden selbst geschaffen. Misshandelnde Männer erfinden Erklärungen für ihre Handlungen, die sie ihren

Partnerinnen, Therapeuten, Seelsorgern, Verwandten und den Sozialforschern geben. Aber es ist ein schwerwiegender Fehler, Misshandelnden zu erlauben, ihre eigenen Probleme zu analysieren und Rechenschaft abzulegen. Würden wir einen Alkoholiker auffordern, uns zu sagen, warum er oder sie trinkt, und dann die Erklärung fraglos akzeptieren? Folgendes würden wir hören:

„Ich trinke, weil ich kein Glück im Leben habe.“

„Ich trinke eigentlich überhaupt nicht viel – es ist nur ein Gerücht, das einige Leute über mich verbreiten, weil sie mich nicht mögen.“

„Ich fing an, viel zu trinken, weil mein Selbstwertgefühl durch all diese unfairen Anschuldigungen, ich sei Alkoholiker, was ich nicht bin, ruiniert wurde.“

Wenn wir diese Art von Ausreden von einem Betrunkenen hören, nehmen wir an, dass sie genau das sind – Ausreden. Wir halten einen Alkoholiker nicht für eine zuverlässige Quelle der Erkenntnis. Warum sollten wir also einen wütenden und kontrollierenden Mann die Kompetenz beim Thema Misshandlung von Partnerinnen überlassen? Unsere erste Aufgabe besteht also darin, dem missbrauchenden Mann die Vernebelung und Blendung zu nehmen und dann genau zu beobachten, was er wirklich tut.

Eine kurze Übung

Bei meinen öffentlichen Vorträgen über Missbrauch beginne ich oft mit einer einfachen Übung. Ich bitte die Zuhörer, alles aufzuschreiben, was sie jemals gehört oder jemals geglaubt haben, woher das Problem eines Missbrauchstäters kommt. Ich lade Sie ein, dieses Buch jetzt für zwei oder drei Minuten zu schließen und eine ähnliche Liste für sich selbst zu erstellen, sodass Sie sich im weiteren Verlauf darauf beziehen können.

Dann bitte ich die Zuhörer, Punkte von ihren Listen aufzurufen, schreibe sie anschließend an die Tafel und ordne sie in drei Kategorien: eine für Mythen, eine für Teilwahrheiten und eine für korrekte Aussagen. In der Regel haben wir am Ende zwanzig oder dreißig Mythen, vier oder fünf Halbwahrheiten und vielleicht ein oder zwei Tatsachen. Die Zuhörer reiben sich die Augen und werden ganz unruhig auf ihren Sitzen, wenn sie überrascht feststellen, dass die gängigen Überzeugungen über die Ursachen von Missbrauch mehr Fantasiegebilde und Missverständnisse enthalten als jedes Quäntchen Wahrheit. Wenn Sie beim Durcharbeiten dieses Kapitels feststellen, dass Ihre eigene Liste hauptsächlich Mythen enthält, sind Sie damit nicht allein.

Für die Partnerin eines misshandelnden oder kontrollierenden Mannes kann es überwältigend sein, all diese falschen Theorien auf einmal unter sich weggezogen zu bekommen. Aber für

jeden Stab, den wir aus dem Gebäude aus Missverständnissen über misshandelnde Männer herausziehen, wartet ein Ziegelstein darauf, seinen Platz einzunehmen. Wenn wir fertig sind, wird es Ihrem Partner viel schwerer als zuvor fallen, Sie aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu verwirren, und Ihre Beziehung wird für Sie in einer Weise Sinn machen, wie es vorher nicht der Fall war.

Die Mythen über Missbrauchstäter

1. Er wurde als Kind misshandelt.
2. Seine frühere Partnerin hat ihn verletzt.
3. Er misshandelt diejenigen, die er am meisten liebt.
4. Er behält seine Gefühle zu sehr für sich.
5. Er hat eine aggressive Persönlichkeit.
6. Er verliert die Kontrolle.
7. Er ist zu wütend.
8. Er ist psychisch krank.
9. Er hasst Frauen.
10. Er hat Angst vor Intimität und davor, verlassen zu werden.
11. Er hat ein geringes Selbstwertgefühl.
12. Sein Chef misshandelt ihn.
13. Er ist schlecht in Kommunikation und Konfliktlösung.
14. Es gibt ebenso viele misshandelnde Frauen wie misshandelnde Männer.
15. Sein misshandelndes Verhalten ist für ihn genauso schlimm wie für seine Partnerin.
16. Er ist Opfer von Rassismus.

17. Er hat ein Alkohol- oder Drogenprobleme.

Mythos Nr. 1:

Er wurde als Kind misshandelt, und er braucht deswegen eine Therapie.

Die Partnerinnen meiner Klienten glauben meist, dass die Wurzeln des missbräuchlichen Verhaltens des Mannes in der Misshandlung zu suchen sind, die er selbst erlitten hat, und viele Experten teilen dieselbe Fehleinschätzung. Ich höre Erklärungen in der Art von:

„Er beschimpft mich mit all diesen schrecklichen Namen, weil es das ist, was seine Mutter ihm angetan hat.“

„Sein Vater war meist wütend auf ihn und schlug ihn mit einem Gürtel, und wenn ich jetzt mal wütend werde, flippt er einfach aus und fängt an, Sachen durchs Haus zu werfen. Er sagt, das liege daran, dass er tief im Inneren eigentlich Angst vor meiner Wut hat.“

„Seine Stiefmutter war eine Hexe. Ich habe sie kennengelernt, sie ist böse. Und jetzt hat er wirklich etwas gegen Frauen.“

Frage 1: Liegt es daran, dass er als Kind misshandelt wurde?

Mehrere Forschungsstudien haben die Frage untersucht, ob Männer, die Frauen missbräuchlich behandeln, tendenziell Überlebende von Kindesmissbrauch sind, doch dieser Zusammenhang hat sich als nicht stichhaltig erwiesen. Andere Vorhersagen, weshalb Männer gegenüber Frauen wahrscheinlich missbräuchlich sind, haben sich als weitaus zuverlässiger herausgestellt, wie wir sehen werden. Vor allem Männer, die

anderen *Männern* gegenüber gewalttätig sind, waren als Kinder oft Opfer von Misshandlungen – aber bei Männern, die Frauen angreifen, ist der Zusammenhang viel weniger klar. Die einzige Ausnahme bilden jene Täter, die Frauen gegenüber brutale körperliche Gewalt anwenden oder Furcht einflößend sind; bei ihnen zeigt sich oft, dass sie als Kinder selbst misshandelt wurden. Mit anderen Worten, eine schlechte Kindheit führt nicht dazu, dass ein Mann zu einem Täter wird, aber sie kann dazu beitragen, einen misshandelnden Mann besonders gefährlich zu machen.

Wäre missbräuchliches Verhalten das Produkt einer emotionalen Verletzung in der Kindheit, könnten die Missbrauchstäter ihr Problem durch Psychotherapie überwinden. Aber es ist praktisch noch nicht vorgekommen, dass ein misshandelnder Mann infolge einer Therapie substanzielle und dauerhafte Veränderungen in seinem *Muster der Misshandlungen* vorgenommen hat. (In [Kapitel 14](#) werden wir die Unterschiede zwischen Psychotherapie und einem speziellen Missbrauchsprogramm erläutern, weil letzteres manchmal gute Ergebnisse bringen kann.) Er kann andere emotionale Schwierigkeiten überwinden, er kann Einsicht in sich selbst gewinnen, aber sein Verhalten setzt er fort. Tatsächlich wird es in der Regel schlimmer, wenn er die Therapie dazu benutzt, neue Entschuldigungen für sein Verhalten und raffiniertere Argumente zu entwickeln, um zu beweisen, dass seine Partnerin psychisch instabil ist, sowie kreativere Wege zu

finden, um ihr das Gefühl zu vermitteln, für sein emotionales Leid verantwortlich zu sein. Misshandelnde Männer sind manchmal Meister herzerweichender Geschichten und machen vielleicht die Erfahrung, dass Berichte über Misshandlungen in der Kindheit eine der besten Methoden sind, um Mitleid zu erregen.

Für einige misshandelnde Männer ist der Ansatz, die Schuld auf die Kindheit zu schieben, aus einem anderen Grund zusätzlich attraktiv: Indem er sich darauf konzentriert, was seine Mutter falsch gemacht hat, kann er einer Frau die Schuld für seine Misshandlung von Frauen geben. Diese Erklärung kann auch der misshandelten Frau selbst zusagen, denn sie ergibt Sinn, was sein Verhalten angeht, und bietet ihr jemanden, auf den sie gesichert wütend sein kann – denn wütend auf *ihn* zu werden, wirkt sich immer schlecht für sie aus. Die Gesellschaft im Allgemeinen und die Psychologie im Besonderen sind oft auf diesen Zug aufgesprungen, anstatt sich den harten Fragen zu stellen, die missbräuchliches Verhalten gegenüber der Partnerin aufwirft. Die Misshandlung von Frauen durch Männer ist so weit verbreitet, dass man, wenn man nicht irgendwie den Frauen die Schuld geben kann, gezwungen ist, eine Reihe unbequemer Fragen über Männer und über weite Teile der männlichen Denkweise zu stellen. Daher mag es bequemer erscheinen, das Problem einfach der Mutter des Mannes vor die Füße zu legen.

Die Klienten, die ausgiebig an Therapie- oder Behandlungsprogrammen wegen Drogenmissbrauch

teilgenommen haben, klingen manchmal selbst wie Therapeuten – und einige wenige waren es tatsächlich auch –, wenn sie die Begriffe der Populärpsychologie oder der Lehrbuchtheorie übernehmen. Ein Klient versuchte, mich zu intellektuellen Debatten zu verleiten mit Kommentaren wie: „Nun, Ihre Gruppe folgt einem kognitiven Verhaltensmodell, das erwiesenermaßen Grenzen hat, um ein so tiefes Problem wie dieses anzugehen.“ Ein missbrauchender Mann, der in der Sprache der Gefühle bewandert ist, kann seiner Partnerin das Gefühl geben, verrückt zu sein, indem er jede Auseinandersetzung in eine Therapiesitzung verwandelt, bei der er ihre Reaktionen unter ein Mikroskop legt und sich selbst die Rolle zuweist, ihr „zu helfen“. Er kann ihr z. B. die emotionalen Probleme „erklären“, die sie verarbeiten muss, oder er kann ihre Realität analysieren, weil sie „fälschlicherweise“ glaubt, dass er sie misshandelt.

Ein missbrauchender Mann schmückt vielleicht sein Leiden aus der Kindheit aus, wenn er entdeckt hat, dass es ihm hilft, sich der Verantwortung zu entziehen. Das National District Attorney's Association Bulletin berichtete über eine aufschlussreiche Studie, die an einer anderen Gruppe destruktiver Männer durchgeführt wurde: an Missbrauchstätern von Kindern. Der Forscher fragte jeden einzelnen, ob er selbst als Kind sexuell missbraucht worden sei. Stolze 67 Prozent der Probanden sagten ja. Der Forscher teilte den Männern dann jedoch mit, dass er sie einem Lügendetektortest unterziehen und ihnen dieselben Fragen erneut stellen werde. Die Zahl der

bejahenden Antworten fiel plötzlich auf nur noch 29 Prozent. Mit anderen Worten: Missbrauchstäter jeglicher Art sind sich meist bewusst, wie weit sie damit kommen, wenn sie sagen: „Ich missbrauche, weil mir dasselbe angetan wurde.“

Obwohl der typische misshandelnde Mann bemüht ist, ein positives öffentliches Image aufrechtzuerhalten, trifft es zu, dass einige Frauen missbrauchende Partner haben, die für *alle* unangenehm oder einschüchternd sind. Was ist mit diesem Mann? Sind seine Probleme die Folge der Misshandlung durch seine Eltern? Die Antwort lautet sowohl ja als auch nein; es hängt davon ab, über *welches* Problem wir sprechen. Seine Feindseligkeit gegenüber der Menschheit mag aus der Grausamkeit seiner Erziehung herrühren, aber er missbraucht Frauen, weil er ein Missbrauchsproblem hat. Die beiden Probleme hängen zusammen, sind aber unterschiedlich.

Ich sage nicht, dass Sie kein Mitgefühl für das Leid Ihres Partners in seiner Kindheit haben sollten. Ein missbrauchender Mann verdient dasselbe Mitgefühl wie ein nicht missbrauchender Mann, nicht mehr und nicht weniger. Aber ein nicht-misshandelnder Mann benutzt seine Vergangenheit nicht als Vorwand, um Sie zu misshandeln. Mitleid mit Ihrem Partner kann eine Falle sein, wenn Sie sich dadurch schuldig fühlen, weil Sie sich seiner Misshandlung widersetzt haben.

Manchmal sage ich zu einem Klienten: „Wenn Sie so in Kontakt mit Ihren Gefühlen aus Ihrer missbräuchlichen Kindheit sind, dann sollten Sie wissen, wie sich Missbrauch anfühlt. Sie

sollten in der Lage sein, sich daran zu erinnern, wie erbärmlich es war, grundlos niedergemacht und in Angst versetzt zu werden und gesagt zu bekommen, dass der Missbrauch Ihre eigene Schuld sei. Sie sollten deswegen eher weniger dazu neigen, eine Frau zu misshandeln, und nicht mehr, nachdem Sie es selbst durchgemacht haben.“ Sobald ich diesen Punkt anspreche, hört er in der Regel auf, seine schreckliche Kindheit zu erwähnen. **Er will nur dann auf seine Kindheit aufmerksam machen, wenn er sie als Ausrede benutzt, sich nicht zu verändern, nicht aber, wenn es ein Grund ist, sich zu ändern.**

Mythos Nr. 2:

Seine frühere Partnerin hat ihn schrecklich misshandelt, und jetzt hat er als Folge davon ein Problem mit Frauen. Er ist ein wunderbarer Mann, und nur wegen ihr ist er jetzt so geworden.

Wie wir bei Fran in [Kapitel 1](#) gesehen haben, kann die bittere Vorgeschichte eines Missbrauchstäters durch seine emotionale Zerstörung vonseiten seiner Ex-Frau oder -Freundin einen starken Einfluss auf seine gegenwärtige Partnerin haben. Meist erzählt der Mann seine Geschichte in der Version, dass seine Ex-Partnerin ihm das Herz gebrochen habe, indem sie ihn betrogen hat, vielleicht mit unterschiedlichen Männern. Wenn Sie ihn fragen, wie er es herausgefunden hat, antwortet er, dass „jeder“ davon wusste oder dass seine Freunde es ihm erzählt haben. Vielleicht sagt er auch: „Ich habe sie selbst dabei erwischt, wie sie mich betrogen hat“, aber wenn man ihn drängt zu erzählen, was er tatsächlich gesehen hat, stellt sich oft heraus, dass er nichts

gesehen hat, oder dass er sie spät in der Nacht mit einem Kerl reden oder in seinem Auto fahren sah, „deswegen wusste ich es“.

Er kann andere Wunden beschreiben, die er von einer früheren Partnerin davongetragen hat: Sie hat versucht, ihn zu kontrollieren; sie wollte ihm keine Freiheit lassen; sie erwartete, dass er sie von vorne bis hinten bedient; sie hetzte die Kinder gegen ihn; aus reiner Rachsucht „ließ sie ihn sogar verhaften“. Was er beschreibt, sind normalerweise seine *eigenen* Verhaltensweisen, aber er schreibt sie der Frau zu, sodass er das Opfer ist. Auf diese Weise kann er bei seiner neuen Partnerin Sympathien gewinnen, vor allem weil so viele Frauen – leider – wissen, was es heißt, misshandelt zu werden, sodass sie Empathie für seine erlittene Qual haben.

Der misshandelnde oder kontrollierende Mann kann eine Fülle von Ausreden aus seinen früheren Beziehungen ziehen und zum Beispiel dafür verwenden, dass er die Freundschaften seiner jetzigen Partnerin kontrolliert und sie beschuldigt, ihn zu betrügen: „Es liegt daran, dass meine Ex-Partnerin mich so schlimm verletzt hat, indem sie mich so oft betrogen hat, und deshalb bin ich so eifersüchtig und kann dir nicht vertrauen.“ Oder dafür, dass er einen Tobsuchtsanfall bekam, als sie ihn bat, er möge hinter sich aufräumen: „Meine Ex-Partnerin hat jede meiner Bewegungen kontrolliert, und so macht es mich jetzt wütend, wenn ich das Gefühl habe, dass du mir sagst, was ich tun soll.“ Oder aber dafür, dass er eigene Affären hat oder nebenbei andere Liebesinteressen verfolgt: „Letztes Mal wurde

ich so verletzt, dass ich jetzt wirklich Angst davor habe, mich zu binden, und deshalb möchte ich mich weiterhin mit anderen Menschen einlassen.“ Er kann zu jeder seiner kontrollierenden Verhaltensweisen eine passende Ausrede erfinden.

Ich empfehle folgenden Grundsatz zu beachten, wenn ein wütender oder kontrollierender Mann Behauptungen über Ex-Frauen in seinem Leben aufstellt:

Wenn es eine Ausrede für sein missbräuchliches Verhalten Ihnen gegenüber ist, ist es eine Verzerrung

Ein Mann, der in einer Beziehung mit einer Frau wirklich misshandelt wurde, würde diese Erfahrung nicht nutzen, um damit davonzukommen, dass er jemand anderen verletzt hat.

Betrachten Sie die Situation für einen Moment von der anderen Seite: Haben Sie jemals gehört, dass eine Frau behauptet, der Grund, warum sie ihren männlichen Partner ständig misshandelt, seien die erlittenen Misshandlungen durch einen Ex-Partner? Diese Ausrede ist mir in den über dreißig Jahren, in denen ich auf dem Gebiet der Misshandlung tätig bin, noch nie begegnet. Sicherlich habe ich Fälle erlebt, in denen Frauen Schwierigkeiten hatten, einem anderen Mann zu vertrauen, nachdem sie einen Missbrauchstäter verlassen hatten, aber es gibt einen wichtigen Unterschied: Ihre früheren Erfahrungen mögen erklären, wie sie sich *fühlt*, aber sie sind keine Entschuldigung dafür, wie sie sich *verhält*. Und dasselbe gilt für einen Mann.

Wenn einer meiner Klienten eine frühere Beziehung für sein gegenwärtiges grausames oder kontrollsüchtiges Verhalten verantwortlich macht, hake ich mit einigen Fragen nach: „Hat Ihre Ex-Partnerin jemals gesagt, dass sie sich von Ihnen

kontrolliert oder eingeschüchtert fühlt? Wie sieht sie die Geschichte? Haben Sie jemals in der Wut die Hand gegen sie erhoben oder hat sie jemals eine einstweilige Verfügung erwirkt?“ Wenn er mit seinen Antworten fertig ist, weiß ich normalerweise, was passiert ist: Er hat auch diese Frau misshandelt.

Es ist in Ordnung, Mitgefühl mit einem Mann wegen seiner schlechten Erfahrung mit einer Ex-Partnerin zu haben, aber in dem Moment, in dem er das Erlebnis als Vorwand benutzt, um Sie zu misshandeln, hören Sie auf, *irgendetwas* zu glauben, was er Ihnen über diese Beziehung erzählt. Erkennen Sie die Ausrede stattdessen als Zeichen dafür, dass er Probleme im Umgang mit Frauen hat. Spüren Sie seine Ex-Partnerin auf und sprechen Sie so bald wie möglich mit ihr, auch wenn Sie sie hassen. Ein Täter kann eine Partnerin nach der anderen misshandeln, wobei er jedes Mal glaubt, dass allein die Frau Schuld an den Problemen hat und dass er das eigentliche Opfer ist.

Ganz gleich ob er sich als Opfer einer Ex-Partnerin oder seiner Eltern darstellt, das Ziel des Täters – wenn auch vielleicht unbewusst – ist es, mit Ihrem Mitgefühl zu spielen, damit er sich nicht mit seinem Problem auseinandersetzen muss.

Mythos Nr. 3:

Er misshandelt mich, weil er so starke Gefühle für mich hegt. Menschen verursachen denen, die ihnen am meisten am Herzen liegen, den größten Schmerz.

Ausreden dieser Art tauchen in meinen Gruppen für

misshandelnde Männer häufig auf. Meine Klienten erzählen: „Niemand sonst regt mich so auf wie sie. Ich verliere manchmal einfach den Verstand, weil ich so starke Gefühle für sie habe. Die Dinge, die sie tut, tun mir wirklich weh, und niemand sonst kann mir so unter die Haut gehen.“ Missbrauchende können diese Rationalisierung erfolgreich bei ihren Partnerinnen, Freunden und Verwandten anwenden. Denn es steckt ein Körnchen Wahrheit darin: Menschen, die wir lieben, *können* uns tieferen Schmerz zufügen als jeder andere. Aber was hat das mit Missbrauch zu tun?

Der Missbrauchstäter möchte, dass wir folgende einfache, aber fehlerhafte Formel akzeptieren:

„Gefühle verursachen Verhalten“

„Wenn Menschen sich verletzt fühlen, schlagen sie aus Vergeltung auf jemand anderen ein. Wenn sie sich eifersüchtig fühlen, werden sie besitzergreifend und vorwurfsvoll. Wenn sie sich kontrolliert fühlen, schreien und drohen sie.“ Stimmt's?

Falsch. Jeder Mensch geht mit Verletzungen oder Ressentiments individuell um. Wenn Sie sich beleidigt oder schikaniert fühlen, greifen Sie vielleicht nach einem Schokoriegel. Unter den gleichen Umständen breche ich vielleicht in Tränen aus. Eine andere Person kann ihre Gefühle schnell in Worte fassen und die Misshandlung direkt ansprechen. Auch wenn unsere Gefühle die Art und Weise beeinflussen können, wie wir uns verhalten wollen, werden unsere Verhaltensentscheidungen letztlich eher durch unsere *Einstellungen* und *Gewohnheiten* bestimmt. Wir reagieren auf unsere emotionalen Verletzungen auf der Basis, wie wir uns selbst sehen, wie wir über die Person denken, die uns verletzt hat, und wie wir die Welt wahrnehmen. Nur bei Menschen, die schwer traumatisiert sind oder an schweren psychischen Erkrankungen leiden, ist das Verhalten von Gefühlen bestimmt. Und nur ein winziger Prozentsatz misshandelnder Männer hat diese Art schwerer psychischer Probleme.

Es gibt noch andere Gründe, die Ausrede „Liebe verursacht Missbrauch“ nicht zu akzeptieren. Erstens behalten sich

viele Menschen ihr *bestes* Verhalten und ihre freundlichste Behandlung ihren Lieben vor, auch für ihre Partnerinnen und Partner. Sollten wir den Gedanken akzeptieren, dass diese Menschen ihre Liebe weniger stark empfinden oder weniger Leidenschaft haben als ein Missbrauchstäter? Das ist Unsinn. Außerhalb meines Berufslebens habe ich im Laufe der Jahre viele Paare kennengelernt, zwischen denen Leidenschaft und Spannung herrschte und die sich gegenseitig gut behandelten. Aber leider gibt es in unserer Gesellschaft eine breite Akzeptanz der ungunstigen Vorstellung, dass Leidenschaft und Aggression miteinander verwoben sind und dass ein gemeiner verbaler Schlagabtausch und explosionsartige Ausbrüche der Preis sind, den man für eine Beziehung bezahlt, die aufregend, tief und sexy ist. Beliebte Liebesfilme und Seifenopern verstärken dieses Bild manchmal noch.

Die meisten misshandelnden Männer haben außer zu ihren Ehefrauen oder Freundinnen enge Beziehungen zu anderen Menschen. Meine Klienten können tiefe Zuneigung für einen oder beide Elternteile, ihre Geschwister, einen guten Freund, eine Tante oder einen Onkel empfinden. Misshandeln sie diese auch? Kaum. Es ist nicht die Liebe oder tiefe Zuneigung, die ihr Verhaltensproblem verursacht.

Mythos Nr. 4:

Er unterdrückt seine Gefühle zu sehr, und dann bauen sie sich auf, bis er platzt. Er muss mit seinen Gefühlen in Berührung kommen und lernen, sie auszudrücken, um diese explosiven

Vorfälle zu verhindern.

Meine Kollegen und ich bezeichnen diese Ansicht über Männer als „Druckkessel-Theorie“. Der Gedanke ist, dass ein Mensch nur ein gewisses Maß an angesammeltem Schmerz und an Frustration ertragen kann. Wenn er nicht regelmäßig entlüftet wird – wie bei einem Schnellkochtopf –, dann ist ein schweres Unglück vorprogrammiert. Dieser Mythos klingt wahr, denn wir alle wissen, dass viele Männer zu viele Emotionen in sich aufstauen. Da die meisten Täter männlich sind, scheint es zu passen.

Aber das tut es nicht, und hier ist der Grund dafür: *Die meisten meiner Klienten unterdrücken ihre Gefühle nicht in besonderem Maße.* Tatsächlich bringen viele von ihnen ihre Gefühle stärker zum Ausdruck als einige nicht-misshandelnde Männer. Anstatt alles in sich hineinzuschaukeln, neigen sie zum Gegenteil: Sie haben eine übertriebene Vorstellung von der Wichtigkeit ihrer Gefühle. Die ganze Zeit sprechen sie über ihre Gefühle – und leben sie aus –, bis ihre Partnerinnen und Kinder erschöpft sind, weil sie das alles mit anhören müssen. Die Gefühle eines Täters sind wahrscheinlich beides: zu groß und auch zu klein. Sie können das ganze Haus ausfüllen. Wenn er sich schlecht fühlt, denkt er, dass das Leben für alle anderen in der Familie aufhören sollte, bis jemand sein Unwohlsein in Ordnung bringt. Die Lebenskrisen seiner Partnerin, die Krankheiten der Kinder, die Mahlzeiten, die Geburtstage – nichts anderes ist so wichtig wie seine Gefühle.

Es sind nicht *seine* Gefühle, zu denen der Täter eine zu große Distanz hat, sondern es sind die Gefühle seiner *Partnerin* und die Gefühle seiner *Kinder*, um die es geht. Das sind die Gefühle, über die er so wenig weiß und mit denen er „in Kontakt treten“ muss. Meine Aufgabe als Berater von Missbrauchstätern besteht oft darin, die Diskussion weg von den Gefühlen meiner Klienten und hin zu seinen Gedanken (einschließlich seiner Einstellung gegenüber den *Gefühlen seiner Partnerin*) zu lenken. Meine Klienten versuchen immer wieder, den Ball in den Bereich zurückzubringen, der ihnen vertraut und angenehm ist, wo ihre innere Welt das einzige ist, was zählt.

Seit Jahrzehnten bemühen sich viele Therapeuten, misshandelnden Männern zu helfen, sich zu verändern, indem sie sie anleiten, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Leider nährt diese wohlmeinende, aber fehlgeleitete Herangehensweise tatsächlich die Fokussierung des Täters auf sich selbst, was eine wichtige Triebkraft für seine Misshandlungen ist.

Ein Grund, warum Sie versucht sein könnten, die „Druckkessel-Theorie“ zu akzeptieren, ist, dass Sie vielleicht beobachten, dass das Verhalten Ihres Partners einem Muster folgt. Er zieht sich immer mehr zurück, sagt immer weniger und seine Stimmung scheint sich allmählich von einem leisen Brodeln zu einem sprudelnden Kochen zu entwickeln, bis sie sich in einem Ausbruch von Schreien, Herabsetzungen und Gemeinheiten entlädt. Es wirkt wie eine emotionale

Explosion, daher nimmt man natürlich an, dass es eine ist. Aber die wachsende Spannung, der Druck, der sich in seinen Gefühlen aufbaut, wird in Wirklichkeit durch sein mangelndes Einfühlungsvermögen in *Ihre* Gefühle und durch eine Reihe von Einstellungen angetrieben, die wir später untersuchen werden. Außerdem explodiert er, wenn er sich selbst die Erlaubnis dazu gibt.

Mythos Nr. 5:

Er hat eine gewalttätige, explosive Persönlichkeit. Er muss lernen, weniger aggressiv zu sein.

Kommt Ihr Partner normalerweise mit allen anderen außer Ihnen einigermaßen gut aus? Ist es ungewöhnlich für ihn, andere Menschen zu beschimpfen oder sich mit Männern körperlich anzulegen? Wenn er Männern gegenüber aggressiv wird, hat es dann in der Regel etwas mit Ihnen zu tun, z. B. wenn er einem Mann gegenübersteht, von dem er glaubt, dass er Sie abcheckt? Die große Mehrheit der misshandelnden Männer ist eher ruhig und in den meisten Beziehungen vernünftig, die nicht im Zusammenhang mit ihren Partnerinnen stehen. Tatsächlich beschwerten sich die Partnerinnen meiner Klienten ständig bei mir: „Wie kommt es, dass er zu allen anderen so nett ist, mich aber wie Dreck behandelt?“ Wenn es das Problem eines Mannes wäre, eine „aggressive Persönlichkeit“ zu haben, wäre er nicht in der Lage, diese Seite seiner selbst nur für Sie zu reservieren. Viele Therapeuten haben im Laufe der Jahre versucht, missbrauchende Männer auf ihre sensiblere,

verletzlichere Seite zu lenken. Aber die traurige Realität ist, dass viele sanfte, sensible Männer ihre Partnerinnen böse – und manchmal auch gewalttätig – misshandeln. Die zwei Seiten des Täters bilden einen zentralen Aspekt des Rätselhaften.

Die gesellschaftliche stereotype Vorstellung vom Täter als einem relativ ungebildeten Arbeiter trägt zur Verwirrung bei. Die fehlerhafte Gleichung lautet: „Misshandlung ist gleich muskelbepackter Höhlenmensch, was wiederum der Unterschicht entspricht.“ Zusätzlich zu der Tatsache, dass dieses Bild ein unfaires Stereotyp von Männern aus der Arbeiterklasse ist, übersieht es auch den Fakt, dass ein Mann mit Berufs- oder Hochschulbildung etwa der gleichen Wahrscheinlichkeit unterliegt, Frauen zu misshandeln wie jeder andere. Ein erfolgreicher Geschäftsmann, ein Hochschulprofessor oder ein Segellehrer wird vielleicht weniger wahrscheinlich das Image eines harten Kerls mit Tätowierungen am ganzen Körper annehmen, kann aber dennoch ein Albtraum-Partner sein.

Stereotypen im Hinblick auf Klasse und Ethnie erlauben es den privilegierteren Mitgliedern der Gesellschaft, dem Problem des Missbrauchs auszuweichen, indem sie so tun, als sei es das Problem von anderen. Ihr Denken geht etwa so: „Es sind diese Bauarbeiter, die nie aufs College gegangen sind, es sind diese Latinos, es sind diese Straßengangster – sie sind die Missbrauchstäter. Unsere Stadt, unsere Nachbarschaft, ist nicht so. Wir haben hier keine Macho-Männer.“

Aber Frauen, die mit Misshandlungen leben, wissen, dass

es die Täter in jeglicher Gestalt und in allen gesellschaftlichen Schichten gibt. Je gebildeter ein Täter ist und je mehr Knoten er im Gehirn einer Frau zu knüpfen weiß, desto besser kann er sie dazu bringen, sich selbst die Schuld zu geben, und desto geschickter kann er andere Menschen davon überzeugen, dass sie verrückt ist. Je gesellschaftlich einflussreicher ein Täter ist, desto wirksamer kann sein Missbrauch sein – und desto schwieriger kann es sein, ihm zu entkommen. Zwei meiner ersten Klienten waren Harvard-Professoren.

Manche Frauen fühlen sich von dem Image des harten Kerls angezogen, und manche können es nicht ausstehen. Wählen Sie selbst. Wie wir in [Kapitel 5](#) sehen werden, gibt es Möglichkeiten festzustellen, ob ein Mann die Tendenz hat, missbräuchlich zu werden, aber die Kriterien einer sanften oder machohaften Persönlichkeit gehören nicht dazu. (Doch Vorsicht: Wenn ein Mann andere grundsätzlich einschüchtert, passen Sie auf. Früher oder später wird er seine Einschüchterungen gegen Sie richten. Anfangs mag es Ihnen vielleicht ein sicheres Gefühl geben, mit einem Mann zusammen zu sein, der Menschen Angst macht, aber nicht, wenn Sie an der Reihe sind.)

Mythos Nr. 6:

Er verliert die Kontrolle über sich selbst. Er wird einfach wild.

Vor vielen Jahren habe ich eine Frau namens Sheila telefonisch befragt. Sie beschrieb die Wutausbrüche, die mein Klient Michael ihr zufolge regelmäßig hatte: „Er dreht einfach völlig durch, und man weiß nie, wann er so ausrasten wird. Er

fängt einfach an, nach allem zu greifen, was da ist, und damit rumzuwerfen. Er schleudert das Zeug überall hin, an die Wände, auf den Boden – es ist einfach ein Chaos. Und er zerschlägt Sachen, manchmal wichtige Dinge. Dann ist es, als ob der Sturm einfach vorbeizieht; er beruhigt sich und geht für eine Weile weg. Später scheint er sich irgendwie vor sich selbst zu schämen.“

Ich habe Sheila zwei Fragen gestellt. Die erste war, wenn Dinge kaputtgingen, gehörten sie dann Michael oder ihr, oder waren es Dinge, die beiden gehörten? Es entstand eine beträchtliche Stille, während sie nachdachte. Dann sagte sie: „Wissen Sie was? Ich bin erstaunt, dass ich nie darüber nachgedacht habe, aber er macht nur meine Sachen kaputt. Ich kann mich nicht erinnern, dass er etwas zerbrochen hat, das ihm gehört hat.“ Als Nächstes fragte ich sie, wer das Chaos aufräumt. Sie antwortete, dass sie das tut.

Ich erklärte ihr: „Sehen Sie, Michaels Verhalten ist nicht annähernd so berserkerhaft, wie es aussieht. Und wenn er wirklich so reumütig wäre, würde er beim Aufräumen helfen.“

Frage 2: Macht er das mit Absicht?

Wenn mir ein Klient erzählt, dass er missbräuchlich wurde, weil er die Kontrolle über sich verloren hat, frage ich ihn, warum er nicht etwas noch Schlimmeres getan hat. Ich sage zum Beispiel: „Sie haben Ihre Partnerin eine verdammte Hure genannt, Sie haben ihr das Telefon aus der Hand gerissen und es durch den Raum geschleudert, und dann haben Sie ihr einen Schubs gegeben, und sie ist hingefallen. Da lag sie vor Ihren

Füßen; es wäre ein Leichtes gewesen, ihr einen Tritt an den Kopf zu verpassen. Jetzt haben Sie mir gerade gesagt, dass Sie zu diesem Zeitpunkt ‚völlig außer Kontrolle‘ waren, aber Sie haben sie nicht getreten. Was hielt Sie davon ab?“ Und der Klient kann mir immer einen Grund nennen. Hier sind einige übliche Erklärungen:

„Ich möchte ihr keine ernsthafte Verletzung zufügen.“

„Ich merkte, dass eines der Kinder zusah.“

„Ich hatte Angst, jemand würde die Polizei rufen.“

„Ich könnte sie umbringen, wenn ich das täte.“

„Der Streit wurde laut, und ich hatte Angst, dass die Nachbarn es hören würden.“

Und die häufigste Antwort von allen:

„Mein Gott, das würde ich nicht tun. Ich würde ihr so etwas nie antun.“

Die Antwort, die ich fast nie hörte – ich erinnere mich, dass es in all den Jahren nur zweimal vorkam – war: „Ich weiß es nicht.“

Diese unmittelbaren Antworten nehmen den Ausreden meiner Klienten, sie würden die Kontrolle verlieren, die Glaubwürdigkeit. Während sich ein Mann verbal oder körperlich missbräuchlich austobt, behält sein Geist das Bewusstsein für eine Reihe von Fragen: „Tue ich etwas, was andere Leute herausfinden könnten, sodass ich schlecht dastehe? Tue ich etwas, das mich in rechtliche Schwierigkeiten bringen könnte? Könnte ich selbst verletzt werden? Tue ich etwas, das ich selbst als zu grausam, grob oder gewalttätig erachte?“

Aus der Arbeit mit meinen ersten paar Dutzend Klienten habe ich eine wichtige Erkenntnis gewonnen: **Ein Täter tut fast nie etwas, das er selbst als moralisch inakzeptabel betrachtet.** Er mag das, was er tut, verbergen, weil er glaubt, *andere* Menschen würden dem nicht zustimmen, aber er fühlt sich innerlich gerechtfertigt. Ich kann mich nicht erinnern, dass ein Klient jemals zu mir gesagt hätte: „Ich kann das, was ich getan habe, auf keinen Fall rechtfertigen. Es war einfach völlig falsch.“ Er hat immer einen Grund, den er für gut genug hält. Kurz gesagt, **das Kernproblem eines Täters ist, dass er eine verzerrte Vorstellung von Richtig und Falsch hat.**

Manchmal stelle ich meinen Klienten folgende Frage: „Wie viele von Ihnen haben sich jemals wütend genug auf Ihre Mutter gefühlt, um den Drang zu verspüren, sie eine Schlampe zu nennen?“ Normalerweise hebt die Hälfte oder mehr der Gruppenmitglieder die Hand. Dann frage ich: „Wie viele von Ihnen haben schon einmal diesem Drang nachgegeben?“ Alle Hände fallen nach unten, und die Männer werfen mir entsetzte Blicke zu, als hätte ich gerade gefragt, ob sie vor Grundschulen Drogen verkaufen. Dann frage ich: „Nun, warum haben Sie es nicht getan?“ Jedes Mal, wenn ich diese Übung mache, schießt die gleiche Antwort aus den Männern heraus: „Aber du kannst deine *Mutter* nicht so behandeln, egal wie wütend du bist! So etwas *tut* man einfach nicht!“

Der unausgesprochene Rest dieser Aussage, den wir für meine Klienten ergänzen können, lautet: „Aber Sie *können*

Ihre Frau oder Freundin so behandeln, solange Sie einen guten Grund haben. Das ist offensichtlich etwas anderes.“ Mit anderen Worten: Das Problem des Täters liegt vor allem in seiner Überzeugung, dass die Kontrolle oder der Missbrauch seiner Partnerin *gerechtfertigt* ist. Diese Einsicht hat enorme Auswirkungen auf die Art und Weise der Beratungsarbeit mit Tätern, wie wir im Laufe dieses Buches sehen werden.

Als ich neu in der Beratung von misshandelnden Männern war, kollidierte mein eigener Mythos vom Kontrollverlust immer wieder mit den Realitäten, die in den Geschichten meiner ersten Klienten auftauchten. Kenneth gab zu, dass er immer das Licht dimmte und dann gegenüber Jennifer behauptete, dass sich an der Helligkeit nichts geändert hätte. Er versuchte, ihr so das Gefühl zu geben, verrückt zu sein (ich erinnere mich auch, dass er mir mit seiner offenen Kritik an den anderen Gruppenteilnehmern wegen ihrer mangelnden Sensibilität gegenüber ihren Partnerinnen aufgefallen war, denn er tat dies trotz seines eigenen missbräuchlichen Verhaltens). James erzählte mir, dass er manchmal etwas versteckte, das seine Partnerin dann suchte, wie z. B. ihre Handtasche oder ihre Autoschlüssel, und er darauf wartete, dass sie auf der Suche danach verzweifelte und frustriert wurde, um es dann wieder irgendwo sichtbar hinzulegen und darauf zu bestehen, dass es die ganze Zeit dort gelegen hätte. Mario berechnete die Entfernung von seinem Haus bis zum Supermarkt, und wenn seine Frau berichtete, dass sie tagsüber einkaufen war, überprüfte

er den Kilometerzähler ihres Autos, um sicherzustellen, dass sie nirgendwo anders hingefahren war.

Als meine Kollegen David und Carole einmal für eine Konferenz einen Sketch über Missbrauch vorbereiteten, beschlossen sie, ihn zur Probe ihrer Klienten-Gruppe vorzuspielen. Danach überhäuften die Gruppenmitglieder meine Kollegen mit ihren Vorschlägen zur Verbesserung des Sketches, vor allem, was Davids Rolle anging: „Nein, nein, du entschuldigst dich nicht dafür, dass du zu spät nach Hause kommst, das bringt dich in die Defensive, du musst es umdrehen und ihr sagen, dass du weißt, dass sie dich betrügt ... Du stehst zu weit von ihr weg, David. Machen Sie ein paar Schritte auf sie zu, damit sie weiß, dass Sie es ernst meinen ... Sie lassen sie zu viel reden. Sie müssen ihr das Wort abschneiden und bei Ihren Punkten bleiben.“ Die Kollegen waren verblüfft, wie sehr die Klienten sich der Art ihrer Taktiken bewusst sind und warum sie sie anwenden: In der Aufregung, Feedback zu dem Sketch zu geben, ließen die Männer ihre Fassade als „außer Kontrolle geratene Täter, die nicht merken, was sie tun“ fallen.

Wenn wir uns in diesem Buch die Geschichten meiner Klienten näher ansehen, werden Sie immer wieder beobachten, wie viel Bewusstsein in ihre grausamen und kontrollierenden Handlungen einfließt. Gleichzeitig möchte ich aber auch nicht, dass der Eindruck entsteht, dass misshandelnde Männer böse sind. Sie kalkulieren und planen nicht jeden ihrer Schritte – obwohl sie öfter vorausschauend handeln, als man erwarten

würde. Es ist nicht so, dass jedes Mal, wenn ein Täter einen Stapel Zeitungen auf den Boden fegt oder einen Becher an die Wand wirft, er sich im Voraus entschlossen hat, diesen Weg einzuschlagen. Um ein passenderes Bild zu erhalten, stellen Sie sich den Täter wie einen Akrobaten in einer Zirkusmanege vor, der zwar bis zu einem gewissen Grad „außer Rand und Band“ gerät, *aber nie vergisst, wo die Grenzen sind.*

Wenn einer meiner Klienten zu mir sagt: „Ich bin explodiert“ oder „Ich bin einfach durchgedreht“, bitte ich ihn, in Gedanken Schritt für Schritt durch die Momente zu gehen, die zu seinem missbräuchlichen Verhalten geführt haben. Ich frage: „Sind Sie wirklich ‚einfach explodiert‘, oder haben Sie sich an einem bestimmten Punkt entschieden, sich selbst grünes Licht zu geben? Gab es nicht einen Moment, in dem Sie entschieden, dass Sie ‚genug hatten‘ oder ‚es nicht mehr hinnehmen wollten‘, und *Sie sich selbst die Erlaubnis gaben*, das zu tun, worauf Sie Lust hatten?“ Dann sehe ich ein Flackern des Erkennens in den Augen meines Klienten, und er gibt in der Regel zu, dass es tatsächlich einen Moment gab, in dem er alle Vorbehalte über Bord geworfen hat, um mit der Horror-Show zu beginnen.

Selbst der körperlich gewalttätige Täter zeigt Selbstbeherrschung. In dem Augenblick, in dem zum Beispiel die Polizei vor dem Haus vorfährt, beruhigt er sich meist sofort, und wenn die Beamten eintreten, spricht er in einem freundlichen und vernünftigen Ton mit ihnen. Wenn die Polizei eintrifft, findet sie fast nie einen laufenden Kampf vor. Ty, ein körperlich

Gewalttäter, der jetzt andere Männer berät, beschreibt in einem Trainingsvideo, wie er aus seiner Wut ausstieg, sobald die Polizei vor dem Haus vorfuhr, und Süßholz raspelte: „Ich erzählte ihnen, was *sie* getan hatte. Dann schauten sie zu ihr, und sie war diejenige, die völlig außer Kontrolle war, weil ich sie gerade erniedrigt und in Angst versetzt hatte. Ich sagte zur Polizei: ‚Sehen Sie, ich bin nicht derjenige‘“. Ty schaffte es mit seinem ruhigen Auftreten und seiner Behauptung, sich nur selbst verteidigt zu haben, wiederholt, der Verhaftung zu entkommen.

Mythos Nr. 7:

Er ist voller Wut. Er muss lernen, mit seiner Wut umzugehen.

Vor einigen Jahren durchlebte die Partnerin einer meiner Klienten ein Martyrium, weil ihr zwölfjähriger Sohn (aus einer früheren Ehe) für mehr als achtundvierzig Stunden verschwunden war. Zwei Tage lang war Mary Beths Herz kurz vor dem Zerspringen, während sie durch die Stadt fuhr, um ihren Sohn zu suchen. Voller Panik rief sie alle an, die sie kannte, und gab das Foto ihres Sohnes bei der Polizei, in Zeitungen und Radiosendern ab. Sie schlief kaum noch. Währenddessen begann ihr neuer Ehemann Ray, der in einer meiner Gruppen war, langsam innerlich zu kochen. Gegen Ende des zweiten Tages explodierte er schließlich und schrie sie an: „Ich habe es so satt, von dir ignoriert zu werden! Es ist, als würde ich gar nicht existieren! Fick dich ins Knie!“

Wenn Menschen zu dem Schluss kommen, dass Wut zu Misshandlungen führt, verwechseln sie Ursache und Wirkung.

Ray hat sich nicht missbräuchlich verhalten, weil er wütend war; er wurde wütend, weil er missbräuchlich war. Missbrauchende Männer haben Einstellungen, die Wut erzeugen. Ein nicht-missbräuchlicher Mann würde nicht erwarten, dass seine Frau sich in einer so schweren Krise emotional um *ihn* kümmert. Vielmehr würde er sich darauf konzentrieren, wie er sie unterstützen kann, und versuchen, das Kind zu finden. Es wäre zwecklos, Ray beizubringen, eine Auszeit zu nehmen, in Kissen zu schlagen, einen zügigen Spaziergang zu machen oder sich auf tiefes Atmen zu konzentrieren, denn sein Denkprozess wird ihn bald wieder wütend machen. In [Kapitel 3](#) werden Sie sehen, wie und warum die Haltung eines Täters ihn wütend macht.

Wenn ein neuer Klient zu mir sagt: „Ich bin wegen meiner Wut in Ihrem Programm“, erwidere ich: „Nein, sind Sie nicht, Sie sind wegen Ihres missbräuchlichen Verhaltens hier.“ Jeder wird wütend. Tatsächlich erleben die meisten Menschen zumindest gelegentlich Zeiten, in denen sie überaus wütend sind, was in keinem Verhältnis zum eigentlichen Ereignis steht oder über das hinausgeht, was gut für ihre Gesundheit ist. Manche bekommen dadurch Geschwüre, Herzattacken oder Bluthochdruck. Aber sie misshandeln ihre Partner deswegen nicht zwangsläufig. In [Kapitel 3](#) werden wir einen Blick darauf werfen, warum misshandelnde Männer dazu neigen, so wütend zu sein – und warum ihre Wut zugleich nicht wirklich das Hauptproblem ist.

Der explosive Wutausbruch des Missbrauchstäters kann Ihre Aufmerksamkeit von all der Respektlosigkeit,

Verantwortungslosigkeit, dem Gerede über Sie, der Lüge und anderen missbräuchlichen und kontrollierenden Verhaltensweisen ablenken, die er selbst dann zeigt, wenn er gerade nicht wütend ist. Ist es Wut, die so viele Missbrauchende dazu bringt, ihre Partner zu hintergehen? Führt die Wut eines Täters dazu, dass er jahrelang die Tatsache verschweigt, dass eine frühere Freundin untergetaucht ist, um von ihm wegzukommen? Ist es eine Form von Explosivität, wenn Ihr Partner Sie unter Druck setzt, Ihre Freundschaften aufzugeben und weniger Zeit mit Ihren Geschwistern zu verbringen? Nein. Vielleicht kommen seine lautesten, offensichtlichsten oder einschüchterndsten Formen des Missbrauchs zum Vorschein, wenn er wütend ist, aber sein tiefer liegendes Muster ist die ganze Zeit aktiv.

Mythos Nr. 8:

Er ist verrückt. Er ist psychisch krank; er sollte sich medikamentös behandeln lassen.

Wenn sich das Gesicht eines Mannes in Bitterkeit und Hass verzerrt, sieht er ein wenig unzurechnungsfähig aus. Wenn sich seine Stimmung von jetzt auf gleich von freudig erregt zu angriffslustig ändert, scheint seine geistige Stabilität Fragen aufzuwerfen. Wenn er seine Partnerin beschuldigt, dass sie vorhabe, ihm etwas anzutun, wirkt er paranoid. Es ist kein Wunder, dass die Partnerin eines misshandelnden Mannes den Verdacht hegt, dass er psychisch krank ist.

Dennoch ist die große Mehrheit meiner Klienten im Laufe

all der Jahre vom psychologischen Standpunkt aus „normal“ gewesen. Ihr Verstand arbeitet logisch, sie verstehen Ursache und Wirkung und sie halluzinieren nicht. Ihre Wahrnehmung der meisten Lebensumstände ist ziemlich präzise. Sie haben gute Arbeitszeugnisse, sind gut in der Schule oder im Ausbildungsprogramm, und niemand außer ihren Partnerinnen und Kindern denkt, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. **Ihr Wertesystem ist krank, nicht ihre Psyche.**

Vieles von dem, was bei einem Täter als verrücktes Verhalten erscheint, funktioniert bei ihm tatsächlich gut. Wir haben bereits Michael kennengelernt, der nie seine eigenen Sachen zerbrochen hat, und Marshall, der seinen eigenen Eifersuchtsvorwürfen nicht glaubte. Auf den folgenden Seiten werden Sie viele weitere Beispiele für die Methode finden, die hinter dem Wahnsinn des Täters steckt. Sie werden auch erfahren, wie verzerrt seine Sicht auf seine Partnerin ist – was ihn emotional gestört erscheinen lassen kann – und was die Ursache für diese Störungen ist.

Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, dass selbst bei körperlich Gewalttätigen die Rate psychischer Erkrankungen nicht hoch ist. Mehrere meiner brutal misshandelnden Klienten wurden psychologisch untersucht, und nur bei einem von ihnen wurde eine psychische Erkrankung festgestellt. Gleichzeitig gehörten einige meiner Klienten, die ich wirklich für psychisch krank gehalten habe, nicht unbedingt zu den gewalttätigsten. Die Forschung deutet darauf hin, dass die extremsten Gewalttäter – diejenigen, die ihre Partner bis zur Bewusstlosigkeit würgen,

ihnen Waffen an den Kopf halten, sie stalken und töten – eine erhöhte Anzahl an psychischen Erkrankungen aufweisen. Es gibt jedoch keinen speziellen psychischen Gesundheitszustand, der typisch für diese extremen Schläger ist. Sie können eine Reihe von Diagnosen haben, darunter Psychose, Borderline-Syndrom, manische Depression, antisoziale Persönlichkeit, Zwangsstörung und andere. (Und selbst unter den gefährlichsten Tätern gibt es viele, die keine eindeutigen psychiatrischen Symptome irgendwelcher Art aufweisen.)

Wie können all diese verschiedenen psychischen Erkrankungen so ähnliche Verhaltensmuster verursachen? Die Antwort ist, dass sie es gar nicht tun. Psychische Erkrankungen verursachen ebenso wenig missbräuchliches Verhalten wie Alkohol. Was passiert, ist vielmehr, dass das psychische Problem des Mannes mit seinem missbräuchlichen Verhalten interagiert und eine unberechenbare Kombination bildet. Wenn er zum Beispiel schwer depressiv ist, kann er aufhören, sich über die *für ihn* negativen Folgen seines Handelns Gedanken zu machen, was die Gefahr erhöht, dass er sich zu einem schwerwiegenden Angriff auf seine Partnerin oder seine Kinder entschließt. Ein psychisch kranker Täter hat zwei verschiedene – aber miteinander verbundene – Probleme, genau wie der Alkoholiker oder Drogenabhängige.

Das Standardwerk für psychiatrische Erkrankungen, das *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)*, enthält keine Erkrankungen, die gut auf missbräuchlich

handelnde Männer zutreffen. Einige Kliniker erweitern eine der Definitionen, um sie auf missbrauchende Klienten anzuwenden, z. B. auf eine „intermittierende explosive Störung“, sodass die Versicherung seine Therapie übernimmt. Dennoch ist diese Diagnose fehlerhaft, wenn sie allein auf der Grundlage seines missbräuchlichen Verhaltens gestellt wird. Ein Mann, dessen destruktives Verhalten sich in erster Linie oder gänzlich auf eine Paarbeziehung beschränkt, ist ein Missbrauchstäter, kein psychiatrischer Patient.

Zwei letzte Punkte zur psychischen Erkrankung möchte ich noch anfügen: Erstens höre ich gelegentlich Aussagen über einen gewalttätigen Missbrauchstäter wie: „Er muss verrückt sein, wenn er glaubt, er käme damit durch.“ Aber leider stellt sich oft heraus, dass er damit durchkommen *kann*, wie wir in [Kapitel 12](#) erörtern, sodass sein Glaube keineswegs eine Wahnvorstellung ist. Zweitens habe ich ein paar Berichte über Fälle erhalten, in denen sich das Verhalten eines Täters eine Zeit lang verbesserte, weil er von einem Psychiater verschriebene Medikamente genommen hat. Sein allgemein missbräuchliches Verhalten hörte nicht auf, aber die verheerendsten oder erschreckendsten Verhaltensweisen haben nachgelassen. Medikamente sind jedoch keine langfristige Lösung, und zwar aus zwei entscheidenden Gründen:

1. Die Missbrauchstäter lassen sich nicht gerne medikamentös behandeln, weil sie zu egoistisch sind, um die Nebenwirkungen zu ertragen, ganz gleich, wie sehr die Verbesserung ihren

Partnerinnen zugutekommt. Fast immer hören sie nach einigen Monaten mit der Medikation auf. Das Medikament kann dann als weiteres Mittel für den psychischen Missbrauch eingesetzt werden. Beispielsweise kann der Täter die Einnahme seiner Pillen einstellen, wenn er wütend auf seine Partnerin ist, weil er weiß, dass sie dadurch nervös und ängstlich wird. Oder wenn er sie auf dramatische Weise angreifen will, kann er sich absichtlich eine Überdosis verabreichen, um so eine medizinische Krise auszulösen.

2. Es gibt bisher kein Medikament, das aus einem Täter einen liebevollen, rücksichtsvollen und geeigneten Partner macht. Es können nur die Spitzen seines absolut schlechtesten Verhaltens gelindert werden – wenn das überhaupt möglich ist. Wenn Ihr missbrauchender Partner Medikamente einnimmt, sollten Sie sich bewusst sein, dass Sie dadurch nur Zeit gewinnen. Nutzen Sie die (friedlichere) Zeit, um Unterstützung für Ihre eigene Heilung zu bekommen. Beginnen Sie damit, eine Beratungsstelle für misshandelte Frauen zu kontaktieren.

Mythos Nr. 9:

Er hasst Frauen. Seine Mutter oder eine andere Frau muss ihm etwas Schreckliches angetan haben.

Die Vorstellung, dass misshandelnde Männer Frauen hassen, wurde durch Susan Forwards Buch „*Liebe als Leid. Warum Männer ihre Frauen hassen und Frauen gerade diese Männer lieben*“ populär gemacht. Dr. Forwards Beschreibungen von misshandelnden Männern sind die genauesten, die ich

gelesen habe, aber in einem Punkt irrt sie sich: Die wenigsten Missbrauchenden hassen Frauen. Sie haben oft enge Beziehungen zu ihren Müttern, Schwestern oder Freundinnen. Eine ganze Reihe von ihnen ist in der Lage, erfolgreich mit einer weiblichen Chefin zusammenzuarbeiten und ihre Autorität zu respektieren, zumindest nach außen hin.

Respektlosigkeit gegenüber Frauen ist unter missbrauchenden Männern sicherlich weit verbreitet, wobei die Einstellung dieser Männer gegenüber Frauen in einem Kontinuum anzusiedeln ist. Es gibt Männer, die mit den meisten Frauen recht konstruktiv umgehen können (solange sie nicht eng mit ihnen verbunden sind), bis hin zu solchen, die allgemein frauenfeindlich sind und die meisten Frauen, denen sie begegnen, mit Überlegenheit und Verachtung behandeln. Grundsätzlich denke ich, dass die Einstellung meiner Klienten, dass ihre Partnerinnen für ihre Bedürfnisse zuständig sind, sie selbst es aber nicht wert sind, ernst genommen zu werden, sich in der Tat darauf überträgt, wie sie andere Frauen, einschließlich ihrer eigenen Töchter, betrachten. Wir werden jedoch in [Kapitel 13](#) sehen, dass die Missachtung, die misshandelnde Männer oft allgemein gegenüber Frauen zum Ausdruck bringen, eher von ihren kulturellen Werten und Voraussetzungen herrührt und nicht ihren persönlichen Erfahrungen als Opfer von Frauen geschuldet ist. Einige missbrauchende Männer benutzen die *Ausrede*, dass ihr Verhalten eine Reaktion auf eine solche Opfererfahrung sei, weil sie sich in die Lage versetzen wollen, Frauen für den

Missbrauch durch Männer verantwortlich zu machen. Hier ist es wichtig, auf Forschungsergebnisse hinzuweisen, die zeigen, dass Männer, die misshandelnde Mütter haben, nicht dazu neigen, besonders negative Eigenschaften gegenüber Frauen zu entwickeln, aber dass Männer, die misshandelnde *Väter* haben, dies tun. Die Missachtung, die misshandelnde Männer ihren weiblichen Partnern und Töchtern gegenüber zeigen, wird oft von ihren Söhnen übernommen.

Während also eine kleine Zahl missbrauchender Männer Frauen hasst, zeigt die große Mehrheit eine subtilere – wenn auch oft recht allgegenwärtige – Einstellung der Überlegenheit oder Verachtung gegenüber Frauen. Andere wiederum zeigen überhaupt keine offensichtlichen Anzeichen von Problemen mit Frauen, bis sie in einer ernsthaften Beziehung sind.

Mythos Nr. 10:

Er hat Angst vor Intimität und dem Verlassenwerden.

Misshandelnde Männer sind oft eifersüchtig und besitzergreifend, und ihr zwanghaftes und destruktives Verhalten kann eskalieren, wenn ihre Partnerinnen versuchen, sich von ihnen zu trennen. Einige Psychologen haben sich dieses Muster flüchtig angeschaut und sind zu dem Schluss gekommen, dass Missbrauchende eine extreme Angst vor dem Verlassenwerden haben. Aber *viele Menschen*, Männer wie Frauen, haben Verlustängste und können vor Panik, Herzschmerz oder Verzweiflung aus der Bahn geworfen werden, wenn sie von einem Partner verlassen werden. Wenn die panische Reaktion

eines Menschen auf das Verlassenwerden zu Drohungen, Stalking oder Mord führen würde, befände sich unsere gesamte Gesellschaft in einem Kriegszustand. Doch Morde von Partnern nach einer Trennung werden fast ausschließlich von Männern begangen (und es gibt fast immer eine Missbrauchs-Vorgeschichte vor der Trennung). Wenn die Angst vor dem Verlassenwerden zu Misshandlungen nach der Trennung führt, warum sind die Statistiken dann so einseitig? Haben es Frauen viel leichter mit dem Verlassenwerden als Männer? Nein, natürlich nicht. (Die wirklichen Ursachen für die extremen Verhaltensweisen, die manche Missbrauchstäter nach der Trennung anwenden, werden wir untersuchen.)

Eng verbunden mit dem Mythos von der Verlustangst ist die Vorstellung, dass misshandelnde Männer „Angst vor Nähe“ haben. Damit versucht man zu erklären, warum die meisten Täter nur ihre Partnerin misshandeln und meist männlich sind. Nach dieser Theorie setzt der Täter sein wiederholt auftretendes grausames Verhalten ein, um seine Partnerin davon abzuhalten, ihm emotional zu nahezukommen, ein Verhalten, das in der psychologischen Fachsprache als ‚Näheregulierung‘ bezeichnet wird.

Aber diese Theorie hat mehrere Lücken. Erstens haben missbrauchende Männer ihre schlimmsten Ausbrüche gewöhnlich nach einer Periode zunehmender Spannung und Distanz, *nicht* in den Momenten größter Nähe. Manche halten ihre emotionale Distanz die ganze Zeit über aufrecht, sodass

die Beziehung nie nahe genug kommen kann, um Ängste vor Intimität auszulösen, die sie haben könnten; dennoch geht der Missbrauch weiter. Auch in einigen Kulturen, in denen keine Erwartung an Nähe zwischen Ehemännern und Ehefrauen besteht, in denen die Ehe nichts mit einer echten emotionalen Verbindung zu tun hat, tritt die Misshandlung von Ehefrauen ebenso massiv auf. Und schließlich gibt es viele Männer, die starke Ängste vor Nähe haben, die ihre Partnerinnen aber dennoch nicht misshandeln oder kontrollieren, denn sie haben keine missbrauchende *Geisteshaltung*.

Mythos Nr. 11:

Er leidet unter geringem Selbstwertgefühl. Er muss sein Selbstbild stärken.

Frage 3: Liegt es daran, dass er an sich selbst leidet?

Eine misshandelte Frau neigt dazu, wertvolle Energie darauf zu verwenden, ihren misshandelnden Partner zu unterstützen und sein Ego zu pflegen, in der Hoffnung, dass sein nächster Ausbruch abgewendet werden kann, wenn er nur genügend Streicheleinheiten bekommt. Wie gut funktioniert diese Strategie? Leider nicht sehr gut. Man kann einen Missbrauchstäter nur für kurze Zeiträume im Zaum halten. Wenn man ihn lobt und sein Selbstbild stärkt, kann Ihnen das etwas Zeit verschaffen, aber früher oder später wird er wieder dazu übergehen, auf Sie loszugehen. Wenn Sie versuchen, das Selbstwertgefühl eines Täters zu verbessern, wird sein Problem tendenziell noch schlimmer. Ein Missbrauchender

erwartet, dass man sich um ihn kümmert, und je mehr positive Aufmerksamkeit er erhält, desto mehr fordert er ein. Er wird nie den Punkt erreichen, an dem er zufrieden ist, an dem ihm genug gegeben wurde. Vielmehr gewöhnt er sich an die luxuriöse Behandlung, die er erhält, und er wird bald seine Forderungen nur noch verstärken.

Meinen Kollegen und mir ist diese Dynamik durch einen Fehler bewusst geworden, den wir in den ersten Jahren unserer Arbeit mit misshandelnden Männern gemacht haben. Einige Male baten wir Klienten, die in unserem Programm hervorragende Fortschritte gemacht hatten, sich im Fernsehen interviewen zu lassen oder mit einer Gruppe von Gymnasiasten zu sprechen, weil wir dachten, die Öffentlichkeit könne davon profitieren, einen Missbrauchstäter in seinen eigenen Worten über sein Verhalten und seinen Veränderungsprozess sprechen zu hören. Aber wir stellten fest, dass jedes Mal, wenn wir einem Klienten öffentliche Aufmerksamkeit ermöglicht hatten, er innerhalb weniger Tage danach einen schlimmen Ausbruch hatte, bei dem er seine Partnerin misshandelte. Er fühlte sich wie ein Star, wie ein neuer Mensch, und sein Ego wuchs enorm von all der Aufmerksamkeit, die man ihm geschenkt hatte. Zu Hause ging er dann mit Anschuldigungen und Beschimpfungen auf seine Partnerin los. Daher mussten wir aufhören, unsere Klienten zu öffentlichen Auftritten mitzunehmen.

Der Mythos vom geringen Selbstwertgefühl lohnt sich für einen Missbrauchstäter, denn er bringt seine Partnerin, seinen

Therapeuten und andere dazu, sich ihm emotional zuzuwenden. Stellen Sie sich die Privilegien vor, die ein missbrauchender Mann erlangen kann: Er bekommt die meiste Zeit seinen Willen, seine Partnerin reißt sich ein Bein aus, um ihn bei Laune zu halten, damit er nicht explodiert, und verhält sich so, wie es ihm gefällt. Abendrein bekommt er noch *Lob* dafür, was für ein toller Kerl er ist, und jeder versucht, *ihm* dabei zu helfen, sich besser zu fühlen!

Natürlich kann ein Täter reumütig oder beschämt sein, nachdem er seine Partnerin brutal oder furchterregend behandelt hat, besonders wenn ein Außenstehender gesehen hat, was er getan hat. Aber diese Gefühle sind eine *Folge* seines missbrauchenden Verhaltens, nicht die Ursache. Je weiter die Beziehung fortschreitet, neigt der misshandelnde Mann dazu, sich mit seinem eigenen Verhalten wohler zu fühlen, und das Gefühl der Reue lässt nach, erstickt unter der Last seiner Rechtfertigungen. Er kann unangenehm werden, wenn er nicht ständig Komplimente, Bestätigung und Ehrerbietung erhält, die er zu verdienen glaubt, aber diese Reaktion basiert nicht auf Minderwertigkeitsgefühlen. Die Realität ist in der Tat eher das Gegenteil, wie wir sehen werden.

Denken Sie einen Moment lang darüber nach, wie das erniedrigende und schikanierende Verhalten Ihres Partners *Ihr* Selbstwertgefühl verletzt hat. Haben Sie sich plötzlich in eine brutale und explosive Person verwandelt? Wenn ein geringes Selbstwertgefühl für Sie keine Entschuldigung dafür ist,

missbräuchlich zu werden, dann gilt das auch für ihn.

Mythos Nr. 12:

Sein Chef misshandelt ihn, sodass er sich ohnmächtig und erfolglos fühlt. Er kommt nach Hause und lässt es an seiner Familie aus, denn das ist der einzige Ort, an dem er sich mächtig fühlen kann.

Ich nenne diesen Mythos „Chef misshandelt Mann, Mann misshandelt Frau, Frau misshandelt Kinder, Kinder schlagen Hund, Hund beißt Katze“. Das Bild, das dadurch entsteht, scheint plausibel, aber zu viele Teile passen nicht zusammen. Hunderte meiner Klienten waren beliebte, erfolgreiche, gut aussehende Männer und nicht diese Unterdrückten, die einen Sündenbock für ihre inneren Qualen suchten. Einige der schlimmsten Täter, mit denen ich gearbeitet habe, standen ganz oben auf der Management-Leiter – ohne einen Chef, dem man die Schuld geben kann. Je mehr Macht diese Männer in ihrem Job haben, desto mehr Fürsorge und Unterwerfung erwarten sie zu Hause. Mehrere meiner Klienten haben mir das gesagt: „Ich bin es gewohnt, den Leuten bei meiner Arbeit zu sagen, wo es langgeht, daher habe ich Probleme, aus diesem Modus herauszukommen, wenn ich zu Hause bin.“ Während also einige Täter die Ausrede des „gemeinen Chefs“ benutzen, benutzen andere das Gegenteil.

Der wichtigste Punkt ist folgender: **In all den Jahren meiner Arbeit auf dem Gebiet der Misshandlung hatte ich noch nie einen Klienten, dessen Verhalten sich zu Hause positiv**

veränderte, weil sich seine Arbeitssituation zum Besseren entwickelt hat.

Mythos Nr. 13:

Er hat schlechte Kommunikations-, Konfliktlösungs- und Stressmanagement-Fähigkeiten. Er braucht Nachhilfe.

Ein missbrauchender Mann ist nicht unfähig, Konflikte nicht-missbräuchlich zu lösen; er ist *nicht willens*, dies zu tun. Die Kompetenzdefizite von Missbrauchenden waren Gegenstand einer Reihe von Untersuchungen, und die Ergebnisse führen zu folgender Schlussfolgerung: Täter verfügen über normale Fähigkeiten zur Konfliktlösung, Kommunikation und Selbstbehauptung, *wenn sie sich dafür entscheiden, diese einzusetzen*. In der Regel überstehen sie stressige Situationen am Arbeitsplatz, ohne jemanden zu bedrohen; sie bewältigen ihre Anspannung, ohne zu explodieren, wenn sie z. B. Thanksgiving mit ihren Eltern verbringen; sie trauern offen gemeinsam mit ihren Geschwistern über den Tod eines Großelternteils. Aber sie sind nicht *bereit*, diese Art von Themen in nicht-missbräuchlicher Weise anzugehen, wenn es um ihre Partnerin geht. Sie können einen misshandelnden Mann mit den innovativsten New-Age-Fähigkeiten ausstatten, damit er seine tiefen Gefühle zum Ausdruck bringen, aktiv zuhören und Win-Win-Verhandlungen führen kann, doch dann wird er nach Hause gehen und sein missbräuchliches Verhalten fortsetzen. Im folgenden Kapitel werden wir sehen, warum.

Mythos Nr. 14:

Es gibt genauso viele misshandelnde Frauen wie misshandelnde Männer. Misshandelte Männer sind unsichtbar, weil sie sich schämen, sich mitzuteilen.

Es gibt mit Sicherheit einige Frauen, die ihre Partner schlecht behandeln, sie bewerten, beschimpfen und versuchen, sie zu kontrollieren. Die negativen Auswirkungen auf das Leben dieser Männer können beträchtlich sein. Aber kennen wir Männer, deren Selbstwertgefühl durch diesen Prozess allmählich zerstört wird? Sehen wir Männer, deren Fortschritt in der Schule oder in ihrer beruflichen Karriere durch die ständige Kritik und Untergrabung zum Stillstand kommt? Wo sind die Männer, deren Partnerinnen sie zu ungewolltem Sex zwingen? Wo sind die Männer, die aus Angst um ihr Leben in Schutzhäuser fliehen? Wie steht es mit denen, die versuchen, per Telefon Hilfe zu rufen, aber von der Frau aufgehalten werden oder diese die Leitung kappt? Der Grund, warum wir diese Männer im Allgemeinen nicht sehen, ist einfach: Es gibt nicht viele.

Ich stelle nicht infrage, wie peinlich es für einen Mann sein kann, sich zu outen und zuzugeben, dass eine Frau ihn misshandelt. Aber unterschätzen Sie nicht, wie gedemütigt sich eine Frau fühlt, wenn sie den Missbrauch offenbart. Frauen sehnen sich genauso sehr nach Würde wie Männer. Wenn Scham die Leute davon abhalten würde, sich zu melden, würde es niemand tun.

Selbst wenn misshandelte Männer sich nicht melden wollten, wären sie schon längst entdeckt worden. Nachbarn stellen

sich nicht mehr taub, wenn sie Missbrauch wahrnehmen, so wie es noch vor dreißig oder vierzig Jahren der Fall war. Wenn heute jemand Schreie hört oder mitbekommt, wie Gegenstände gegen die Wand geworfen werden oder jemand verprügelt wird, wird die Polizei gerufen. Von meinen körperlich misshandelnden Klienten wurde fast *ein Drittel* aufgrund eines Anrufs bei der Polizei verhaftet, der von jemand anderem als der misshandelten Frau kam. Wenn es Millionen von eingeschüchterten, zitternden Männern unter uns gäbe, würde die Polizei sie finden. Misshandelnde Männer spielen in der Regel gerne die Rolle des Opfers, und die meisten Männer, die behaupten, „misshandelte Männer“ zu sein, sind in Wirklichkeit die Gewalttäter und nicht die Opfer.

In ihren Bemühungen, den Opferstatus anzunehmen, versuchen meine Klienten, die verbale Dominanz ihrer Partnerin zu übertreiben: „Natürlich kann ich einen körperlichen Kampf gewinnen, aber sie ist viel besser mit dem Mundwerk als ich, also würde ich sagen, das gleicht sich aus.“ (Ein extrem gewalttätiger Mann sagte in seiner Gruppensitzung: „Sie sticht mir mit ihren Worten ins Herz“, um die Tatsache zu rechtfertigen, dass er seine Partnerin mit einem Messer in die Brust gestochen hatte.) Aber Missbrauch ist kein Kampf, den man gewinnt, wenn man sich besser ausdrücken kann. Man gewinnt ihn, indem man besser in Sarkasmus, Herabsetzungen, Verdrehung der Tatsachen und anderen Kontrolltaktiken ist – eine Kampfarena, in der meine Klienten ihre Partnerinnen wie bei einer gewalttätigen

Auseinandersetzung mit links niedermachen. Wer kann einen Täter in seinem eigenen Spiel schlagen?

Männer *können* jedoch von anderen Männern misshandelt werden, ebenso Frauen von anderen Frauen, manchmal durch Mittel, die körperliche Einschüchterung oder Gewalt einschließen. Wenn Sie schwul oder lesbisch sind, der/die vom Partner bzw. von der Partnerin misshandelt wurde oder aktuell Missbrauch ausgesetzt ist, wird Ihnen das meiste, was ich in diesem Buch erläutere, bekannt vorkommen. Es ist naheliegend, dass die „er und sie“-Bezeichnungen, die ich in diesem Buch verwende, nicht zu Ihrer Erfahrung passen, aber die zugrunde liegende Dynamik, die ich beschreibe, trifft weitgehend zu. Wir werden dieses Thema in [Kapitel 6](#) weiter untersuchen.

Mythos Nr. 15:

Die Misshandlung ist für den Mann, der sie begeht, genauso schlimm wie für seine Partnerin. Sie sind beide Opfer.

Meine Klienten überwinden den durch die Missbrauchsvorfälle hervorgerufenen Schmerz sehr viel schneller als ihre Partnerinnen. Erinnern Sie sich an Dale aus [Kapitel 1](#), der mir gegenüber darauf bestand, dass die ersten zehn Jahre seiner Ehe reibungslos verlaufen seien, während Maureen von zehn Jahren voller Beleidigungen und Grausamkeiten erzählte? Natürlich ist es kein zuträglicher Lebensstil, seine Partnerin zu misshandeln, aber die negativen Auswirkungen können den emotionalen und körperlichen Schmerzen, dem Freiheitsverlust, den Selbstvorwürfen und

zahlreichen anderen Schatten, die der Missbrauch auf das Leben seiner weiblichen Zielperson wirft, nicht das Wasser reichen. Anders als Alkoholiker oder Süchtige erreichen misshandelnde Männer keinen „Tiefpunkt“. Sie können über zwanzig oder dreißig Jahre lang misshandeln, ohne dass ihre Karriere darunter leidet. Ihre Gesundheit bleibt stabil und ihre Freundschaften bleiben bestehen. Wie wir in [Kapitel 6](#) sehen werden, *profitieren* Täter tatsächlich in vielerlei Hinsicht eher von ihrem Kontrollverhalten. Ein Täter kann sein Opfer bei psychologischen Tests, die bei Sorgerechtsstreitigkeiten routinemäßig erforderlich sind, meist übertreffen, da er nicht derjenige ist, der durch jahrelange psychische oder physische Übergriffe traumatisiert wurde. Niemand, der den tragischen Berichten misshandelter Frauen aufmerksam zuhört und dann die Täter jede Woche in einer Beratungsgruppe erlebt, wie meine Kollegen und ich es tun, würde sich zu der Annahme hinreißen lassen, dass das Leben für die Männer ebenso hart ist.

Mythos Nr. 16:

Er ist missbrauchend, weil er massiv gesellschaftlicher Diskriminierung und dem Gefühl ausgesetzt war, als Mann anderer ethnischer Herkunft machtlos zu sein. Deswegen muss er sich zu Hause mächtig fühlen.

In [Kapitel 6](#) gehe ich unter „Ethnische Unterschiede bei Missbrauchstätern“ ausführlich auf dieses Thema ein, sodass ich hier nur einen kurzen Überblick gebe. Erstens ist die Mehrheit der misshandelnden Männer weiß, viele von ihnen sind gut

gebildet und wirtschaftlich privilegiert, sodass Diskriminierung keine zentrale Ursache für Partnermissbrauch sein kann. Zweitens könnte ein Mann, wenn er selbst Unterdrückung erfahren hat, ebenso gut ein *größeres* Verständnis für die Notlage einer Frau aufbringen als weniger, wie dies bei Kindesmissbrauch der Fall ist (siehe Mythos Nr. 1). Obwohl die Diskriminierung von Migranten nach wie vor ein außerordentlich ernstes Problem darstellt, sollte sie nicht als Ausrede für den Missbrauch von Frauen hingenommen werden.

Mythos Nr. 17:

Der Alkohol ist es, der ihn missbräuchlich macht. Wenn ich ihn dazu bringen kann, nüchtern zu bleiben, wird unsere Beziehung gut.

So viele Männer tarnen ihr missbräuchliches Verhalten unter dem Deckmantel des Alkoholismus oder der Drogensucht, dass ich mich entschlossen habe, das Thema Sucht in [Kapitel 8](#) eingehend zu behandeln. Der wichtigste zu beachtende Punkt ist folgender: Alkohol produziert keinen Missbrauchstäter, und Nüchternheit kann ihn nicht heilen. Der einzige Weg, wie ein Mann sein missbräuchliches Verhalten überwinden kann, ist, sich mit seinem Verhalten auseinanderzusetzen. Und es sind nicht Sie, die Ihren Partner „in die Lage versetzen“, Sie zu misshandeln; er ist für seine Handlungen voll und ganz selbst verantwortlich.

Wir haben nun unseren Rundgang durch das Museum der Mythen über misshandelnde Männer abgeschlossen. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, diese Missverständnisse hinter sich zu

lassen. Ich selbst hing vor Jahren an meinen eigenen Mythen, aber die Missbrauchstäter zwangen mich immer wieder, mir die Realität anzuschauen, auch wenn sie es hartnäckig vermieden, dies selbst zu tun. Wenn Sie es mit einem Mann zu tun haben, der Sie tyrannisiert oder niedermacht, fühlen Sie sich vielleicht noch verwirrter als vor der Lektüre dieses Kapitels. Vielleicht denken Sie: „Aber wenn dies nicht die Ursachen für sein Problem sind, woher kommt es dann?“

Unser nächster Schritt besteht also darin, die verwirrenden Puzzleteile, die wir gerade sortiert haben, wieder sorgfältig zu einem kohärenten Bild zusammenzusetzen. Während wir dies tun, werden Sie nach und nach erleichtert die Mythen hinter sich lassen, die Ihnen jetzt den Blick verstellen. Eine belebende Klarheit kann Sie stattdessen erfüllen, und das Rätsel, an dessen Schaffung die Täter so hart arbeiten, wird verschwinden.

Wichtige Punkte, die Sie sich merken sollten

- Die emotionalen Probleme eines misshandelnden Mannes sind nicht der Grund für sein missbräuchliches Verhalten. Sie können ihn nicht ändern, indem Sie versuchen herauszufinden, was ihn belastet, oder ihm zu helfen, sich besser zu fühlen, um die Dynamik Ihrer Beziehung zu verbessern.
- Es sind nicht die Gefühle, die missbräuchliches oder kontrollierendes Verhalten bestimmen, sondern die treibenden Kräfte sind Überzeugungen, Werte und Gewohnheiten.
- Die Gründe, die ein misshandelnder Mann für sein Verhalten angibt, sind lediglich *Ausreden*. Es gibt keine Möglichkeit, ein Problem mit Misshandlungen zu überwinden, indem man sich auf Ausflüchte wie geringes Selbstwertgefühl, Schwierigkeiten bei Konfliktlösungen, bei der Wutbewältigung oder Impulskontrolle fokussiert. Missbräuchliches Verhalten kann nur überwunden werden, wenn man sich damit auseinandersetzt.
- Missbrauchende sind erfolgreich darin, Verwirrung zu stiften, einschließlich der Verwirrung über den Missbrauch selbst.
- Mit Ihnen ist alles in Ordnung. Das Missbrauchsproblem Ihres Partners ist sein eigenes.

3

Die missbräuchliche Mentalität

Seine Einstellung scheint immer zu sein: „Du schuldest mir etwas.“

Er schafft es, alles so zu verdrehen, dass es meine Schuld ist.

Ich fühle mich von ihm erdrückt. Er versucht, mein Leben zu bestimmen.

Alle scheinen zu denken, er sei der Größte. Ich wünschte, sie könnten die Seite von ihm sehen, mit der ich leben muss.

Er sagt, er liebt mich über alles. Warum behandelt er mich dann so?

Chronische Misshandlung bringt die Betroffenen dazu, an sich selbst zu zweifeln. Kinder von misshandelnden Eltern wissen, dass etwas nicht stimmt, aber sie vermuten, dass das Schlechte in ihnen steckt. Angestellte eines ausfälligen und beleidigenden Chefs verbringen einen Großteil ihrer Zeit in dem Gefühl, einen lausigen Job zu machen, dass sie klüger sein und härter arbeiten sollten. Jungen, die schikaniert werden, haben das Gefühl, dass sie stärker sein oder weniger Angst vorm Kämpfen haben sollten.

Wenn ich mit einer misshandelten Frau arbeite, ist es mein erstes Ziel, ihr zu helfen, wieder Vertrauen zu sich selbst zu gewinnen, sie dazu zu bringen, sich auf ihre eigene Wahrnehmung zu verlassen und auf ihre eigene innere Stimmen zu hören. Man braucht eigentlich keinen „Missbrauchsexperten“,

um sich von ihm sein Leben erklären zu lassen. Was Sie vor allem brauchen, ist etwas Unterstützung und Ermutigung, an Ihrer eigenen Wahrheit festzuhalten. Ihr missbrauchender Partner will Ihre Wahrnehmung leugnen. Er will Ihnen Ihre Sicht von der Realität aus dem Kopf merzen und sie durch seine ersetzen. Wenn jemand auf diese Weise oft genug in Ihr Selbstverständnis eingedrungen ist, verlieren Sie zwangsläufig mit der Zeit Ihr Gleichgewicht. Aber Sie können Ihren Weg zurück zu Ihrer Mitte wiederfinden.

Ein Täter schafft eine Vielzahl von Missverständnissen, um seine Partnerin dazu zu bringen, an sich selbst zu zweifeln, und um es ihm zu ermöglichen, sie in eine Sackgasse zu führen. Nachdem wir diese Mythen ausgeräumt haben, können wir uns nun auf die Wurzeln seines erniedrigenden Verhaltens konzentrieren. Ich denke, Sie werden sie erkennen.

Die Erkenntnisse, die ich auf den folgenden Seiten erläutere, habe ich vor allem durch die misshandelten Frauen selbst gewonnen, welche die wahren Missbrauchsexperten sind. Meine anderen Lehrer waren meine missbrauchenden Klienten, die uns jedes Mal, wenn sie versehentlich ihr wahres Denken offenbaren, uns mehr Klarheit verschaffen.

Tatsache Nr. 1:

Er kontrolliert.

Mein Klient Glenn kam eines Abends verärgert und aufgeregt zur Gruppensitzung. Die Worte sprudelten nur so aus ihm heraus: Freitagnachmittag hat Harriet mich angeschrien und gesagt,

dass sie bald ausziehen werde. Dann ist sie übers ganze Wochenende weggefahren und hat meinen zweijährigen Sohn mitgenommen. Sie hat mir wirklich wehgetan. Also beschloss ich, ihr auch wehzutun. Ich habe etwas gesucht, das ihr wirklich wichtig ist, um ihr zu zeigen, wie es sich anfühlt. Sie hatte eine Woche lang an diesem Aufsatz fürs College gearbeitet, hatte viele Stunden darin investiert und wollte ihn am Montag abgeben. Sie ließ die Papiere direkt auf ihrer Kommode liegen, als fordere sie mich geradezu heraus. Also zerriss ich alles in kleine Stücke. Dann zerstörte ich einen Haufen Bilder von uns dreien und ließ alles in einem schönen Haufen auf dem Bett liegen, damit sie es gleich sehen würde. Ich glaube, sie hat daraus gelernt.

Glenn war mir gegenüber bemerkenswert ehrlich, was seinen Denkprozess und seine Motive angeht, wahrscheinlich weil er sich so sehr im Recht fühlte. Er glaubte an sein Recht, die Handlungen seiner Partnerin zu kontrollieren. Er bestand darauf, das letzte Wort zu haben, und er akzeptierte keine Missachtung. Er fühlte sich im Recht, Harriet zu bestrafen – und zwar so massiv, wie er es sich nur vorstellen konnte –, wenn sie Schritte unternahm, wieder Herrin ihres Lebens zu werden. Stolz sprach er darüber, wie er ihr verschiedene Freiheiten „zugestanden“ hatte, während sie zusammen waren, als wäre er ihr Vater, und er verteidigte sein Recht, ihr ihre Privilegien zu entziehen, wenn er der Meinung war, dass es an der Zeit war.

Kontrolle zeigt sich in vielen verschiedenen Formen. Einige

meiner Klienten waren so extrem kontrollierend, dass sie als Militärkommandeure hätten durchgehen können. Russell zum Beispiel ging so weit, dass er von seinen Kindern verlangte, jeden Morgen vor der Schule Gymnastik zu machen. Seine Frau durfte ohne seine Erlaubnis mit *niemandem* sprechen, und er schickte sie morgens in ihr Zimmer zurück, damit sie sich etwas anderes anzog, wenn er mit ihrer Kleidung nicht einverstanden war. Beim Abendessen lehnte er sich zurück und kommentierte wie ein Restaurantkritiker die Stärken und Schwächen der Gerichte, die sie zubereitet hatte, und er beauftragte sie regelmäßig, in die Küche zu gehen, um etwas für die Kinder zu holen, als wäre sie eine Kellnerin.

Russells Manier befand sich allerdings an einem extremen Ende des Spektrums der Verhaltenskontrolle. Die meisten meiner Klienten stecken ein gewisses Gebiet ab, um es zu kontrollieren, wie ein Forschungsreisender, der Anspruch auf ein bestimmtes Stück Land erhebt, ohne *alles* kontrollieren zu wollen. Es gibt Täter, die verbissen jeden Streit gewinnen wollen, die aber ihre Partnerinnen in Ruhe lassen, wenn es um ihre Kleidung geht. Andere Männer gestehen ihrer Partnerin zu, mit ihm zum Beispiel über die Kinder zu diskutieren, doch wenn sie sich weigert, ihn den Fernsehsender wechseln zu lassen, wenn er das will, dann ist Vorsicht geboten. (Dutzende meiner Klienten haben mit Fernbedienungen geworfen oder sie zertrümmert. Das Fernsehen wird von vielen Tätern streng kontrolliert.) Es gibt kontrollierende Männer, die eine Ausgangssperre für ihre

Partnerin verfügen, während andere ihrer Partnerin zugestehen, zu kommen und zu gehen, wie sie will – solange sie ihm seine Mahlzeiten zubereitet und seine Wäsche wäscht.

Die Kontrollbereiche

Das Kontrollverhalten eines missbräuchlichen Mannes betrifft meist einen oder mehrere der folgenden zentralen Bereiche:

Auseinandersetzungen und Entscheidungsfindung

In einer Paarbeziehung müssen immer wieder Entscheidungen getroffen, unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt sowie Geschmäcker und Wünsche ausbalanciert werden. Wer räumt das Chaos in der Küche auf? Wie viel Zeit wollen wir allein miteinander verbringen und wie viel mit anderen Freunden? Wie passen unsere anderen Hobbys und Interessen zu unseren sonstigen Prioritäten? Wie gehen wir mit Ärger oder verletzten Gefühlen um und wie klären wir sie? Welche Regeln haben wir für unsere Kinder?

Die Geisteshaltung, die ein missbräuchlicher Mann in diese Entscheidungen und Spannungen einbringt, kann dazu führen, dass es unmöglich ist, mit ihm auszukommen. Bedenken Sie, wie herausfordernd es ist, sich mit einem Mann auseinanderzusetzen oder Kompromisse zu schließen, der sich an folgenden Grundsätzen orientiert (unabhängig davon, ob er sie jemals laut ausspricht oder nicht):

1. „Eine Auseinandersetzung sollte meine Geduld nicht überstrapazieren. Wenn ich genug habe, ist die Diskussion vorbei, und es ist Zeit, dass du den Mund hältst.“

2. „Wenn das Thema, über das wir streiten, wichtig für mich ist, sollte ich bekommen, was ich will. Wenn du nicht nachgibst, tust du mir Unrecht.“

3. „Ich weiß, was das Beste für dich und für unsere Beziehung ist. Wenn du weiterhin nicht mit mir übereinstimmst, nachdem ich dir klar gemacht habe, welcher Weg der richtige ist, verhältst du dich dumm.“

4. „Wenn meine Kontrolle und Autorität zu schwinden scheint, habe ich das Recht, Schritte zu unternehmen, um die Durchsetzung meines Willens wiederherzustellen, gegebenenfalls auch durch Misshandlung.“

Der letzte Punkt auf dieser Liste ist derjenige, der den Misshandelnden am meisten von anderen Menschen unterscheidet: Vielleicht hat jeder von uns mal Gefühle wie die in den Punkten eins bis drei genannten, aber der Misshandelnde gibt sich selbst die Erlaubnis, auf der Grundlage seiner Überzeugungen *Maßnahmen zu ergreifen*. Bei ihm haben die oben genannten Aussagen nichts mit Gefühlen zu tun; es sind eng gefasste *Überzeugungen*, an denen er sich bei seinen Handlungen orientiert. Deshalb führen sie zu so viel schikanierendem Verhalten.

Persönliche Freiheit

Ein misshandelnder Mann betrachtet es oft als sein Recht zu bestimmen, wohin seine Partnerin geht, mit wem sie verkehrt, was sie trägt und wann sie wieder zu Hause sein muss. Deshalb ist er der Meinung, dass sie für alle Freiräume, die er ihr gewährt, *dankbar* sein sollte. In einer Beratungssitzung wird er etwa sagen: „Sie ist völlig außer sich, weil ich ihr nicht gestatte, mit einem bestimmten verkommenen Mädchen abzuhängen, wo ich ihr doch die ganze restliche Zeit erlaube, mit jedem sonst befreundet zu sein.“ Er erwartet von seiner Partnerin, dass sie ihm eine Medaille für seine Großzügigkeit verleiht, statt dass sie ihn für seine Unterdrückung kritisiert. Er betrachtet sich selbst als einen recht freizügigen Elternteil – gegenüber seiner erwachsenen Partnerin – und er möchte in Situationen, in denen er glaubt, dass er ein Machtwort sprechen muss, nicht auf viel Widerstand stoßen.

Manchmal übt er seine Kontrolle dadurch aus, dass er die Frau mit permanenten Bagatell-Beschwerden zermürbt, statt sie anzuschreien und Befehle zu erteilen. Der Täter macht z. B. wiederholt negative Bemerkungen über eine Freundin seiner Partnerin, sodass diese allmählich aufhört, ihre Bekannte zu treffen, um sich den Ärger zu ersparen. Sie könnte sogar zu der Auffassung kommen, dass es ihre eigene Entscheidung war, ohne zu merken, wie ihr Partner sie dazu getrieben hat.

Ist das Denken des Täters verzerrt? Gewiss. Die Partnerin eines Mannes ist nicht sein Kind, und die Freiheiten, die er ihr „gewährt“, sind keine Verdienste, die wie Jetons verteilt werden, wenn sich sein Kontrolldrang regt. Für ihn ergeben seine Regeln jedoch Sinn, und er wird darum kämpfen, an ihnen festzuhalten.

Kindererziehung

Wenn das Paar Kinder hat, betrachtet sich der misshandelnde Mann in der Regel als die Autorität in Sachen Erziehung, auch wenn er wenig zur eigentlichen Arbeit der Kinderbetreuung beiträgt. Er sieht sich selbst als einen weisen und wohlwollenden Cheftrainer, der in entspannten Zeiten passiv vom Rand aus zuschaut, aber mit dem „richtigen“ Ansatz eingreift, wenn seine Partnerin nicht adäquat mit den Kindern umgeht. Seine Arroganz im Hinblick auf die Überlegenheit seines elterlichen Urteilsvermögens wird vielleicht nur noch dadurch übertroffen, wie wenig er die Bedürfnisse der Kinder wirklich versteht oder ihnen Beachtung schenkt. Ganz gleich wie gut seine Partnerin als Mutter ist, er ist davon überzeugt, dass sie von *ihm* lernen muss und nicht umgekehrt.

Der misshandelnde Mann behauptet, dass seine Kontrolle zu ihrem eigenen Besten geschieht. Diese Rechtfertigung zeigte sich auch bei meinem Klienten Vinnie:

Olga und ich waren in einer wirklich üblen Gegend unterwegs. Wir stritten uns, und sie drehte durch wie immer und versuchte, aus dem Auto auszusteigen. Es war dunkel. Das war so eine Gegend, wo ihr alles Mögliche passieren konnte. Ich sagte ihr, sie solle im Auto bleiben, dass sie an einem solchen Ort nicht aussteigen solle, aber sie versuchte weiter, die Tür aufzudrücken. Ich konnte sie nicht dazu bringen aufzuhören, also musste ich sie

schließlich auf den Arm schlagen, und dabei schlug sie leider mit dem Kopf gegen das Fenster. Aber das hat sie zumindest dazu gebracht, sich zu beruhigen und im Auto zu bleiben.

Glaubt Vinnie wirklich, dass er seine Partnerin zu ihrem eigenen Wohl misshandelt? Ja und nein. In gewisser Weise tut er das, weil er von sich überzeugt ist. Aber seine eigentliche Motivation liegt auf der Hand: Olga will aus dem Auto aussteigen, um Vinnies Kontrolle zu entkommen, und er will sicherstellen, dass sie das nicht schafft.

Leider gelingt es dem Täter manchmal, andere davon zu überzeugen, dass seine Partnerin so irrational und außer Kontrolle und ihr Urteilsvermögen dadurch so beeinträchtigt ist, dass sie vor sich selbst geschützt werden muss. Glauben Sie niemals der Behauptung eines Mannes, er müsse seiner Partnerin wehtun, um sie zu schützen; nur Täter denken so.

Wenn ein Klient mein Programm beginnt, sagt er oft: „Ich bin hier, weil ich manchmal die Kontrolle über mich selbst verliere. Ich muss mich besser in den Griff bekommen.“ Ich korrigiere ihn jedes Mal: **„Ihr Problem ist nicht, dass Sie die Kontrolle über sich verlieren, sondern dass Sie die Kontrolle über Ihre Partnerin übernehmen. Wenn Sie etwas ändern wollen, müssen Sie nicht die Kontrolle über sich selbst gewinnen, sondern Sie müssen die Kontrolle über ihre Partnerin loslassen.“** Ein Großteil seiner Misshandlungen erfolgt in Form von *Strafen*, mit denen er sich an Ihnen rächt, weil Sie sich seiner Kontrolle widersetzt haben. Dies ist eines

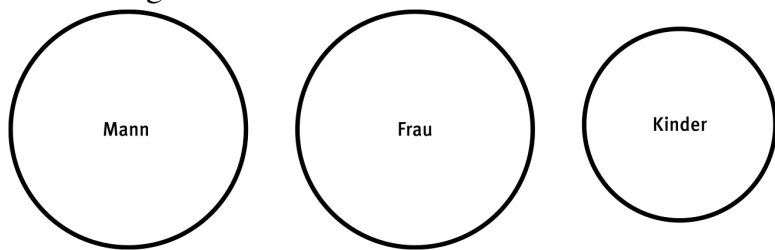
der wichtigsten Zusammenhänge, die man in Bezug auf einen misshandelnden Mann verstehen muss.

Tatsache Nr. 2:

Er fühlt sich dazu berechtigt.

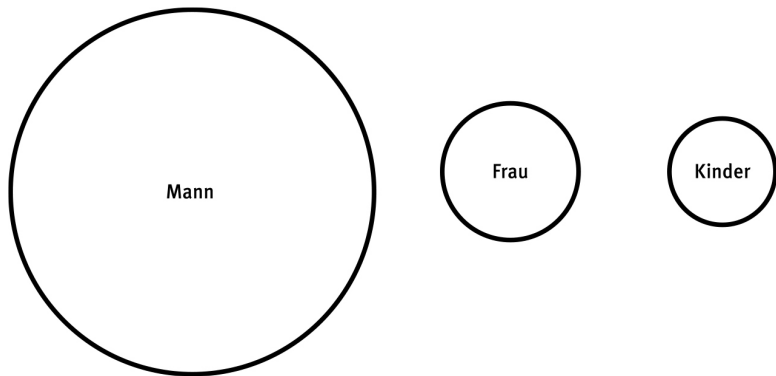
Die Vorstellung von einer *Berechtigung* bestimmt die Denkweise des Misshandelnden. Er glaubt, einen besonderen Status und dadurch exklusive Rechte und Privilegien zu haben, die für seine Partnerin nicht gelten. Die Geisteshaltungen, die den Missbrauch antreiben, lassen sich weitgehend mit diesem einen Begriff zusammenfassen.

Um die Anspruchsberechtigung zu verstehen, müssen wir uns zunächst ansehen, wie Rechte in einer Paarbeziehung oder einer Familie richtig verstanden werden sollten.



Die Rechte des Mannes und die Rechte der Frau sind gleich groß. Sie haben das Recht, dass ihre Meinungen und Wünsche respektiert werden, dass sie 50 Prozent Mitspracherecht bei der Entscheidungsfindung haben und dass sie frei von verbaler Gewalt und körperlichen Schäden leben können. Die Rechte

ihrer Kinder sind etwas kleiner, aber nichtsdestotrotz wesentlich. Kinder können aufgrund ihres begrenzten Wissens und ihrer begrenzten Erfahrung nicht gleichberechtigt an Entscheidungen mitwirken, aber sie haben das Recht, frei von Misshandlung und Angst zu leben, mit Respekt behandelt zu werden und sich in allen sie betreffenden Fragen Gehör zu verschaffen. Ein Misshandelnder nimmt die Rechte der Familie jedoch anders wahr, nämlich so:



Die Rechte seiner Partnerin und seiner Kinder sind nicht nur geschmälert – bei einigen Tätern verschwinden diese kleinen Kreise ganz –, seine eigenen Rechte sind zudem stark überhöht. Meine grundlegende Aufgabe als Berater ist es, den misshandelnden Mann dazu zu bringen, seine Vorstellung von den Rechten seiner Partnerin und seiner Kinder auf die richtige Größe zu *erweitern* und seine Sicht auf seine eigenen Rechte

auf ein angemessenes Maß zu *reduzieren*, so wie es sich gehört. Der misshandelnde Mann gewährt sich selbst alle möglichen „Rechte“, auch die der:

- Körperlichen Fürsorge
- Emotionalen Fürsorge
- Sexuellen Fürsorge
- Ehrerbietung
- Freiheit von Verantwortung.

Die *körperliche Fürsorge* steht im Mittelpunkt der eher traditionell geprägten Täter. Er erwartet von seiner Partnerin, dass sie für ihn das Abendessen nach seinem Geschmack zubereitet, sich um die Kinder kümmert, das Haus putzt und eine endlos lange Liste von zusätzlichen Aufgaben erledigt. Er betrachtet sie im Wesentlichen als eine unbezahlte Dienerin. Er meckert: „Ich rei mir bei der Arbeit den ganzen Tag den Arsch auf, und wenn ich nach Hause komme, erwarte ich ein wenig Ruhe und Frieden. Ist das zu viel verlangt?“ Er scheint einen bequemen Sessel, eine Zeitung und einen Fuschemel zu erwarten. An den Wochenenden erwartet er, dass für alles im Haus gesorgt ist, damit er Sport schauen, am Auto basteln, Golf spielen, Vögel beobachten oder schlafen kann. Wenn sie ihre unzähligen Pflichten im Haushalt nicht zu seiner Zufriedenheit erfüllt, fühlt er sich berechtigt, scharfe Kritik auszuteilen.

Auch wenn dieser Typ des Misshandelnden veraltet zu sein scheint, gibt es ihn und er ist wohlauf. Er hat zwar in den 80er- und 90er-Jahren gelernt, seine königlichen Erwartungen

hübscher zu verpacken, aber die Veränderung berührt nur die Oberfläche. Heutzutage erklären mir gegenüber weniger Täter freimütig: „Ich erwarte, dass ein warmes, leckeres Abendessen auf dem Tisch steht, wenn ich nach Hause komme“, aber sie könnten immer noch explodieren, wenn es nicht da ist.

Eng verbunden mit der Überbewertung der eigenen Arbeit ist die Entwertung der Leistung der Partnerin. Meine Klienten schimpfen: „Ich weiß nicht, was zum Teufel sie den ganzen Tag macht. Ich komme nach Hause und das Haus ist ein einziges Chaos, die Kinder haben noch nicht gegessen, und sie ist am Telefonieren. Sie verbringt ihre Zeit damit, sich Seifenopern anzusehen.“ Wenn die Frau außerhalb des Hauses arbeitet – und nur wenige Familien kommen mit einem Einkommen aus –, dann besteht er darauf, dass ihr Job im Vergleich zu seinem nicht der Rede wert ist. Wenn er allerdings versucht, ihre Aufgaben zu übernehmen – z. B. wenn er für eine Weile der Hauptansprechpartner für die Kinder ist, weil er arbeitslos ist und sie arbeitet –, sieht alles gleich komplett anders aus: Plötzlich erklärt er, dass Kindererziehung und Haushaltsführung enorme und bewundernswerte Aufgaben sind, die täglich ein paar Stunden Ruhe erfordern, damit er sich erholen kann.

Die *emotionale Fürsorge* kann für den modernen Misshandelnden sogar noch wichtiger sein als die häuslichen Dienstleistungen. Denken Sie an Ray, der Mary Beth beschimpfte, sie habe ihn zwei Tage lang „ignoriert“, während sie nach ihrem vermissten Sohn suchte! Sein Problem war, dass er

glaubte, nichts – nicht einmal ein vermisstes Kind – dürfe Mary Beths Pflicht, seinen emotionalen Bedürfnissen nachzukommen, beeinträchtigen. Genauso häufig wie den Mann, der explodiert, weil das Abendessen verspätet ist, gibt es denjenigen, der ausrastet, weil seine Partnerin es leid ist, seinen Geschichten zuzuhören, in denen es nur um ihn geht, oder weil sie ein wenig Zeit allein verbringen und etwas tun möchte, das ihr Spaß macht, oder weil sie nicht alles sofort stehen und liegen lässt, um ihn zu trösten, wenn er sich niedergeschlagen fühlt, oder weil sie es versäumt hat, Bedürfnisse oder Wünsche vorzusehen, die er nicht einmal geäußert hat.

Misshandelnde Männer verbergen ihre starken emotionalen Forderungen oft, indem sie sie als etwas anderes tarnen. Mein Klient Bert zum Beispiel wird wütend, wenn seine Freundin Kirsten nicht sofort das Telefongespräch abbricht, sobald er zur Tür hereinkommt. Seine Ausrede dafür, dass er sie attackiert, lautet: „Sie verschwendet Geld für die Telefonrechnung, obwohl sie weiß, dass wir uns das nicht leisten können.“ Wir haben jedoch festgestellt, dass das Problem nur auftritt, wenn er ihre Aufmerksamkeit will. Wenn sie im Ausland anruft, während er nicht zu Hause ist, oder wenn *er* jeden Samstagmorgen eine Stunde mit seinen Eltern telefoniert, sind die Kosten kein Thema.

Wenn ich neue Klienten habe, gehe ich an die Tafel und zeichne einen Kompass, wobei die Nadel genau auf das große N zeigt. „Sie wollen, dass Ihre Partnerin dieser Kompass ist“, erläutere ich ihnen, „und Sie wollen der Norden sein. Egal,

wie der Kompass sich dreht, die Nadel zeigt immer in die gleiche Richtung. Und egal wohin Ihre Partnerin geht, was sie macht oder woran sie denkt, erwarten Sie, dass sie immer auf Sie fokussiert ist.“ Meine Klienten protestieren manchmal: „Aber darum geht es doch in einer Beziehung. Wir *sollen* uns aufeinander konzentrieren.“ Doch mir fällt auf, dass der Mann, wenn er sich auf sie konzentriert, vor allem daran denkt, was sie für ihn tun kann, und nicht umgekehrt. Und wenn er überhaupt keine Lust hat, sich auf sie zu konzentrieren, ist es ihm egal.

Ein Täter kann emotional bedürftig wirken. Man kann in eine Falle geraten, wenn man sich um ihn kümmert und versucht, ein Fass ohne Boden zu füllen. Aber er fühlt sich nicht so sehr bedürftig, sondern vielmehr *berechtigt*, und egal, wie viel Sie ihm geben, es wird nie genug sein. Er wird einfach immer wieder neue Forderungen stellen, weil er glaubt, dass Sie für die Befriedigung seiner Bedürfnisse verantwortlich sind, bis Sie sich komplett ausgelaugt fühlen.

Sexuelle Fürsorge bedeutet, dass der Mann es als Pflicht seiner Partnerin betrachtet, für seine sexuelle Befriedigung zu sorgen. Er akzeptiert es nicht, wenn seine sexuellen Annäherungen abgelehnt werden, verweigert sich aber seiner *Partnerin*, wann immer ihm danach ist. Auch ihr Vergnügen dient nur seinem Genuss: Wenn sie zum Beispiel nicht zum Orgasmus kommt, nimmt er ihr das eventuell übel, weil er es genießen will, sich als großer Liebhaber zu erleben.

Nicht alle missbrauchenden Männer haben großes Interesse

an Sex. Einige sind zu sehr mit Außenbeziehungen beschäftigt oder verwenden Substanzen, die ihren Sexualtrieb beeinträchtigen. Einige wenige sind schwul und benutzen ihre Partnerinnen zur Verschleierung der Tatsachen. Einige meiner Klienten fühlen sich von einer Frau nur als Teil einer Dominanz-Fantasie angezogen. Diese Art des Täters verliert das Interesse an Sex, wenn seine Partnerin beginnt, sich als gleichberechtigt zu behaupten und Respekt verlangt, oder er beginnt, sie sexuell zu nötigen oder Gewalt anzuwenden. Kurz gesagt, er will Sex zu seinen Bedingungen oder gar nicht.

Ehrerbietung bezieht sich auf das vom Täter empfundene Recht, dass sein Geschmack und seine Meinung wie ein Erlass behandelt werden. Wenn er zum Beispiel verkündet, dass ein bestimmter Film oberflächlich ist, oder dass Louise versucht hat, Jay beim Picknick anzumachen, oder dass Republikaner nicht wissen, wie sie die Wirtschaft führen sollen, soll seine Partnerin seine Meinung fraglos akzeptieren. Es ist ihm besonders wichtig, dass sie ihm vor anderen Leuten nicht widerspricht. Wenn sie das tut, schreit er sie später an: „Du hast mich zum Narren gemacht, du bist immer darauf aus, mich bloßzustellen“, und ähnliche Anschuldigungen. Seine unausgesprochene Regel besagt, dass sie seine Ansichten nicht infrage stellen darf.

Freiheit von Verantwortung bedeutet, dass der misshandelnde Mann sich selbst über jegliche Kritik erhaben fühlt. Wenn seine Partnerin versucht, ihre Klagen vorzubringen, betrachtet er es als „Nörgelei“ oder „Provokation“. Er ist der Meinung, dass es ihm

erlaubt sein sollte, den Schaden, den sein Verhalten verursacht, zu ignorieren, und er greift zu Vergeltungsmaßnahmen, wenn jemand versucht, ihn dazu zu bringen, sich damit auseinanderzusetzen. Ich hatte folgendes Gespräch mit einem Mann, der neu in meinem Programm war:

BANCROFT: Können Sie mir erklären, warum Sie dieser Gruppe für misshandelnde Männer beitreten?

HANK: Nun, ich habe mein Mädchen vor ein paar Wochen gohrfeigt, und jetzt sagt sie, ich darf nicht mehr zurückkommen, wenn ich keine Beratung wahrnehme.

BANCROFT: Wie kam es zu der Misshandlung? Haben Sie sich zuvor gestritten?

HANK: Ja. Und sie beschuldigte mich, eine Affäre zu haben! Das hat mich wirklich sauer gemacht!

BANCROFT: Nun, haben Sie eine Affäre?

HANK: (Pause, etwas erschrocken über meine Frage): Nun, ja ... aber sie hatte keine Beweise! Sie sollte so etwas nicht sagen, wenn sie keine Beweise hat!

Hank behielt sich das Privileg vor, seiner Partnerin gegenüber kritisch zu sein, ein Privileg, das er sehr stark in Anspruch nahm. Beschwerden gegen ihn, darunter auch, dass es ihn nicht kümmerte, wie sein Verhalten andere Menschen in der Familie verletzt hatte, unterdrückte er schnell. Im Fall von Hank erfolgte die Vergeltung in Form eines körperlichen Angriffs.

Das hohe Berechtigungsdenken des misshandelnden Mannes führt dazu, dass er unfaire und unangemessene Erwartungen

hat, sodass sich die Beziehung immer nur um seine Bedürfnisse dreht. Seine Einstellung ist: „Du schuldest mir was.“ Wenn er etwas gibt, muss sie es ihm doppelt zurückzahlen. Er möchte, dass seine Partnerin sich voll und ganz seiner Versorgung widmet, auch wenn dies bedeutet, dass ihre eigenen Bedürfnisse – oder die ihrer Kinder – vernachlässigt werden. Sie können Ihre ganze Energie darauf verwenden, Ihren Partner zufriedenzustellen, aber wenn er diese Einstellung hat, wird seine Zufriedenheit nie lange andauern. Außerdem wird er weiterhin das Gefühl haben, dass *Sie* ihn kontrollieren, weil er der Meinung ist, dass *Sie* seinem Verhalten keine Grenzen setzen oder darauf bestehen sollten, dass er seiner Verantwortung gerecht wird.

Viele Männer fühlen sich ausdrücklich berechtigt, Gewalt anzuwenden. Eine veröffentlichte Studie über männliche College-Studenten der Psychologie aus dem Jahr 1997 ergab, dass 10 Prozent glaubten, es sei akzeptabel, die Partnerin zu schlagen, wenn sie sich weigert, Sex zu haben, und 20 Prozent glaubten, es sei akzeptabel, dies zu tun, wenn der Mann sie des Betrugs verdächtigt. Studien haben ähnliche Zahlen über die Ansicht junger Männer ergeben, dass sie meinen, das Recht zu haben, eine Frau zum Sex zu zwingen, wenn sie eine beträchtliche Summe Geld für die abendliche Unternehmung ausgegeben haben oder wenn die Frau anfangs Sex wollte, dann aber ihre Meinung änderte. Diese Studien weisen darauf hin, wie wichtig es ist, sich darauf zu konzentrieren, die Überzeugung der Täter, berechtigt zu sein, zu ändern, anstatt zu versuchen, einen

Defekt in ihrer individuellen Psyche zu finden.

Die Perspektive des Täters auf die Wut von Frauen

Das Problem des misshandelnden Mannes mit der Wut ist fast das Gegenteil von dem, was allgemein angenommen wird. Die Realität ist:

Ihr misshandelnder Partner hat kein Problem mit seiner Wut, er hat ein Problem mit Ihrer Wut.

Eines der grundlegenden Menschenrechte, das er Ihnen wegnimmt, ist das Recht, auf ihn wütend zu sein. Egal, wie schlecht er Sie behandelt, er glaubt, dass Sie Ihre Stimme nicht erheben und nicht wütend werden dürfen. Das Privileg der Wut ist ihm allein vorbehalten. Wenn Ihre Wut aus Ihnen herausbricht – wie es jeder misshandelten Frau von Zeit zu Zeit passiert –, wird er wahrscheinlich versuchen, sie so schnell wie möglich wieder gegen sie zu richten. Dann benutzt er Ihre Wut gegen Sie, um zu zeigen, was für ein irrationaler Mensch Sie sind. Misshandlungen können dazu führen, dass Sie sich wie in einer Zwangsjacke fühlen. Sie können körperliche oder emotionale Reaktionen auf das Herunterschlucken Ihrer Wut entwickeln, wie z. B. Depressionen, Albträume, emotionale Abstumpfung sowie Ess- und Schlafprobleme, die Ihr Partner als Ausrede benutzen kann, um Sie weiter herabzusetzen oder Ihnen das Gefühl zu geben, verrückt zu sein.

Warum reagiert Ihr Partner so stark auf Ihre Wut? Ein Grund

dafür könnte sein, dass er sich, wie ich oben erwähnt habe, über jeden Vorwurf erhaben fühlt. Der zweite Grund könnte sein, dass er auf einer gewissen Ebene – wenn auch nicht unbedingt bewusst – spürt, dass *in Ihrer Wut Kraft liegt*. Wenn Sie Raum haben, Ihre Wut zu fühlen und auszudrücken, werden Sie besser in der Lage sein, Ihre Identität zu bewahren und dem Ersticken durch ihn zu widerstehen. Er versucht, Ihnen Ihre Wut zu nehmen, um Ihre Fähigkeit auszulöschen, sich seinem Willen zu widersetzen. Schließlich empfindet er Ihren Zorn als eine *Infragestellung* seiner Autorität, worauf er mit überwältigendem Zorn reagiert, der größer ist als Ihr eigener. Auf diese Weise stellt er sicher, dass er das ausschließliche Recht wiedererlangt, derjenige zu sein, der wütend sein darf.

Die Wut des Misshandelnden

Sobald man das Wesen des Berechtigungsdenkens begreift, wird folgendes Bild vom missbrauchenden Mann klar:

Er ist nicht missbrauchend, weil er wütend ist; er ist wütend, weil er missbrauchend ist.

Die unfairen und unrealistischen Erwartungen des Misshandelnden stellen sicher, dass seine Partnerin niemals alle seine Regeln befolgen oder alle seine Forderungen erfüllen kann. Das Ergebnis ist, dass er häufig verärgert oder wütend ist. Diese Dynamik wurde in einer Talkshow mit einem jungen Mann deutlich, der über die Misshandlung seiner Frau sprach. Er erläuterte seine Definition von einer guten Beziehung: „Niemand streiten und jeden Tag sagen, dass man sich liebt.“ Er sagte den Zuhörern, dass seine Frau seine Misshandlung „verdient“ habe, weil sie diesem unrealistischen Bild nicht gerecht wurde. Es würde nichts nützen, diesen jungen Mann oder irgendeinen anderen Misshandelnden zu einem Programm zur Wutbewältigung zu schicken, denn sein Berechtigungsdenken würde nur noch mehr Wut erzeugen. Seine Einstellungen sind es, die geändert werden müssen.

Tatsache Nr. 3:

Er verdreht die Dinge ins Gegenteil.

Emile, ein körperlich gewalttätiger Klient, mit dem ich gearbeitet habe, berichtete mir über seinen schlimmsten Angriff

gegen seine Frau: „Eines Tages ist Tanya echt zu weit gegangen mit ihrer Diskutiererei. Ich wurde so wütend, dass ich sie am Genick packte und gegen die Wand schlug.“ Empört fuhr er fort: „Dann versuchte sie, mir in die Eier zu treten! Würde es Ihnen gefallen, wenn eine Frau das bei Ihnen macht? Natürlich habe ich mich gewehrt. Und als ich mit meiner Hand ausholte, hinterließen meine Fingernägel einen langen Schnitt in ihrem Gesicht. Was zum Teufel hat sie denn erwartet?“

Frage 4: Warum sagt er, dass ich diejenige bin, die ihn missbraucht?

Die Auffassung des Misshandelnden, in hohem Maße berechtigt zu sein, veranlasst ihn, mental den Zusammenhang von *Aggression und Selbstverteidigung umzudrehen*. Als Tanya versuchte, sich gegen Emiles lebensbedrohlichen Angriff zu verteidigen, definierte er ihre Handlungen als Gewalt gegen *ihn*. Als er sie daraufhin weiter verletzte, behauptete er, dass er sich nur gegen *ihre* Misshandlung verteidigt habe. Die Brille, durch die der Täter die Welt betrachtet und seine Ansprüche rechtfertigt, stellt alles auf den Kopf, wie die Spiegelung in einem Löffel.

Wendell, ein anderer meiner Klienten, beschrieb eine Situation, bei der er aus dem Haus gestampft war und die Tür zugeschlagen hatte. „Meine Frau Aysha nörgelt immer stundenlang an mir herum. Ich kann nur ein gewisses Maß ertragen, wenn sie sich beschwert und mir sagt, ich sei zu nichts zu gebrauchen. Gestern ging das eine halbe Stunde lang so, und

schließlich nannte ich sie eine Schlampe und bin abgehauen.“ Ich fragte ihn, worüber Aysha sich so aufgeregt hatte, und er sagte, er wisse es nicht. „Wenn sie so rumspinnt, schalte ich einfach ab.“ Ein paar Tage später sprach ich mit Aysha über den Vorfall, und sie erzählte mir, dass sie Wendell tatsächlich fünf oder zehn Minuten lang angeschrien hatte. Er hatte jedoch versäumt, mir zu sagen, dass er sie an jenem Morgen gleich beim Aufwachen verbal attackiert und sie den ganzen Tag lang beschimpft hatte: „Er dominiert jede Diskussion, er wiederholt sich wie eine kaputte Schallplatte, und ich kann von Glück sagen, wenn ich zu Wort komme. Seine Sprache ist grauenhaft – er hat mich an diesem Tag wohl zehnmal eine ‚Schlampe‘ genannt.“ Schließlich hatte es ihr gereicht und sie hatte begonnen, sich energisch zu wehren und für sich selbst einzutreten. Da war er aus dem Haus gestürmt.

Warum glaubt Wendell, dass es Aysha war, die all das Geschrei und die Beschimpfungen veranstaltet hatte? Weil sie nach seiner Auffassung eigentlich *zuhören und nicht reden sollte*. Wenn sie sich in irgendeiner Weise zu Wort meldet, ist das zu viel.

Wenn ich meine Klienten auffordere, damit aufzuhören, ihre Partnerinnen zu schikanieren, verdrehen sie meine Worte genauso, wie sie es bei ihren Partnerinnen machen. Sie beschuldigen mich, Dinge gesagt zu haben, die wenig mit meinen eigentlichen Worten zu tun haben. Ein Täter behauptete: „Sie sagen also, ich soll ruhig bleiben, damit sie auf mir rumtrampeln

kann“, nachdem ich ihm gesagt hatte, dass es nicht akzeptabel ist, seine Partnerin einzuschüchtern, egal wie wütend er ist. Er erwiderte: „Das heißt, dass unsere Partnerinnen mit uns machen können, was sie wollen, und dass wir keinen Finger rühren dürfen, um uns zu verteidigen.“ Er nahm damit Bezug darauf, dass seine Partnerin ihm gesagt hatte, dass sie es satt hätte, dass seine Freunde das Haus verwüsten und er „sein verdammtes Chaos aufräumen“ solle. Ich wies darauf hin, dass das keine Entschuldigung dafür sei, sie mit üblen Namen zu beschimpfen. Er entgegnete: „Ihr Ansatz ist, dass alles, was sie tut, in Ordnung ist, weil sie eine Frau ist, aber weil ich der Mann bin, gelten für mich viel strengere Regeln.“ Ich hatte mir erlaubt, auf seine Doppelmoral hinzuweisen und hatte darauf bestanden, dass er nach den gleichen Regeln leben sollte, die er auch bei ihr anwendete.

Der misshandelnde Mann hat noch einen weiteren Grund, die Aussagen seiner Partnerin (und meine) zu übertreiben und lächerlich zu machen: Er will vermeiden, ernsthaft darüber nachdenken zu müssen, was sie sagt, weil er dann Mühe hätte, es zu verdauen. Er fühlt sich berechtigt, sie stattdessen wie eine Fliege kaputt zu schlagen.

Tatsache Nr. 4:

Er respektiert seine Partnerin nicht und fühlt sich ihr überlegen.

Sheldons Beziehung mit Kelly war vorbei. Er musste an meinem Therapieprogramm teilnehmen, weil er gegen eine einstweilige Verfügung verstoßen hatte. Er leugnete aber, jemals

gegenüber Kelly gewalttätig oder einschüchternd gewesen zu sein. Nun versuchte er, das Sorgerecht für ihre dreijährige Tochter Ashley zu bekommen. Er behauptete, Kelly habe sich seit ihrer Geburt nie um Ashley gekümmert und „nie eine Bindung zu ihr entwickelt“. Er fügte hinzu: „Ich betrachte sie nicht als Ashley’s Mutter. Sie ist nur ein Gefäß, nur eine Röhre, durch die Ashley in diese Welt gekommen ist.“

Sheldon hatte Kelly in seiner Vorstellung zu einem leblosen Objekt reduziert, zu einer Baby-erzeugenden Maschine. Wenn er über sie sprach, verzerrte sich sein Gesicht zu einem angewiderten Ausdruck der Verachtung. Gleichzeitig klang er nie wütend. Er hielt es für unter seiner Würde, dass Kelly seinen Zorn erregte. Er hatte dieselbe Einstellung, die man gegenüber einem nervigen, aber harmlosen kleinen Hund haben kann, der an den Fersen knabbert. Sein herablassender Ton machte deutlich, wie sehr er sich seiner Überlegenheit gegenüber Kelly sicher war.

So denkwürdig Sheldons selbstgefälliger Spott auch ist, so ist er doch nur wenig schlimmer als das übliche Denken vieler misshandelnder Männer. Sie neigen dazu, ihre Partnerin als weniger intelligent, weniger kompetent, weniger logisch denkend und sogar weniger *sensibel* als sich selbst zu betrachten. Sheldon beschwerte sich zum Beispiel, dass sie nicht so mitfühlend sei wie er. Er hat oft Schwierigkeiten, sie als menschliches Wesen zu begreifen. Diese bei Tätern zu beobachtende Neigung wird als *Objektifizierung oder Entpersonalisierung* bezeichnet. Die

meisten Täter attackieren ihre Partnerin verbal auf erniedrigende und abstoßende Weise. Sie greifen nach Worten, von denen sie wissen, dass sie für Frauen extrem verstörend sind, wie *Schlampe*, *Hure* und *Fotze*, denen oft das Wort *fett* vorangestellt wird. Diese Bezeichnungen greifen ihre Menschlichkeit an, indem sie sie auf ein Tier, ein nicht lebendes Objekt oder einen erniedrigten sexuellen Körperteil reduzieren. Die Partnerinnen meiner Klienten berichten mir, dass diese ekelhaften Worte eine Kraft und eine Hässlichkeit in sich bergen, die sich wie Gewalt anfühlen. Durch diese sorgfältig ausgewählten Schimpfworte – und meine Klienten geben manchmal zu, dass sie die erniedrigendsten Worte benutzen, die ihnen einfallen – geben die Täter ihren Partnerinnen das Gefühl, entwürdigt und nicht sicher zu sein.

Objektifizierung ist ein entscheidender Grund dafür, dass ein Täter mit der Zeit immer schlimmer wird. Sobald sich sein Gewissen an eine Ebene der Grausamkeit – oder Gewalt – angepasst hat, baut sich die nächste auf. Indem er seine Partnerin entpersonalisiert, schützt sich der Täter vor den natürlichen menschlichen Emotionen der Schuld und des Mitgefühls, sodass er nachts mit gutem Gewissen schlafen kann. Er distanziert sich so weit von ihr als Menschen, dass ihre Gefühle nicht mehr zählen oder einfach nicht mehr existieren. Diese Mauern wachsen mit der Zeit, sodass meine Klienten nach einigen Jahren in einer Beziehung einen Punkt erreichen können, an dem sie sich nicht mehr schuldig fühlen, wenn sie ihre Partnerin erniedrigen

oder bedrohen, so wie Sie oder ich uns nach einem ärgerlichen Tritt gegen einen Stein in der Einfahrt fühlen würden.

Misshandlung und Respekt sind diametral: Man respektiert niemanden, den man misshandelt, und misshandelt niemanden, den man respektiert.

Tatsache Nr. 5:

Er verwechselt Liebe und Missbrauch.

Hier sind einige Äußerungen, die meine Klienten häufig mir gegenüber machen:

„Der Grund, warum ich sie misshandele, ist, dass ich so starke Gefühle für sie habe. Man verletzt diejenigen, die man am meisten liebt.“

„Niemand kann mich so aus der Fassung bringen wie sie.“

„Ja, ich habe ihr gesagt, dass sie besser nicht versuchen sollte, mich jemals zu verlassen. Sie haben keine Ahnung, wie sehr ich dieses Mädchen liebe!“

„Ich hatte es satt zuzusehen, wie sie ihr Leben ruiniert. Ich Sorge mich zu sehr um sie, um mich zurückzulehnen und nichts dagegen zu unternehmen.“

Ein sich missbräuchlich verhaltender Mann versucht oft, seine Partnerin davon zu überzeugen, dass die Misshandlungen, die er ihr zufügt, ein Beweis dafür sind, wie sehr er sich um sie sorgt, aber in Wirklichkeit sind Misshandlungen das Gegenteil von Liebe. Je mehr ein Mann Sie misshandelt, desto mehr beweist er, dass er sich nur um sich selbst kümmert. Er mag den starken Wunsch verspüren, Ihre Liebe und Fürsorge zu *empfangen*, aber

er will nur Liebe *geben*, wenn es ihm gelegen kommt.

Lügt er also, wenn er sagt, dass er Sie liebt? Nein, in der Regel nicht. Die meisten meiner Klienten fühlen in sich ein starkes Gefühl, das sie Liebe nennen. Für viele ist es die einzige Art von Gefühl gegenüber einer Partnerin, das sie je kennengelernt haben, sodass sie nicht wissen können, dass das keine Liebe ist. Wenn ein missbrauchender Mann die starke innere Erregung spürt, die andere Menschen Liebe nennen, dann fühlt er wahrscheinlich in hohem Maße Folgendes:

- den Wunsch, dass Sie Ihr Leben der Aufgabe widmen, ihn ohne Beeinflussung von außen glücklich zu machen
- den Wunsch, sexuell über Sie zu verfügen
- den Wunsch, andere zu beeindrucken, weil Sie seine Partnerin sind
- den Wunsch, Sie zu besitzen und zu kontrollieren.

Diese Wünsche sind für ihn wichtige Aspekte einer Liebesbeziehung. Er mag durchaus in der Lage sein, echte Liebe für Sie zu empfinden, aber zunächst wird er seine Sichtweise entscheidend ändern müssen, um beleidigende und besitzergreifende Wünsche von wahrer Fürsorge zu unterscheiden und fähig zu sein, Sie wirklich zu *sehen*.

Die Verwechslung von Liebe mit Misshandlung ist es, die Täter, die ihre Partnerin töten, zu der absurden Behauptung veranlasst, sie seien von der Tiefe ihrer Liebesgefühle getrieben worden. Bedauerlicherweise akzeptieren die Medien oft die Ansicht der Aggressoren hinsichtlich ihrer Taten und

beschreiben sie als „Verbrechen aus Leidenschaft“. Aber was könnte eindeutiger beweisen, dass ein Mann seine Partnerin *nicht* geliebt hat? Wenn eine Mutter eines ihrer Kinder töten würde, würden wir dann jemals die Behauptung akzeptieren, sie habe es getan, weil sie von der Fürsorge und Liebe für ihr Kind überwältigt war? Nicht einen Augenblick lang. Das sollten wir auch nicht. Wahre Liebe bedeutet, den anderen als Mensch zu respektieren, das Beste für sie oder ihn im Sinn zu haben und den anderen in seinem Selbstwertgefühl und seiner Unabhängigkeit zu unterstützen. Diese Art von Liebe ist unvereinbar mit Missbrauch und Zwang.

Tatsache Nr. 6:

Er ist manipulativ.

Lassen Sie uns die folgenden Interaktionen zwischen einem misshandelnden Mann namens David und seiner Partnerin Joanne betrachten:

- David schreit Joanne an, mit erhobenem Finger und rot im Gesicht. Joanne sagt ihm, dass sie es nicht mag, wenn er so wütend ist. Er schreit noch lauter und sagt: „Ich bin nicht wütend, ich versuche nur, meinen Standpunkt klarzumachen, und du hörst nicht zu! Sag mir nicht, was ich fühle, ich hasse das! Du bist nicht in mir drin!“

- Eines Tages konfrontiert Joanne David, dass seine Ausbrüche ihr zu schaffen machen und sie sich eine Auszeit von ihrer Beziehung nehmen muss. David sagt: „Was du damit sagen willst, ist, dass du mich nicht mehr liebst. Ich bin mir nicht mal

sicher, ob du mich je geliebt hast. Du verstehst nicht, wie stark meine Gefühle für dich sind“, und wirkt den Tränen nahe. Das Gespräch geht dazu über, dass Joanne David versichert, dass sie ihn nicht verlassen wird. Ihre Beschwerden über sein Verhalten gehen im Durcheinander unter.

- Bei einer anderen Gelegenheit spricht Joanne ihren Wunsch an, wieder zur Schule gehen zu wollen. David reagiert negativ: „Das können wir uns nicht leisten“, und er weigert sich, auf die Kinder aufzupassen, während sie im Unterricht ist. Joanne macht eine Reihe von Vorschlägen, wie sie das Finanzielle und die Kinderbetreuung regeln könnten, doch David hat an allem etwas auszusetzen. Als Joanne schließlich entscheidet, dass es unmöglich ist, ihre Ausbildung fortzusetzen, besteht David darauf, dass er nicht versucht habe, es ihr auszureden. Am Ende hat sie das Gefühl, dass die Entscheidung, nicht mehr zur Schule zu gehen, ihre eigene ist.

Nur wenige misshandelnde Männer verlassen sich ganz auf verbale Beschimpfungen oder Einschüchterungen, um ihre Partnerinnen zu kontrollieren. Ständig ein Tyrann zu sein, ist mühsam, und lässt den Mann schlecht aussehen. Wenn er sich permanent missbräuchlich verhält, beginnt seine Partnerin zu erkennen, dass sie misshandelt wird, und der Mann könnte sich wegen seines Verhaltens schuldig fühlen. Der Täter neigt daher dazu, häufig umzuschalten und seine Partnerin zu manipulieren, um das zu bekommen, was er will. Manchmal wendet er diese Taktiken auch einfach an, um sie zu verärgern oder zu verwirren.

Es gibt einige Anzeichen für Manipulation seitens des Mannes, auf die Sie achten können:

- *Er wechselt abrupt und häufig seine Stimmungen*, sodass es Ihnen schwerfällt zu sagen, wer er ist oder wie er sich fühlt, wodurch Sie ständig aus dem Gleichgewicht geraten. Seine Gefühle *Ihnen* gegenüber sind besonders wechselhaft.

- *Er leugnet das Offensichtliche seiner Handlungen und Gefühle*. Er spricht zu Ihnen mit einer vor Wut zitternden Stimme, macht Sie für ein Problem verantwortlich oder schmolzt zwei Stunden lang und leugnet es Ihnen dann ins Gesicht. Sie wissen, was er getan hat – und er weiß es auch –, aber er weigert sich, es zuzugeben, was Sie vor Frustration verrückt machen kann. Dann nennt er Sie vielleicht irrational, weil Sie sich über seine Leugnung so aufregen.

- *Er überzeugt Sie, dass das, was er von Ihnen will, das Beste für Sie ist*. Auf diese Weise kann der Täter seinen Egoismus wie Großzügigkeit aussehen lassen, was ein netter Trick ist. Es kann viel Zeit vergehen, bis Sie erkennen, was seine wahren Motive sind.

- *Er bringt Sie dazu, Mitleid mit ihm zu haben*, sodass Sie zögern werden, Ihre Beschwerden über sein Verhalten vorzubringen.

- *Er bringt Sie dazu, sich selbst oder anderen die Schuld für seine Taten zu geben*.

- *Bei Auseinandersetzungen benutzt er Verwirrungstaktiken*, wechselt subtil oder offen das Thema, besteht darauf, dass Sie

Dinge denken oder fühlen, die nicht zutreffen, verdreht Ihre Worte oder viele andere Taktiken. Sie gehen dann vielleicht aus einer Auseinandersetzung mit dem Gefühl heraus, den Verstand zu verlieren.

- *Er lügt oder täuscht Sie über seine Handlungen, seine Wünsche oder seine Gründe, bestimmte Dinge zu tun, um Sie dazu zu bringen, das zu tun, was er von Ihnen will.* Eine der häufigsten Beschwerden, die ich von misshandelten Frauen höre, ist, dass ihre Partner wiederholt lügen, eine Form des psychischen Missbrauchs, die mit der Zeit sehr zerstörerisch sein kann.

- *Er bringt Sie und die Menschen, die Ihnen wichtig sind, gegeneinander auf,* indem er Vertraulichkeiten verrät, unhöflich zu Ihren Freunden ist, anderen Lügen darüber erzählt, was Sie angeblich über sie gesagt haben, Ihren Freunden gegenüber charmant ist und ihnen dann schlechte Dinge über Sie erzählt, und viele andere Unfrieden stiftende Taktiken anwendet.

In gewisser Weise ist Manipulation schlimmer als offen missbräuchliches Verhalten, besonders wenn beides miteinander vermischt wird. Wenn eine Frau ‚Schlampe‘ genannt wird, geschubst oder gohrfeigt wird, weiß sie zumindest, was ihr Partner ihr angetan hat. Aber nach einer manipulativen Interaktion hat sie vielleicht keine Ahnung, was schiefgelaufen ist. Sie weiß nur, dass sie sich schrecklich oder verrückt fühlt und dass es irgendwie ihre eigene Schuld zu sein scheint.

Tatsache Nr. 7:

Er bemüht sich um ein gutes Image in der Öffentlichkeit.

Wenn Sie es mit einem misshandelnden Mann zu tun haben, verbringen Sie vielleicht viel Zeit damit, herauszufinden, was mit *Ihnen* statt mit *ihm* los ist. Wenn er mit anderen gut zurechtkommt und sie mit seiner Großzügigkeit, seinem Sinn für Humor und seiner Freundlichkeit beeindruckt, fragen Sie sich vielleicht am Ende: „Was ist es, das ihn an mir so aus der Fassung bringt? Andere Leute scheinen ihn toll zu finden.“

Frage 5: Wie kommt es, dass alle anderen ihn toll finden?

Die meisten misshandelnden Männer setzen nach außen ein charmantes Gesicht auf und schaffen eine scharfe Trennung zwischen ihrem öffentlichen Image und ihrem privaten Umgang mit Frau und Kindern. Vielleicht trifft Folgendes auf ihn zu:

- Wütend zu Hause, aber ruhig und lächelnd draußen
- Egoistisch und egozentrisch bei Ihnen, aber großzügig und unterstützend bei anderen
- Herrschsüchtig zu Hause, aber draußen verhandlungs- und kompromissbereit
- Massiv negativ gegenüber Frauen, wenn er sich in seinem eigenen Revier aufhält, aber lautstarker Befürworter der Gleichstellung, wenn alle anderen zuhören
- Aggressiv gegenüber seiner Partnerin oder seinen Kindern, aber ohne Gewalt und nicht bedrohlich gegenüber allen anderen
- Berechtigungsdenken im eigenen Haus, aber kritisch gegenüber anderen Männern, die Frauen respektlos behandeln oder sie angreifen.

Der Schmerz über diesen Gegensatz kann eine Frau auffressen. Am Morgen verletzt er seine Partnerin aufs Übelste, indem er sie eine „hirnlose fette Kuh“ nennt, und ein paar Stunden später sieht sie ihn mit den Nachbarn lachen und ihnen beim Reparieren ihres Autos helfen. Später sagt die Nachbarin zu ihr: „Dein Partner ist so nett. Du hast Glück, mit ihm zusammen zu sein – viele Männer würden das nicht machen, was er tut.“ Sie antwortet mit einem gemurmelten „Ja“ und fühlt sich verwirrt und sprachlos. Als sie wieder zu Hause ist, fragt sie sich wiederholt: „*Warum ich?*“

Haben misshandelnde Männer eine gespaltene Persönlichkeit?

Eigentlich nicht. Sie fühlen sich zu Macht und Kontrolle hingezogen, und um diese zu erlangen, gehört es zum Teil dazu, in der Öffentlichkeit gut auszusehen. Der Charme des misshandelnden Mannes lässt seine Partnerin zögern, um Unterstützung oder Hilfe zu bitten, weil sie das Gefühl hat, dass die Leute ihre Enthüllungen nur schwer glauben oder ihr die Schuld geben werden. Wenn Freunde mitbekommen, wie er etwas Beleidigendes sagt, oder wenn die Polizei ihn wegen eines Übergriffs verhaftet, legt sein vorheriges angenehmes Verhalten im Umgang mit anderen den Grundstein dafür, dass er damit davonkommt. Wer es mitbekommt, denkt: *Er ist so ein netter Kerl, er ist einfach nicht der Typ dafür, missbräuchlich zu sein. Sie muss ihn wirklich verletzt haben.*

Die nette Fassade des Täters hilft ihm, sich gut zu fühlen. Meine Klienten berichten: „Ich komme mit allen außer ihr gut aus. Sie sollten sich erkundigen, wie ich so bin. Sie werden sehen, ich bin ein ruhiger, vernünftiger Mensch. Man sieht, dass sie diejenige ist, die ausflippt.“ Währenddessen benutzt er die Schwierigkeiten, die sie in ihren Beziehungen zu anderen Menschen hat – von denen viele durch ihn verursacht sein können – als weiteren Beweis dafür, dass sie diejenige ist, die das Problem hat.

Eine der größten Herausforderungen für einen Berater von misshandelnden Männern besteht darin, sich nicht von der charmanten Persönlichkeit der Männer einwickeln zu lassen. Wenn sie während der Gruppensitzung plaudern und scherzen, scheinen Grausamkeit und Egoismus weit entfernt zu sein. Ich frage mich dasselbe wie die Nachbarn: Konnte dieser Typ wirklich so gemein werden? Und selbst nachdem er zugegeben hat, was er getan hat, ist es *immer noch* schwer zu glauben. Dieser Kontrast ist ein Hauptgrund, warum Täter mit dem, was sie tun, davonkommen können.

Unter meinen Klienten hatte ich zahlreiche Ärzte, darunter zwei Chirurgen, viele erfolgreiche Geschäftsleute, darunter Inhaber und Direktoren großer Unternehmen, etwa ein Dutzend Hochschulprofessoren, mehrere Anwälte, eine bekannte Persönlichkeit vom Radio – mit sanft klingender Stimme, Geistliche sowie zwei bekannte Profisportler. Einer meiner gewalttätigen Klienten hatte in den letzten zehn Jahren zu jedem Thanksgiving ehrenamtlich in seiner örtlichen Suppenküche gearbeitet. Ein anderer war ein öffentlich in Erscheinung tretender Mitarbeiter einer großen internationalen Menschenrechtsorganisation. Die Grausamkeit und Zerstörungswut, zu denen diese Männer fähig waren, hätten seine Mitstreiter verblüfft, wenn sie davon gewusst hätten.

Obwohl diese Männer ihre missbrauchende Seite normalerweise außerhalb des Hauses gut unter Verschluss halten, gibt es eine Situation, in der sie sich zeigt: wenn

jemand sie mit ihrer Misshandlung konfrontiert und sich für die misshandelte Frau einsetzt, was nun einmal meine Aufgabe ist. Plötzlich kommen die Einstellungen und Taktiken, die sie sich normalerweise für zu Hause aufbewahren, ans Licht. Die große Mehrheit der Frauen, die offenbaren, dass sie misshandelt werden, sagt die Wahrheit. Ich weiß, dass dies wahr ist, weil die Misshandelnden mir gegenüber in ihrer Wachsamkeit nachlassen und ihr Leugnen ablegen.

Tatsache Nr. 8:

Er fühlt sich im Recht.

Vor einigen Jahren hatte ich einen Klienten, der seine erste Gruppensitzung mit einer Erklärung begann: „Ich bin hier, weil ich ein Schläger bin.“ Ich war beeindruckt von seiner eigenen Sichtweise seines Problems. In der nächsten Woche milderte er seine Worte jedoch durch die Formulierung: „Ich bin hier, weil ich misshandele“, und in der dritten Woche erklärte er: „Ich bin im Programm, weil meine Frau denkt, dass ich mich missbräuchlich verhalte.“ Nach wenigen Wochen hatte er aufgehört zu kommen, nachdem er es sich wieder mit seinen Rechtfertigungen bequem gemacht hatte.

Missbrauchende externalisieren die Verantwortung für ihre Handlungen, da sie glauben, dass ihre Partnerinnen *sie dazu bringen*, sich missbräuchlich zu verhalten. Es ist vorhersagbar, dass jeder meiner Klienten einige Variationen der folgenden Aussagen verwendet:

„Sie weiß, welche Knöpfe sie bei mir drücken muss.“

„Sie wollte, dass ich ausflippe, und sie weiß, wie es funktioniert.“

„Sie hat mich zu weit getrieben.“

„Ein Mann kann nur ein gewisses Maß ertragen.“

„Sie erwarten von mir, dass ich sie einfach auf mir rumtrampeln lasse? Was würden Sie tun?“

Viele Klienten äußern Schuldgefühle oder Reue, wenn sie zum ersten Mal zur Beratung kommen, aber sobald ich sie dazu dränge, sich die Geschichte ihres missbräuchlichen Verhaltens anzusehen, gehen sie wieder dazu über, ihre Handlungen zu verteidigen. Sie haben kein Problem, aalglatt zu äußern, „ich weiß, was ich getan habe, war falsch“, doch wenn ich sie bitte, ihre verbalen oder körperlichen Attacken im Detail zu beschreiben, sind sie wieder bei ihren Rechtfertigungen.

Misshandelnde Männer sind Meister der Ausreden. In dieser Hinsicht ähneln sie Drogenabhängigen, die glauben, dass jeder und alles außer ihnen für ihre Handlungen verantwortlich ist. Wenn sie nicht ihre Partnerinnen beschuldigen, geben sie Stress, Alkohol, ihrer Kindheit, ihren Kindern, ihren Chefs oder ihrer Unsicherheit die Schuld. Noch wichtiger ist, dass sie sich *berechtigt* fühlen, diese Entschuldigungen vorzubringen. Wenn ich darauf hinweise, dass andere Männer, die unter dem gleichen Druck stehen, sich nicht missbräuchlich verhalten, werden sie meist zornig oder verächtlich.

Bedeutet es, dass Missbrauchende Psychopathen sind, denen jegliches Gewissen fehlt, das sie dazu bringen könnte, sich

schuldig oder verantwortlich zu fühlen? Im Allgemeinen nicht, obwohl ich eine geringe Anzahl (vielleicht 5 Prozent) unter meinen Klienten hatte. Die meisten Täter *haben* ein Gewissen in Bezug auf ihr Verhalten außerhalb der Familie. Sie sind meist bereit, sich für ihre Handlungen am Arbeitsplatz, im Verein oder auf der Straße zu verantworten. Zu Hause jedoch übernimmt ihr Berechtigungsdenken die Oberhand.

Der misshandelnde Mann glaubt in der Regel, dass er seine Partnerin für *alles* die Schuld geben kann, was schiefläuft, nicht nur für seine Misshandlungen. Hat er nicht gerade eine Enttäuschung erlebt? Sie hat sie verursacht. Ist es ihm peinlich, weil er einen Fehler gemacht hat? Sie hätte es verhindern müssen. Befindet sich eines der Kinder in einer schwierigen Phase? Sie ist eine schlechte Mutter. Alles ist die Schuld eines anderen, und „jemand anders“ sind in der Regel Sie.

Tatsache Nr. 9:

Misshandelnde leugnen und bagatellisieren ihre Misshandlungen.

Eines meiner Spezialgebiete ist die gerichtlich verordnete Arbeit mit Tätern, die körperlich gewalttätig sind oder die ihre Kinder misshandeln. Ich begegne häufig Gerichtsangestellten, die sagen: „Nun, sie beschuldigt ihn, sie misshandelt zu haben, aber er leugnet es.“ Dann lassen sie die Angelegenheit fallen, als ob das Leugnen des Mannes den Fall abschließen würde. Sie sagen mir auch: „Er sagt, sie tut ihm dasselbe an, also nehme ich an, dass sie sich gegenseitig misshandeln.“ Das

Leugnen und Beschuldigen des anderen sagt nichts darüber aus, ob die Frau die Wahrheit sagt. Wenn der Mann missbräuchlich handelt, wird er es *natürlich* leugnen, auch um sich selbst zu schützen und zum Teil, weil seine Wahrnehmung verzerrt ist. *Wenn er bereit wäre, Verantwortung für seine Handlungen in Beziehungen zu übernehmen, wäre er nicht missbräuchlich.* Eine der Hauptaufgaben eines Beraters von misshandelnden Männern ist es, Verleugnung und Verharmlosung zu durchbrechen. Die meisten Männer in meinen Gruppen geben ein gewisses missbräuchliches Verhalten zu – obwohl sie es natürlich nicht als missbräuchlich werten –, aber sie erkennen nur einen geringen Teil dessen an, was sie tatsächlich getan haben, wie ich herausfinde, wenn ich mit den missbrauchten Partnerinnen spreche.

Wenn ein Täter einen Vorfall unmittelbar danach leugnet, kann er seine Partnerin aus dem Gleichgewicht bringen. Stellen Sie sich eine Frau vor, die morgens mit einem Knoten im Bauch aufwacht, weil sie am Abend zuvor auf gemeine Weise von ihrem Partner attackiert worden war. Als sie sich in der Küche begegnen, macht er ein Gesicht und fragt: „Warum bist du heute so mürrisch?“

Sie antwortet: „Warum zum Teufel glaubst du wohl? Du hast mich vor den Kindern ‚Versagerin‘ genannt, und dann hast du mir mein Handtuch weggerissen, damit sie mich auslachen. Soll ich etwa die Treppe herunterkommen und eine fröhliche Melodie pfeifen?“

„Wovon *redest* du da?“, keucht er. „Du bist eine verdammte Drama-Queen. Ich war auf der anderen Seite des Raumes, als dein Handtuch runterfiel. Willst du mir das in die Schuhe schieben? Du spinnst doch.“ Und er geht kopfschüttelnd weg.

Eine Frau kann das Gefühl haben, den Verstand zu verlieren – oder in der Tat psychische Symptome entwickeln –, wenn die offensichtlichen Realitäten ihres Lebens, einschließlich des Missbrauchs, von ihrem Partner wiederholt geleugnet werden. Die Gewissheit und Autorität in seiner Stimme, die hochgezogenen Augenbrauen, die ihr zeigen sollen, wie irritiert er ist, führen dazu, dass sie sich selbst infrage stellt. „Ist das wirklich geschehen? Vielleicht ist es nicht passiert. Vielleicht reagiere ich einfach über und alles war ganz harmlos.“ Je schwerwiegender die Vorfälle sind, die er leugnet, desto mehr kann ihr der Bezug zur Realität entgleiten. Und wenn Außenstehende beginnen, ihre Instabilität zu bemerken, kann der Misshandelnde ihre Beobachtungen nutzen, um sie davon zu überzeugen, dass ihre Enthüllungen über die von ihm verübten Misshandlungen Hirngespinnste sind.

Die Partnerinnen dieser Art von Männern fragen mich: „Nach einem Vorfall scheint er wirklich zu glauben, dass die Misshandlung nicht stattgefunden hat. Lügt er bewusst?“ Die Antwort lautet in den meisten Fällen: Ja. Die meisten Täter haben keine großen Gedächtnisprobleme. Vermutlich erinnert er sich genau an das, was er getan hat, besonders wenn nur wenig Zeit vergangen ist. Er leugnet seine Taten, um eine Diskussion zu

unterbinden, weil er sich nicht für das verantworten will, was er getan hat, und vielleicht will er sogar, dass Sie sich frustriert und durcheinander fühlen. Allerdings hat ein kleiner Prozentsatz – vielleicht jeder Zwölfte – psychische Voraussetzungen wie eine narzisstische oder Borderline-Persönlichkeitsstörung, bei der jedes schlechte Verhalten vom Bewusstsein buchstäblich blockiert wird. Ein Hinweis dafür, dass Ihr Partner eine solche Störung haben könnte, ist, wenn Sie bemerken, dass er sich auch anderen gegenüber ähnlich verhält. Wenn sich sein Leugnen und Verwirrspiel auf Sie oder auf Situationen beschränkt, die mit Ihnen zu tun haben, ist er wahrscheinlich einfach missbräuchlich.

Verleugnung und Verharmlosung gehören zu den meisten destruktiven Verhaltensmustern, ob es sich nun um Alkoholmissbrauch, Glücksspiel oder Kindesmissbrauch handelt. Die Misshandlung der Partnerin bildet da keine Ausnahme.

Realität Nr. 10:

Missbrauchende sind besitzergreifend.

Klienten, die neu an meinem Programm teilnehmen, sehen manchmal verwirrt aus, als ob ich ein Seminar über essbare Pflanzen anbieten würde und sie sich im falschen Raum befänden. Sie können es kaum abwarten zu sprechen, erheben sich aus ihren Sitzen und es sprudelt dann nur so aus ihnen heraus: „Aber das sind unsere *Ehefrauen* und *Freundinnen*, von denen Sie da sprechen. Wollen Sie wirklich sagen, dass jemand anders uns sagen kann, was wir in unseren Beziehungen zu tun

haben?“ Sie lächeln beim Sprechen oder schütteln leicht den Kopf, als hätten sie Mitleid mit meinem trüben Verstand. Sie nehmen an, dass ich irgendwie nicht begriffen habe, dass diese Frauen *ihnen gehören*.

Das Gefühl von Eigentum ist ein Grund dafür, dass Misshandlungen tendenziell schlimmer werden, je ernster die Beziehungen werden. Je mehr gemeinsame Erlebnisse das Paar verbindet und je weiter die Bindung sich entwickelt, desto mehr betrachtet der Misshandelnde seine Partnerin als wertvolles Objekt. Besitztum ist wesentlich für die Denkweise des Misshandelnden, die Quelle, aus der alle anderen Reaktionen sprudeln. Auf einer gewissen Ebene hat er das Gefühl, dass er Sie besitzt und deshalb das Recht hat, Sie so zu behandeln, wie er es für richtig hält.

Frage 6: Warum ist er so wahnsinnig eifersüchtig?

Bei vielen Tätern nimmt Besitztum die Form der sexuellen Eifersucht an. Diese Art Mann überwacht sorgfältig den Umgang seiner Partnerin, erwartet von ihr, dass sie jederzeit Rechenschaft über ihren Aufenthaltsort ablegt, und staucht sie regelmäßig mit eifersüchtigen Anschuldigungen zusammen, wie Fran in [Kapitel 1](#). Ironischerweise gehören die Täter, die am meisten Vorwürfe machen, zu denen, die selbst am ehesten betrügen. Besitz- und Berechtigungsdenken geben dem Täter das Gefühl, dass er Affären haben darf, sie aber nicht.

Ein ebenso wichtiger Grund für die extreme Eifersucht, die so viele misshandelnde Männer an den Tag legen, ist der Wunsch,

ihre Partnerinnen zu *isolieren*. In [Kapitel 1](#) trafen wir Marshall, der selbst nicht glaubte, dass seine Frau untreu war, obwohl er ihr deswegen hysterische Vorwürfe gemacht hatte. Was trieb ihn also zu seinem Verhalten? Ein misshandelnder Mann, der seine Partnerin isoliert, tut dies vor allem aus zwei Gründen:

1. Er will, dass ihr Leben ganz auf seine Bedürfnisse ausgerichtet ist. Er hat das Gefühl, dass sie aufgrund anderer sozialer Kontakte weniger Zeit für ihn hat, und er akzeptiert nicht, dass sie dieses Recht hat.

2. Er will nicht, dass sie Kraftquellen entwickelt, die zu ihrer Unabhängigkeit beitragen könnten. Obwohl es meist unbewusst geschieht, sind sich misshandelnde Männer auf gewisse Weise darüber im Klaren, dass soziale Kontakte einer Frau Kraft und Unterstützung bieten können, die es ihr letztlich ermöglichen könnten, sich seiner Kontrolle zu entziehen (wie wir bei Dale und Maureen in [Kapitel 1](#) gesehen haben). Ein misshandelnder Mann versucht gewöhnlich, seine Partnerin völlig von ihm abhängig zu halten, um seine Macht zu vergrößern.

Aufgrund dieser Geisteshaltung neigt ein misshandelnder Mann dazu, jede Beziehung, die seine Partnerin eingeht, sei es zu Männern oder Frauen, als Bedrohung für sich selbst wahrzunehmen. Sie können versuchen, dieses Problem in den Griff zu bekommen, indem Sie ihm die Gewissheit geben, dass Sie ihn immer noch lieben und nicht vorhaben, ihn zu betrügen. Aber Sie werden feststellen, dass seine Bemühungen, Sie zu isolieren, nicht nachlassen, denn seine Ängste, dass Sie mit

einem anderen Mann schlafen könnten, sind eigentlich nur ein kleiner Teil dessen, warum er versucht, Sie zu isolieren.

Gleichzeitig sind eifersüchtige Beschuldigungen und Isolation nur eine Form, die das Besitzdenken annehmen kann. Es gibt missbrauchende Männer, die nicht versuchen, die Kontakte ihrer Partnerinnen zu kontrollieren. Ihre zugrunde liegende Einstellung des „Du gehörst mir, ich kann mit mir machen, was ich für richtig halte“ zeigt sich jedoch auf andere Weise. Wenn die Schwester Ihrer Partnerin ihn kritisiert, weil er Sie schikaniert hat, wird er vielleicht erwidern: „Was ich mit meinem Mädchen mache, geht dich nichts an.“ Wenn Sie Kinder haben, kann er anfangen, alle Familienmitglieder wie sein Eigentum zu behandeln. Sein Ärger kann gefährlich eskalieren, wenn Sie versuchen, sich von ihm zu lösen. Behalten Sie das Wort *Eigentum* im Hinterkopf, und Sie werden vielleicht mit der Zeit merken, dass viele Verhaltensweisen Ihres Partners darauf zurückzuführen sind, dass er glaubt, Sie wären sein Eigentum.

Misshandelnde Männer gibt es bei allen Persönlichkeitstypen, sie entstammen guten und schlechten Kinderstuben, sind Machos oder sanfte, „befreite“ Männer. Kein psychologischer Test kann einen missbrauchenden Mann von einem respektvollen Mann unterscheiden. Missbräuchliches Verhalten ist kein Produkt der emotionalen Verletzungen eines Mannes oder von Defiziten in seinen Fähigkeiten. In Wirklichkeit entspringt Missbrauch der frühen kulturellen Konditionierung eines Mannes, seinen entscheidenden männlichen Vorbildern und den Einflüssen

seiner Altersgenossen. Mit anderen Worten: Missbrauch ist ein Problem der *Werte*, nicht der Psyche. Wenn jemand die *Einstellungen* und *Überzeugungen* eines Misshandelnden infrage stellt, kann er die verächtliche und beleidigende Persönlichkeit zum Vorschein bringen, die normalerweise verborgen bleibt und privaten Angriffen auf seine Partnerin vorbehalten ist. Ein Täter versucht, alle – seine Partnerin, seinen Therapeuten, seine Freunde und Verwandten – darauf zu fokussieren, wie er sich *fühlt*, sodass sie ihr Augenmerk nicht darauf richten, wie er *denkt*. Vielleicht ist er sich auf einer gewissen Ebene bewusst, dass man, wenn man die wahre Natur seines Problems begreift, beginnt, seiner Dominanz zu entkommen.

Wichtige Punkte, die Sie sich merken sollten

- Missbrauch basiert auf Einstellungen und Werten, nicht auf Gefühlen. Die Wurzeln sind Besitzdenken, der Stamm ist Berechtigungsdenken und die Zweige sind Kontrolle.
- Missbrauch und Respekt sind Gegensätze. Misshandelnde werden sich nicht ändern, wenn sie ihre grundlegende Respektlosigkeit gegenüber ihrer Partnerin nicht überwinden.
- Misshandelnde sind sich viel stärker dessen bewusst, was sie tun, als sie es zu sein scheinen. Doch selbst ihr weniger bewusstes Verhalten wird von ihrer Grundeinstellung bestimmt.
- Missbrauchende sind *nicht bereit*, ihr missbräuchliches Verhalten aufzugeben, nicht *unfähig dazu*. Sie wollen ihre Macht und Kontrolle nicht aufgeben.
- Sie sind nicht verrückt. Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung in Bezug darauf, wie Ihr missbrauchender Partner Sie behandelt und über Sie denkt.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.