

Mir wurde Gewalt angetan

Was tun?



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Was ist alles Gewalt?.....	6
Folgen der Gewalt.....	9
Warum entsteht Gewalt?.....	10
Welche Arten von Gewalt gibt es?.....	14
Reaktionen auf Gewalt.....	17
Wie schütze man sich vor Gewalt?.....	21
Was tun nach der Gewalt?.....	27
Schlusswort.....	38

Vorwort

Sind auch Sie schon mal Opfer von Gewalt geworden? Die Frage ist gar nicht so abwegig. Denn unsere Kriminalstatistiken weisen ständig immer mehr Gewaltdelikte aus – ob Gewalt bei Großereignissen, Sexualdelikte gegenüber Frauen, Gewalt auf Schulhöfen und in sozialen Brennpunkten, Gewalt unter Alkoholeinfluss, Gewalt in der Familie, Gewalt gegenüber Kindern, Gewalt im Sport, bei politischen Auseinandersetzungen, Gewalt zwischen verschiedenen Volksgruppen, aus Radikalisierung, Hass und Andersdenken: Die Ursachen sind breit gestreut. Jedenfalls sinkt die Hemmschwelle, Gewalt anzuwenden, heftig.

Gewaltforscher wie Kriminologen und Strafrechtler sprechen von einer Verrohung der Gesellschaft. Die moralische Grenze, ab der man zulangt, wird quasi immer niedriger. Nichtigkeiten sind Anlass für Gewalt. Was früher tabu war, etwa Selbstjustiz zu üben, das Recht für sich selbst in die Hand zu nehmen, hat sich heute vielfach aufgelöst. Wir stellen vermeintliche Delinquenten im Straßenverkehr zur Rede, drohen und werden gar handgreiflich. Doch was ist eigentlich eine Nötigung, ungebührliches Verhalten in der Bahn oder flegelhaftes Auftreten – legen wir das von Fall zu Fall selbst fest, weil wir mal einen schlechten Tag haben und uns abreagieren müssen, indem wir anderen nachstellen und sie bestrafen möchten?

Seit Jahren zeigen die Statistiken kontinuierlich nach oben: mehr Gewalt, mehr Körperverletzung, mehr Unfälle, mehr Mord- und Totschläge. Eine traurige Bilanz, denn wer vor der Unversehrtheit des menschlichen Körpers keinen Halt macht, bricht alle Grenzen. Aus lauter Lust und Laune oder unter Drogeneinfluss schubsen Menschen mal eben einen Hilflosen vor die einfahrende Bahn, treten sie

Obdachlose krankenhaushausreif und werfen sie die Treppen hinunter, vergewaltigen sie Frauen, töten Kinder. Wir begegnen eiskalten Monstern, die einfach nur Lust am Quälen und Töten haben. Man ist manchmal in Vernehmungen sprachlos, wenn Täter eiskalt ihr Handeln schildern und auch noch zu rechtfertigen suchen.

Auch wenn Sie nicht unmittelbar selbst Opfer einer Gewalttat wurden, so kennen Sie bestimmt in Ihrem Freundes- und Verwandtenkreis sowie in Ihrer Nachbarschaft Betroffene, denen das schon einmal widerfahren ist. Sie wissen also, wie sich das anfühlt und was man dabei durchmacht.

Gewalt muss nicht immer physisch enden, sondern sie kann auch psychischer Natur sein. Wer jemanden ständig hänselt, weil er zu dick ist oder zu klein, der mobbt ihn aus der Gemeinschaft. Wer intime Fotos im Netz verbreitet, treibt andere in die Isolation oder gar in den Selbstmord. Gewalt ist auch ein Phänomen moderner Internet-Kriminalität geworden. Es ist ja mit einem Knopfdruck so leicht geworden und hält sich selbst dabei auch noch mit Anonymisierungstechniken im Hintergrund.

Mittlerweile haben sich insbesondere für Frauen Selbstverteidigungskurse etabliert. Nach Terroranschlägen und Amokläufen häuft sich der Verkauf von Pfeffersprays und leichter zu habenden Gaspistolen. Menschen bewaffnen sich, um vor Gewaltattacken gerüstet zu sein, was eigentlich noch viel gefährlicher ist, denn dann kann so manche Situation eskalieren.

Eine ganz andere Frage stellt sich und ist hier das Thema: Wie gehen Sie damit um, wenn Sie Opfer von Gewalt geworden sind? Wie verarbeiten Sie das? An wen wenden Sie sich? Ja, und vielleicht: Welche Prävention können Sie einleiten, damit Sie nicht hilflos der

Gewalt ins Messer laufen? Oder wie unterstützen Sie unmittelbar betroffene Freunde und Verwandte, die Opfer von Gewalt geworden sind? Dieser Ratgeber hilft Ihnen beispielhaft dabei mit vielen Tipps und Anregungen. Setzen Sie sie für Ihre individuelle Situation passend um.

Was ist alles Gewalt?

Gewalt ist der Ausdruck davon, über einen anderen **Macht auszuüben** – mit allen Facetten wie Sadismus, stundenlange Quälerei, Mord. Man schaut erst hinter die Motivation, wenn man Gerichtsprozesse verfolgt und dann die Täter reden hört: „Ich wollte mal jemanden sterben sehen!“ Wie lange es jemand aushalte, wenn man ihn quäle, wie er um sein Leben bettelte, wie das Blut spritzt und so weiter. Es sind mitunter abscheuliche Schilderungen, die man nur schwer ertragen kann. Welche bestialische Gewalt manchmal aus Menschen ausbricht, ist unvorstellbar. Blutrausch hört man dann, von Kriegen kennt man Verbrechen.

Die auffälligste Form von Gewalt ist natürlich die **physische**: Ich **schlage oder trete** jemanden, verletze ihn/sie mit einem **Messer** oder einer **Pistole**, fessele ihn/sie und quäle ihn/sie; ich **erzwinge sexuelle Handlungen** wie Geschlechtsverkehr, Oralverkehr oder Analverkehr, indem ich jemanden in meine Gewalt bringe, ihn/sie fessele oder mit einer Waffe bedrohe; ich bedrohe Menschen mit **Feuer, Säure, Gas oder Benzin**; ich nehme **Geiseln** und erpresse Geld, ich manipulierte technische Geräte und **provoziere so Unfälle/Katastrophen**, die gleich vielen Menschen Gewalt zufügen; ich benutze **Fahrzeuge**, um Menschen damit bewusst zu Schaden zu bringen; ich übe Gewalt durch **Lärm** aus, indem ich nachts unter dem

Schlafzimmerfenster meiner Nachbarn den Motor extra aufdrehe, wobei jede Form von Lärm in den gesetzlichen Ruhezeiten Gewaltanwendung bedeutet; **Gewalt durch Worte** sind ständige Beleidigungen, die ich gegenüber einer bestimmten Person vornehme („Du fette Sau“, „Du Kinder-Schänder“, „Du billige Bitch“, „Du schwuler Ars..fi..er“ und so weiter); Gewalt ist es auch, wenn ständig **anonym** hinter einem **gelästert** wird und Unwahrheiten verbreitet werden – **Mobbing** also; Gewalt ist **Stalking**, wenn ein vermeintlicher Fan seinem Idol nachstellt und auch vor dessen Privatleben nicht haltmacht; Gewalt ist Mobbing am Arbeitsplatz oder das **Versenden intimer Fotos** in sozialen Netzwerken; Gewalt ist das wiederholte Niedermachen auch Schutzbefohlener wie Schüler – „Du kannst nichts, du wirst nichts, aus dir wird nie etwas!“ Gewalt ist das **Ausnutzen von Hilflosigkeit und Machtposition** – „Du bekommst die Wohnung, wenn du mit mir ins Bett gehst“ oder „Ich stelle dich beim nächsten Meisterschaftsspiel auf, wenn du jetzt zu mir in die Trainerkabine kommst und dich ausziehst!“; Gewalt sind **Einbruch und Diebstahl**, denn Opfer leiden darunter, dass jemand in ihren persönlichen Dingen herumgewühlt hat und in ihre Intimsphäre vorgedrungen ist.

Auch **Sexismus** ist eine Form von Gewalt, die in der Regel Frauen widerfährt. Ob es nur Sprüche sind – „Na, wie teuer waren den deine Brüste?“ – „Dich würde ich aber auch nicht von der Bettkante stoßen!“ – oder: „Kommt ´ne Blondine ins Büro, hahaha ...“- oder es sind eindeutige „Handreichungen“ wie das Grabschen der Brüste, im engen Aufzug das Anschmiegen an den Po, am Filmset das Zupfen am Büstenhalter, um ihn richtig in die Kameraszene zu setzen (das macht doch besser die Stylistin!), das unter den Rock Greifen (Pussy Grabbing) bis hin zur Vergewaltigung. Diese Liste ist beliebig und individuell fortzusetzen. Jeder empfindet anders. Viele Menschen haben einfach keine Vorstellung davon, dass Sie beispielsweise anderen

Leuten Gewalt damit antun, indem sie über Nachbarn lästern und herziehen. Es ist ihnen nicht mal bewusst. Gerade im **Internet** ist es heutzutage doch so einfach, mit einem Klick **Menschen zu zerstören**. Da werden Lehrer und Klassenkameraden schnell mal anonym an den Pranger gestellt und die sind dann am Boden zerstört, weil sie sich in dieser Gemeinschaft nicht mehr blicken lassen können.

Ja, es hat schon Fälle gegeben, in denen Jungs sich einen Scherz daraus gemacht haben, auf der Toilette jemanden zu filmen und das Handy-Video mit dem kleinen Stümmelchen oder der Selbstbefriedigung ins Netz zu stellen. Der Junge ist aus Verzweiflung von der Brücke gesprungen. Lehrer haben sich versetzen lassen, weil sie von Schülern im Internet mies bewertet oder mit unmöglichen Fotos gepostet wurden. Gottseidank springen **Gerichte** immer mehr auf den modernen Kommunikations-Zug und **bewerten solche Dinge als Gewalttaten**. Oder Männer haben intime Fotos aus besseren Tagen nach der Scheidung aus Rache in soziale Netzwerke gestellt, um die Ex vor aller Welt fertig zu machen – und umgekehrt: Die Betrogene rächt sich. Auch das ist Gewaltanwendung.

Nur der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass Gewalt aber auch – eher unbedacht – durch Tiere erfolgen kann, durch eigene Unachtsamkeit und durch falsches Bedienen von Maschinen aller Art. Gegen all dies kann man sich durch gute Vorsichtsmaßnahmen und durch Prävention selbst schützen. Wir beschäftigen uns hier aber nur mit der bewussten Anwendung von Gewalt durch andere.

Folgen der Gewalt

Unmittelbare Folgen durch Gewalt sind **Angst, Panik**, ja bis hin zur **Todesangst, Abwehrreaktionen, Kampfmodus, Ohnmacht, Zittern, Weinkrämpfe, Schock, Entsetzen, Starre, Hilflosigkeit, Schutzhaltung, Alpträume, Schlaflosigkeit, Depression, Rückzug, Flucht, Misstrauen, Waschzwang**, über lange Zeit **traumatisiert** und dergleichen mehr. Opfer von Gewalt sind oft monate- oder jahrelang **arbeitsunfähig**, manchmal auch ein Leben lang gezeichnet. Sie brauchen **psychologische Betreuung** und Medikamente, Krankenhausaufenthalte und besondere Zuwendung. Man bedenke nur einmal den volkswirtschaftlichen Schaden für Kranken-, Renten- und Unfallversicherungen durch Arbeitsausfall.

Je nach Art der Gewalt und Verletzung braucht die **Heilung** Zeit, manchmal auch noch zusätzliche **Operationen** danach, etwa wenn ein Gesicht von Säure entstellt wurde oder Haut verbrannt ist. Oft sind Gewaltopfer gerade noch einmal so mit dem Leben davongekommen. Welche **Kosten entstehen hier für Ärzte, Krankenhäuser und Versicherungen?**

Man kann sich kaum vorstellen, wie es sich **anfühlt, dem Tod in die Augen geschaut zu haben** – auch wenn man nur daneben gestanden hat und selbst nicht physisch betroffen war. Und manche Opfer überleben die Gewalt nicht. Welches Leid hier für Angehörige entsteht, ist unvorstellbar – ganz abgesehen vom wirtschaftlichen Schaden, etwa wenn Kinder zu Waisen werden und zu versorgen sind. **Die Folgen von Gewalt sind immer groß.**

Warum entsteht Gewalt?

Es gibt viele Gründe für das Entstehen von Gewalt.

- Die **klassische Spirale ist Scheidung, Jobverlust, Alkohol- und Drogensucht sowie soziale Ausgrenzung und mangelnde finanzielle Möglichkeiten**. Allerdings gibt es auch Menschen mit einer **permanenten Grund-Aggressivität**, dazu **psychisch Kranke** und Choleriker, die bei jeder Kleinigkeit ausrasten – emotional instabile Typen, die sich selbst nicht mehr unter Kontrolle haben. Das können natürlich Mitmenschen nicht wissen und tappen hier oftmals in eine unselige Falle – ein falsches Wort, ja schon ein Blick können solche Typen zum Ausrasten bringen. Es steht ja nicht auf ihrer Stirn „Hey, schau mich bitte nicht an!“ Wir sind doch in der Regel offene, aufgeschlossene Wesen, die anderen wohlgesinnt begegnen.
- **Gewalt entwickelt sich in der Gesellschaft manchmal schleichend**. Man verliert die **Achtung vor materiellen Werten** – etwa bei Demonstrationen, wenn Müllcontainer angezündet werden oder Fensterscheiben zu Bruch gehen. Dann ist der Schritt hin zu **Gewalt gegen Menschen**, etwa Polizisten, nicht mehr weit. Oder nehmen wir die Gewalt gegen Tiere, die manche ja immer noch als materielle Sache sehen. Wer gegen Tiere gewalttätig wird, dem fällt es auch leichter, Menschen anzugreifen. **Gewalt entsteht vor allem in Kriegen jedweder Art**. Wer die Macht hat, dem gehört auch das Gewaltmonopol. (z.B. Staat), kann sie auch als Mittel der Gewalt einsetzen, um seine Herrschaft zu festigen und vermeintliche Aufrührer ausschalten. Jeder Krieg ist brutal, und da, wo Menschen losgelassen werden, wird ein **Urinstinkt** geweckt, nämlich **über**

andere zu herrschen. In jedem Krieg finden sich **Gräueltaten.** Man ist erschrocken darüber, zu was unsere Zivilisation fähig ist – unglaubliche Gewalt wird gegen Menschen vollzogen. Die Welt schreit für einen Moment auf und geht dann wieder zur Tagesordnung über. Ganze Volksgruppen werden **traumatisiert.** Jahrelang müssen die Schockereignisse **verarbeitet** werden.

- Gewalt entsteht durch die **Gier nach Reichtum** oder für ein wenig Geld. In ärmeren Ländern kann schon der Anblick eines Handys Gewalt auslösen, das Räuber brutal an sich bringen wollen. Oder ein paar Euros in der Tasche können einem im Bus zum Verhängnis werden. Eine alte Oma ist schon für fünf Euro umgebracht worden, weil der Täter mehr vermutete – ein Leben für fünf Euro? Fasst man sich da nicht an den Kopf? Es ist nicht einmal nur die Gier nach Reichtum, sondern eine Verzweiflungstat für den nächsten Drogen-Schuss.
- **Ursache von Gewalt kann auch aus Verzweiflung vor Trennung sein.** Man will es nicht wahrhaben, akzeptiert es nicht und kehrt schließlich dann Zuneigung in Gewalt um – nach der Devise: Wenn ich sie/ihn schon nicht halten kann, dann füge ich ihr/ihm wenigstens noch Schmerzen zu und räche mich auf diese Weise. Man hat Panik, allein zu sein und die Kinder zu verlieren. Nicht selten passieren dabei auch Bluttaten.
- **Gewalt aus Verlangen nach Sex und Perversität und durch das Erzwingen von Sex gegen den Willen der Betroffenen?** Ja, die Traumfrau, die man im realen Leben sowieso nicht kriegen kann, nimmt man sich mit Gewalt (vergewaltigen) und zwingt sie zum Sex – auch hier endet es nicht selten mit dem Tod, weil der Täter nicht erkannt werden will. Oder man lebt seine perversen

Phantasien – etwa nach Sex mit Kindern – aus und fügt ihnen Gewalt zu.

- Nicht selten nutzen Täter (es sind meistens männliche) dabei die Anonymität des Internets und die Unerfahrenheit ihrer jüngeren Opfer aus, geben sich falsche Identitäten und verabreden sich zu Treffen. Es hat schon übers Netz Sado-Maso-Verabredungen gegeben, bei denen ein Teil seinen sadistischen Trieb, seine Quälerei, ausleben konnte und der andere Part die Schmerzen bis hin zum Tod ertrug. Es gibt ja auch nicht umsonst in der käuflichen Sex-Szene die Domina, die mit Peitsche den Manager, der täglich herrscht und Befehle erteilt, auspeitscht. Das ist dann aber eine bewusste Einwilligung zur Gewalt. Man kennt ja auch aus dem Mittelalter die Selbst-Geißelung vor allem von Mönchen in Klöstern.
- Gewalt entsteht durch **politischen und religiösen Fanatismus**. Manchmal kommt einem das wie die Kreuzzüge im Mittelalter vor, wie die Inquisition, bei der vermeintliche Hexen in abenteuerlichen Kirchen-Prozessen unter Anwendung von Gewalt zu Aussagen gequält wurden, die sie anschließend auf den Scheiterhaufen brachten. Jemanden mit Gewalt zu etwas bekehren ist die pure Gewalt. Religion eignet sich am wenigsten dazu. Und doch sind es oft diese Fanatiker, die unsägliche Gewalt säen. Konkurrenz zwischen Völkern und Stämmen hat zu Bürgerkriegen mit abscheulicher Gewalt geführt. Da wo Gespräche, Diskussionen und friedliche Verhandlungen nicht mehr möglich sind, entstehen Konflikte mit Gewaltausbrüchen – oft staatlich geschürt bis hin zu nicht mehr kontrollierbaren und oft gewollten Pogromen, um im nachfolgenden Chaos die Macht zu ergreifen.

- Gewalt in **sozialen Brennpunkten**, aus Ausländerhass, gegen Flüchtlinge, aus **mangelnder eigener Perspektive**, weil die Eltern abhängig sind von Drogen und Alkohol, alleinerziehend sind, ein Elternteil im Knast sitzt oder durch **Katastrophen** wie **Wohnungsbrand** können ebenso Ursachen sein. **Überschuldung und Jobverlust, Kriminalität und eigener Drogenkonsum** schließen diesen für Gewaltausbruch hochgiftigen Kreis. Es ist eine Spirale, aus der man nur schwer alleine wieder rauskommt. Wer schon **Armut und Chancenlosigkeit in die Wiege gelegt** bekommen hat, dem fällt es umso schwerer, sich da selbst rauszuziehen, der wird quasi schon **in Gewalt hinein geboren**.
- Gewalt hängt oft mit **Aggression** zusammen. Wer sich nicht im Griff hat, rastet aus und wird gewalttätig. Menschen sind **Individuen** und haben deshalb eine unterschiedliche Bereitschaft zur Aggression. Man spricht von **Introvertierten**, die jeden Ärger und jede Wut in sich hinein schlucken (Vorsicht Magengeschwüre!), und es gibt die **Extrovertierten**, die alles gleich aus sich herausschreien, oft auch Choleriker sind und sich über jede Kleinigkeit sofort aufregen. Extrovertierte sind also aggressiver als Introvertierte.

Das hängt alles mit unserer Entwicklung, Erziehung und auch von den Genen ab. Wir werden „in“ oder „ex“ geboren, aber man darf auch daran arbeiten. Nicht umsonst werden Gewalttätern oft auch **Anti-Gewalt-Trainings** auferlegt. Das ist ein probates Mittel, um seine Emotionen zu steuern und in den Griff zu bekommen. Wer das bei sich selbst erkennt, sollte schon aus Eigen-Schutz freiwillig daran arbeiten. Es muss ja nicht erst etwas passieren. Leicht ist es von der **Gewalt mit Worten zu der Gewalt in**

Taten und Verletzungen. Wer sich verbal nicht im Griff hat, dem sitzt auch die Faust schon mal sehr locker. Wer aus Wut nach einer Bierkiste tritt, schreckt auch nicht vor einem am Boden liegenden Hilflosen zurück. **Noch eins ist bemerkenswert:** Manche **Medikamente führen zu einer Vernebelung** und damit verbunden zu einer mangelnden Erkenntnis über Unrecht. Sie reduzieren den Blick für Gewalt und Gefahr und lassen Menschen zu steuerungslosen Robotern werden. Es gibt Pillen mit extra Warnhinweise, dass man nach Einnahme nicht mehr Auto fahren oder Maschinen steuern darf. In Kombination mit Alkohol potenzieren sich solche Gefahren. Die Betroffenen erinnern sich oft gar nicht mehr an ihre Taten.

Welche Arten von Gewalt gibt es?

- Nun, aus dem Geschilderten wissen wir, dass es neben **der klassischen physischen Gewalt** mit Händen, Fäusten, Messern, Schlagstöcken, Pistolen und so weiter
- auch die **psychische Gewalt mit Worten und Nachstellungen**
- **(Stalking)** gibt
- sowie die Gewalt über **soziale Netzwerke (Mobbing)**. Gerade wenn jemand seiner Ex oder einem Idol ständig bis in seinen Privatbereich hinein nachstellt, ist das schon eine **sehr belastende Situation** für das ganze Leben. Man kann quasi keinen Schritt mehr vor die Tür setzen, ohne sich beobachtet zu fühlen oder auch hinter der eigenen Tür ist man nicht sicher, denn Stalker kommen übers Dach und wollen gar ins Bett. Dabei hat der Gesetzgeber zwar gerade diese Gewalt von Stalkern unter

härtere Strafe gestellt bis hin zur Haft, aber die Gerichte tun sich noch schwer damit, Stalking richtig hart abzuurteilen.

- **Gewalt mit Worten macht Menschen klein, demütigt sie,** macht sie unsicher, raubt ihnen das Selbstbewusstsein.
- Gewalt hat **viele Facetten**, nicht **jeder empfindet sie gleich heftig**. Manchen lässt es kalt, wenn hinter seinem Rücken schlecht über ihn geredet oder gelästert wird. Er überzeugt weiterhin mit guter Arbeit und bringt exzellente Ergebnisse. Das kratzt ihn nicht. Ein anderer, der von jemandem geschlagen wird, wehrt sich und hält dagegen, verteidigt sich so, dass der andere Respekt gewinnt und es nicht wieder versuchen wird. Andere wiederum wehren sich **juristisch gegen Netz-Schimpf-Tiraden** oder Posts von intimen Fotos.
- Die meisten aber sind **hilflos gegen jede Form von Gewalt**.
- Es gibt auch die **subtile Gewalt**, meist unausgesprochen, aber man gibt sie schon zu verstehen: Jeder weiß, dass Kinder bei Süßigkeiten fast alles vergessen, also nutzen genau das geschickte **Kinderschänder** aus: Wenn du deine Hose ausziehst, kriegst du diese Schokolade hier.
- Oder im Netz tut sich eine ganze **weltweite Bewegung gegen sexuelle Belästigungen** von Frauen auf. Da haben Männer schamlos ihre Machtpositionen ausgenutzt und einfach – mit Gewalt – zugegriffen, unter den Rock gefasst, an den Brüsten gefummelt, einfach einen Mund-Zungen-Kuss ohne Einwilligung der Frau verpasst oder sexistische Witze erzählt und so weiter. Oft sind die betroffenen Frauen, Kinder und Jugendlichen erst nach Jahren und Jahrzehnten in der Lage, über diese Art von Gewalt zu reden. Internet-Plattformen und Foren machen es

ihnen leichter, sich solchen Bewegungen anzuschließen und auch über ihr Leid zu reden. Missbrauchsoffer von Geistlichen, sei es sexueller Art oder schwere körperliche Misshandlung und Züchtigung bis hin zur psychischen Erniedrigung, fanden oft erst spät Möglichkeiten, an der Aufarbeitung teilzuhaben und Gehör zu finden. Billige finanzielle Entschädigungen konnten ihr erfahrenes körperliches Leid nie wieder gut machen.

- Es gab eine Zeit, da betrachtete man solche Gewalt gegen Frauen als normal, als **Kavaliersdelikt**, als **typisches männliches Beutemuster**, als **Trophäen-Sammlung**.
- Es wurden dabei **Chef-Untergebenen-Situationen** ebenso ausgenutzt wie die Macht gegenüber **Schutzbefohlenen** – ob im Olympia-Training oder in der Schule und Kirche. Die Opfer haben jahrelang, jahrzehntelang **geschwiegen**, heute finden sie teilweise den Mut, in der Öffentlichkeit darüber zu reden.
- Das alles waren **unerlaubte Handlungen, die mit Gewalt gegen den Willen der Betroffenen geschehen sind**, und sie leiden bis heute über den unerlaubten Eingriff eines Fremden in ihre Intimsphäre. Sie sind tief traumatisiert und
- können **oft kaum mehr eine normale Beziehung aufbauen**.
- Stattdessen brauchen sie **psychologische Betreuung**.
- Und sie werden auch noch **als Lügnerinnen dargestellt** als seien es politisch motivierte Fake-News.
- Oder es wird die **Notlage von Menschen hemmungslos ausgenutzt** – jemand braucht dringend eine Wohnung, der Junkie den schnellen Schuss, der Alkoholiker einen Euro, der Obdachlose im Winter einen Schlafplatz, die verzweifelte Mutter

Essen für ihr Baby und so weiter: Überall gibt es gewissenlose Typen, die Hilfe anbieten gegen Sex oder anderes. Auch das ist ein **subtiler Akt von Gewalt**. Der Junkie zieht auf der Klappe angewidert seine Hose runter und lässt den Freier gewähren (wie in einem berühmten Oscar-ausgezeichneten Film). Schnell rennt er mit dem so verdienten Geld zu seinem Dealer und setzt sich den nächsten Schuss Heroin. Die Betroffenen sehen es nicht mal als Gewalt, sondern als Rettung aus ihrem Zittern nach Drogen.

Reaktionen auf Gewalt

- Wir sind **schockiert und fassungslos**. Ausgerechnet mir ist es passiert. Ja, wir haben viel darüber gelesen und gesehen, aber wir selbst fühlten uns doch bisher sicher. Opfer von Gewalt zu werden ist ja so ähnlich wie einen Lottogewinn zu landen. Leider waren wir diesmal in der Lostrommel. Selbst erfahrene Gewalt ängstigt einen extrem.
- **Jedes Vertrauen bricht zusammen.**
- Am schlimmsten ist **Gewalt-Erfahrung in einer Beziehung**: Er schlägt sie bei Kleinigkeiten, entschuldigt sich glaubhaft und sie verzeiht ihm, sie vertuscht sogar das blaue Auge gegenüber Nachbarn mit einem Treppensturz. Es passiert immer wieder, sie wollen sich trennen. Bisher hat sie nur noch der gemeinsame minderjährige Sohn zusammen gehalten. Er erklärt sich bereit, eine Psychotherapie/Gewalttherapie zu absolvieren – ein letzter Versuch, die Ehe noch zu retten. Für ihn als erfolgreichen Anwalt ist das eine nur schwer zu knackende Nuss, bis er schummelt und die Therapie abbricht. Er tut seiner Frau gegenüber so, als gehe er weiter zu den Sitzungen, stattdessen hält er sich im Park oder

Café auf. Bis sie dahinter kommt – letzte Chance vertan, sie gibt auf und verlässt ihn. Zugegeben, ein untypisches Beispiel, aber Gewalt in der Beziehung ist auch nicht zu vernachlässigen, wird aber nur selten publik. Denn es ist ein **absolutes Tabu**. Gewalt in der Beziehung gibt's doch nicht – oder doch?

- Wie auch der **Missbrauch von Kindern** häufig in **familiären und verwandtschaftlichen** Beziehungen stattfindet. Da ist man ja quasi **direkt an der Quelle**. Kinder wissen ja meist noch nicht, wo Gewalt anfängt und Erwachsene einfach das Sagen haben oder was Spiel ist. Ältere nutzen oft ihre Erfahrungen aus. Meist werden dann auch noch solche Fälle in der Familie **vertuscht**, weil man ja um den Zusammenhalt und die Schande für alle fürchtet. Den betroffenen Kindern gegenüber wird die **Gewalt relativiert**. Sie **verlieren den Glauben in den Schutz durch die eigenen Eltern**. Ja für sie brechen oft über Jahre Welten zusammen. Missbrauchte Kinder sprechen oft erst Jahre und Jahrzehnte später darüber, welche Gewalt ihnen angetan wurde. Berühmte Schauspieler und Sportler befürchteten gar **das Ende ihrer Karriere**, wenn sie die Taten zur Anzeige gebracht hätten.
- **Noch eine Facette von Gewalt ist ganz interessant** und gerade im **Internet** auch sehr beliebt: Man gibt sich in Chaträumen als eine **andere Person** aus, die man wirklich ist, und baut über einen längeren Zeitraum eine **vertrauensvolle Beziehung** nach einem ganz bestimmten Strickmuster auf – man macht den Chatpartner **emotional abhängig**, verspricht ihm Zusammenleben, Heirat, Treffen, Sex. Meist handelt sich dabei um völlig ungewöhnliche Verhältnisse: Unattraktive dicke blonde Frau trifft jungen schwarzen Athleten oder Alt trifft Jung und so

weiter. Oft erst nach Wochen oder Monaten kommt dann der **entscheidende „Zugriff“**: Der Chat-Partner (meist im Ausland, in einem osteuropäischen oder afrikanischen Callcenter) **braucht Geld** – für Visum, Flugticket oder schwer kranke Verwandte. Die geilen Fotos sind irgendwoher aus dem Internet; es gibt **Drehbücher** für kritische Chat-Situationen; über Skype kann man Typen sogar real sehen; Geld wird anonym über Western Union angefordert – vor allem aber: Man befindet sich in eine emotionale Abhängigkeit hinein gedrängt und hat seine Lebensplanung bereits darauf umgestellt. Man kommt aus der Nummer nicht mehr so leicht raus – obwohl am anderen Ende **Betrüger hier eine ganz üble Masche abziehen**. Sie werden betrogen, oft verlieren leichtgläubige Leute ihr ganzes Vermögen, ihre Alterssicherung. Auch dies ist eine Form von (emotionaler) Gewalt.

- Und noch etwas: Was immer mehr von Lehrern beklagt wird: **Gewalt von Schülern gegen Lehrer**, nicht immer nur physisch, sondern mit Worten und in sozialen Netzwerken mit Lehrer-Bewertungen. Die Pädagogen werden regelrecht fertig gemacht, bis sie die Schule wechseln oder arbeitsunfähig sind. Wenn sich eine Gruppe Jüngerer auf einen ansonsten erfahrenen Lehrer eingeschossen hat, bleibt dem kaum noch eine Chance. Respektlos nennen Sie ihn beispielsweise. Vor allem passiert eine solche Gewalt in Problem-Bezirken, sozialen Brennpunkten und an Hauptschulen, wo Kinder ohnehin wenige Chancen haben und sich abgeschoben fühlen, gepaart mit hohem Ausländer-/Flüchtlingsanteil und Sprach-Barrieren ohne mangelnde Unterstützung aus dem Elternhaus oder von Vormundschafts-Betreuern (allein reisende minderjährige Flüchtlinge).

- Wer selbst ein **friedliebender Mensch** ist und jede Form von Gewalt verabscheut, den trifft es umso härter, wenn ihm plötzlich selbst Gewalt widerfährt. Man ist **fassungslos** – ich tue doch keiner Fliege etwas zuleide, warum ich nun? Menschen ziehen sich plötzlich aus Angst ganz aus dem Leben zurück. Druck erzeugt bekanntlich Gegendruck und **Gewalt Gegengewalt. Menschen bewaffnen** sich, gehen in **Abwehrstellung**, werden **aggressiv**, weil sie überall nun Gefahren sehen – sie sind ja Opfer von Gewalt geworden. Gewalt verändert Menschen total.

Wie schützt man sich vor Gewalt?

Bevor es überhaupt passiert, kennen Sie nun schon zumindest die **Gefahrenquellen**. Natürlich kann man sich nicht auf alles vorbereiten. Der Terroranschlag geschieht halt spontan dort, wo man es nicht vermutet. Manchmal sagen wir dann: „Ich war leider zur falschen Zeit am falschen Ort.“ Oder wie soll man einer plötzlichen Messer-Attacke im engen Aufzug, Bus oder Zug entfliehen oder den Terroristen im Linienflug?

Sie können aber doch rein **präventiv** eine Menge tun, um nicht in die Gewalt-Falle zu tappen:

- Verhalten Sie sich **unauffällig und nicht provozierend**. Weichen Sie den Blicken aus, wenn Ihnen jemand aggressiv vorkommt. Es gibt ja beispielsweise **psychisch gestörte Menschen**, die ständig mit sich selbst reden. Reagieren Sie darauf nicht und lesen Sie stattdessen eine Zeitung also ignorieren. Leute mit Tourette-Syndrom beispielsweise fluchen ständig mit Gossensprache „Du billige Nutte“, „Du Fick-Maus“, „Dir Arschloch verpass ich gleich einen“ und so weiter. Erkennen Sie das und wenden sich ab. Meist sitzt eine Begleitung neben dem psychisch Kranken, um die Umgebung aufzuklären und in Schach zu halten, damit es keine Schlägerei gibt. Es gibt eine Reihe anderer Störungen mit ähnlichen provozierenden Auswirkungen, die alle zur Gewalt führen können.
- **Protzen Sie nicht mit teuren Uhren**, Goldketten und Handys in ärmeren Ländern oder Gegenden. Denn für ein paar Euros hat so mancher schon sein Leben lassen müssen. Da wo Menschenleben wenig wert sind und die Aussicht auf fette Beute besteht, begegnen Sie der Gewalt. Das muss ja nicht sein. Laufen Sie

lieber unscheinbar in billigen Klamotten und mit Plastiktüte herum. Passen Sie sich Ihrer Umgebung an.

- **Zeigen Sie Respekt** – auch und gerade **im Ausland**. Die Menschen mögen zwar einfach und arm sein, sie haben aber Würde und verdienen eine anständige Behandlung. Denken Sie immer daran: Sie sind Gast im fremden Land. Jeder Mensch, auch sei er noch so primitiv, schmutzig und arm, verdient Respekt und eben keine abfällige Behandlung. Unterschätzen Sie nie den Stolz der Einheimischen. Dies gilt insbesondere dann, wenn man örtliches Personal beschäftigt. Behandeln Sie Menschen so, wie Sie selbst auch behandelt werden möchten – immer und überall.
- Erkundigen Sie sich vor jedem Auslandsaufenthalt über **Landessitten und Problemgebiete**. Beachten Sie die **Warnhinweise** des Auswärtigen Amtes. Meiden Sie in der Dunkelheit soziale Brennpunkte. Gehen Sie nie allein, sondern nur in Begleitung. Suchen Sie **keinen billigen Sex** an gefährlichen Orten wie Parks oder auf öffentlichen Toiletten. In manchen Ländern steht gleichgeschlechtlicher Sex unter Strafe. Manchmal lockt man unerfahrene Ausländer damit in die Erpressungs- und Gewalt-Falle. Gehen Sie auch nicht in unbekannte Bars. Lassen Sie sich vor jeder Bestellung die Speise- und Getränkekarte zeigen, damit Sie vor überzogenen Forderungen verschont bleiben und nicht anschließend von vermeintlicher Security bedroht oder gar zum Bankautomaten genötigt werden.

Halten Sie immer die Notrufnummern von Polizei und Botschaft bereit. Trinken Sie nicht zu viel Alkohol. Widerstehen Sie den bedenklichen Anwerbeversuchen so genannter Bordstein-Schwalben, was übrigens eine üble Falle sein kann, denn die

begleitenden Schläger springen schnell aus dem Gebüsch. In Bars halten Sie Ihr Glas immer schön im Auge und legen am besten einen Bierdeckel aufs Getränk, sonst hauen Sie die heimlich eingeträufelten KO-Tropfen um und Sie wundern sich, dass Sie splitternackt irgendwo verletzt und beraubt in der Gosse aufwachen. **Treten Sie nicht in Fettnäpfchen**, die Ihnen Ärger und Prügelei einbringen. So berührt man beispielsweise in Thailand nie den Kopf eines Kindes oder lästert über den König (das hat schon Ausländer jahrelang in berüchtigte Gefängnisse gebracht). In Indien gibt man sich zur Begrüßung nicht die Hand, weil die dazu dient, sich mit Wasser den Hintern nach dem großen Geschäft abzuwaschen. Lassen Sie sich nie irgendwelche Gepäckstücke zum Mitnehmen aufschwätzen. Sie könnten als Drogenkurier in den Knast wandern.

Bevor Sie in ein fremdes Land fliegen, erkundigen Sie sich über **Sitten und Gebräuche**. Vermeiden Sie es, mit Ihrem deutschen Verständnis auch von Recht und Ordnung aufzutreten. Das könnte Ihnen bittere Feindschaft bis hin zum Tod einbringen. Wer in Südamerika um 22 Uhr wegen Nachbars Lärm nach der Polizei ruft, wäre besser zu Hause geblieben. Denn dann drehen die Latinos erst mal so richtig auf. Die haben vielleicht keinen besonderen Ehrgeiz, aber zum Feiern mit lauter Musik reicht es immer. Stellen Sie sich gut mit Ihren neuen Nachbarn.

In China muss man einfach wissen, dass es überall laut und mit Ellenbogen zugeht, was als Selbstbehauptungs-Trieb in einem Milliarden-Heer auch nur allzu verständlich ist. Spielen Sie also mit, sonst gehen Sie unter. Wenn Sie sich da mit dem Taxifahrer zu einer Preisdiskussion einlassen, haben Sie plötzlich einen

wilden ganzen Straßenzug um sich herum. Also den Ball immer schön flach halten, bevor Sie Opfer unerwarteter Gewalt werden.

- **Beruhigen Sie sich selbst** und brausen nicht ständig auf. Denn das kann schon mal nach hinten losgehen, wenn sich zwei ähnlich Gebürstete treffen. Sie wissen doch: **Reaktion ruft Gegenreaktion** auf den Plan. Wer streitet, kriegt auch schon mal einen auf die Fresse. Versetzten Sie sich immer **empathisch** in die Situation des anderen: Wie würden Sie denn jetzt an seiner Stelle reagieren?
- Gehen Sie bei einem Sportereignis nicht unbedingt in **die Kurve der Ultra-Fans** eines Vereins, von dem bekannt ist, dass er Probleme mit einigen gewaltbereiten Anhängern hat. Schnell sind da nämlich mittendrin in einer Auseinandersetzung.
- Das gleiche gilt **für Demonstrationen. Verschwinden Sie schnell**, wenn inmitten eines friedlichen Demonstrationzuges ein **vermummter Block** entsteht. Die wollen Randalie und suchen nur den Schutz unter unauffälligen Protestlern für ihre Gewalt aus der Gruppe heraus.
- So ist es auch bei allen **anderen Massen-Ereignissen**, Paraden, Pop-Konzerten und dergleichen. Suchen Sie sich einen Platz am Ausgang aus, von dem aus Sie schnell verschwinden können.
- Wenn Sie die **ständigen Streitereien in der Ehe** nicht mehr aushalten, dann ziehen Sie sich zurück, bevor es zu Handgreiflichkeiten kommt. Sie wissen, wann Ihnen der Hut vom Kopf springt, dann hauen Sie vorher ab.
- **Schätzen Sie sich selber immer gut ein.** Wenn Sie nach einer stundenlangen anstrengenden Fahrt Ihr Auto abstellen und

jemand provoziert Sie dann auch noch, weil er sich von Ihrem Fahrstil genötigt sah, dann gehen Sie einfach. Jede Diskussion hierzu birgt doch nur Gewalt-Potenzial. Sie kennen sich doch und werden wahrscheinlich ausrasten. Also lassen Sie es, besser noch ein kurzes „Sorry“ und dann gehen Sie. Damit ersparen Sie sich viele Unannehmlichkeiten.

- Vermeiden Sie **politische oder religiöse Diskussionen** und kommen Sie hier bitte nicht mit **Extrem-Ansichten**. Das führt meistens zum Streit – auch mit Gewalt.
- Halten Sie sich von **Demonstrationen** fern. Hier eskaliert unvorhergesehen mal etwas. Schnell ist auch Gewalt gegen Personen, etwa Polizisten, möglich – und schon sind Sie als Unbeteiligter mitten drin.
- Meiden Sie **Menschen-Ansammlungen**. Man weiß nie, ob in einer engen Gruppe nicht mal jemand Platzangst bekommt und ausflippt.
- Drängen Sie auch nicht auf schon **überfüllte Plätze**. Hier herrscht Aggressions-Potenzial. Jeder will da noch hinein.
- Fahren Sie **an Unfällen zügig vorbei** und spielen Sie nicht den **Gaffer**. Seien Sie auch nicht neugierig, wenn die Polizei einen Einsatz hat.
- **Gewalt-Videos und Ballerspiele führen** zu eigener Aggressivität. Schauen Sie vor allem bei Ihren Kindern genau hin und bemerken Veränderungen im Verhalten. Aus aggressiven Videospielern sind schon Amokläufer geworden. Auch können sich junge Menschen aus einer falsch verstandenen **Idealisierung** für bestimmte Ziele **radikalisieren** lassen, zumal dann, wenn sie der

eigenen Kultur widerspricht. So sind naive „Gotteskrieger“ schon heimlich davongelaufen und als ausgebildete Terroristen wieder heimgekehrt und haben zu Hause Anschläge verübt. Erkennen Sie solche Tendenzen und halten dagegen – mit Gesprächen und Überzeugungen, zur Not auch mit Unterstützung von außen.

- **Achtsam und liebevoll** kommen Sie am besten weiter, selbst wenn man Sie als Softie belächelt. Erfolgreicher sind Sie aber auf jeden Fall und Sie begegnen weniger Gewalt. Lassen Sie sich nie provozieren, auch wenn man Sie vor anderen lächerlich macht.
- **Neid, Missgunst und Eifersucht** führen häufig zu Streitereien, die auch in Gewalt enden können. Selbst ein etwas intensiverer Blick kann den eifersüchtigen Ehemann zu einem Faustschlag verleiten. Provozieren Sie auch nicht mit Worten, die so mancher einfach gestrickte Zeitgenosse als Aufforderung sieht, Taten folgen zu lassen. Gehen Sie dem aus dem Weg. Zeigen Sie Gelassenheit – man muss auch gönnen können. Wenn es Ihnen trotzdem schwerfällt, arbeiten Sie daran – notfalls auch mit professioneller Hilfe durch einen Therapeuten. Erkennen Sie aber, dass Sie das unbehandelt in die Gewalt-Falle locken kann.

Was tun nach der Gewalt?

Nun sind Sie aber Opfer von Gewalt geworden und Sie leiden ganz stark darunter. Was tun Sie also?

- Es gibt **die ersten Schritte** zur Eindämmung der Folgen von Gewalt und zum eigenen Schutz für Leib und Leben. Sie sind verletzt und bluten oder haben sich einen Knochenbruch zugezogen, eine Schnittwunde oder dergleichen erlitten. Dann brauchen Sie ganz schnell einen Rettungswagen und ärztliche Versorgung. Rufen Sie die Notfallnummer an (die sie vorher in Ihr Handy eingegeben haben – meist die 110 – oder die Polizei oder die Feuerwehr. Schreien Sie nach Hilfe, wenn Sie selbst nicht in der Lage sind, die Polizei anzurufen. Machen Sie sich bemerkbar. Vor allem sollten Sie Krach machen so laut es geht und Sie noch können, damit der Angreifer von Ihnen ablässt. Keiner kann einschätzen, welche Verletzungen Sie haben, deshalb gehören Sie jetzt so schnell wie möglich in fachliche Hände. Das muss Ihr erster Gedanke sein. Was mit Ihrem Auto, Ihrer Tasche, den Einkäufen oder sonstigen passiert, darum kümmert sich die Polizei, die den Tat-Platz absichert und aufräumt.
- Meist werden Sie schon im Rettungswagen danach gefragt, wo es Ihnen besonders wehtut. Erste **Maschinen** schließen die Sanitäter an und fragen auch nach **Vor-Erkrankungen** und den Umständen, wie es passiert ist. Daraus können Sie nämlich Rückschlüsse darauf ziehen, welche Organe oder Knochen geschädigt sein könnten und wonach sie suchen müssen. Handelt es sich um ein Gewalt-Verbrechen, werden schon vor Ort oder aber im Rettungswagen **Spuren gesichert, DNA-Material** beispielsweise, um den oder die Täter später zu überführen.

- Dann wird nach den **nächsten Angehörigen** gefragt, nach der **Versichertenkarte**, Krankenversicherung und sonstigen Problemen wie Herz-Schrittmacher, künstlichen Hüftgelenken, Bypässen oder nach einem insulinpflichtigen Diabetes und welche Medikamente man einnimmt, etwa zur Blutverdünnung oder gegen Bluthochdruck. Das alles ist wichtig für die spätere schnelle Behandlung im Krankenhaus, auch für eine eventuelle Operation. Sie sollten daher in Ihrer Geldbörse immer Ihre Versichertenkarte dabei haben, eventuell Notfallausweise wie Diabetiker-Pass, Herzschrittmacher-Ausweis, künstliche Gelenke und natürlich Ihren Medikamenten-Plan sowie Telefonnummern Ihrer nächsten Angehörigen, eventuell noch Ihre eigene Adresse, damit man zur Not wichtige Medikamente oder Behandlungsgeräte besorgen kann.
- Der behandelnde Arzt entscheidet auch, wann der Patient **vernehmungsfähig** ist und von der Polizei zum Vorfall befragt werden kann. Manchmal muss eine Fahndung mit Phantombildern ausgeschrieben werden. Dann kommt es auf Täterbeschreibungen und Hinweise von Zeugen an. Natürlich ist das für den Betroffenen, der massive Gewalt erfahren hat, sehr bedrückend. Nicht selten stellt man deshalb der Polizei einen in solchen Dingen erfahrenen Psychologen beiseite oder einen psychologisch geschulten Polizisten oder auch einen erfahrenen Geistlichen/Seelsorger, die auch immer bei schweren Unfällen auf Autobahnen, Zugstrecken oder an Flughäfen im Einsatz sind.
- Sind **Kinder oder Kleinkinder sowie Babys eigenartig verletzt** und ist die Erklärung dafür nicht plausibel, wird der Arzt Polizei und Jugendamt einschalten, weil die Gefahr von Gewalt besteht und dies näher untersucht werden muss.

- Nach Gewalt-Erfahrung sind die Betroffenen oft lange Zeit **traumatisiert**. Sie können nicht schlafen, haben Depressionen. Sie verfolgen Alpträume und sie haben Angst, am Ort der Gewalt-Ausübung zu bleiben, fürchten sich in der eigenen Wohnung. Sie fürchten sich davor, alleine zu sein und sich unter Menschen zu trauen. Oft brauchen sie **psychologischen Beistand**, manchmal auch Medizin in Form von Psychopharmaka, Beruhigungsmittel oder Schlaftabletten. Menschen nach Gewalt-Erfahrung werden oft **arbeitslos**. Sie sind **nicht mehr** in der Lage, Ihren **Beruf auszuüben**. Manchmal kann das ein Leben lang dauern. Wer in der Familie und im Job ausfällt, ist nur schwer zu ersetzen, ganz abgesehen vom **volkswirtschaftlichen Schaden** durch Arbeitsausfall, Ersatzkräfte, Behandlungskosten, Kosten für Krankenkassen und Unfallversicherungen. Nur ganz langsam finden sie wieder zurück ins Leben.
- Es gibt mittlerweile **Opferanwälte, Opferschutz-Organisationen** wie der **Weißer Ring** und es gibt inzwischen auch einen **Opferschutz-Beauftragten der Regierung** mit weitgehenden Befugnissen wie Akteneinsicht und Auskunftsrechten sowie konkreten Hilfsmöglichkeiten – auf Länderebene ähnliche Einrichtungen wie die Versorgungsverwaltung (Versorgungsämter). Diese staatliche Sozialverwaltung trägt eine besondere Verantwortung für Gewaltopfer. Es gibt auch das so genannte **Opferentschädigungsgesetz (OEG)**. Prüfen Sie am besten zusammen mit einem Fachmann oder den entsprechenden Verwaltungsangestellten, ob Ihnen Ansprüche nach diesem Gesetz zustehen und wie Sie entsprechende Anträge stellen. Die Mitarbeiter dieser Stellen sind besonders geschult und gehen sehr sensibel mit den traumatisierten Opfern um. Gespräche finden in

ungestörten Räumen statt, nicht in der Öffentlichkeit, wo jeder mithören kann. Sie dürfen auch eine Person Ihres Vertrauens oder Ihren Anwalt mitbringen. Natürlich können Sie sich auch ganz vertreten lassen, wenn es Ihnen schwerfällt, über das Geschehen noch einmal zu reden.

- Machen Sie sich als Opfer von Gewalt immer klar, dass Sie beileibe **kein Bittsteller sind, sondern ein Staatsbürger mit besonderen Rechten**, selbst wenn Sie sich Vorwürfe machen sollten, die Gefahr nicht rechtzeitig erkannt zu haben. Die Versorgungsämter sind immer bestrebt, Ihnen dabei zu helfen, die Folgen der Gewalt-Erfahrung zu überwinden. Die Ämter arbeiten dabei eng mit den **Opferschutz-Beauftragten der einzelnen Polizeidienststellen** zusammen. Jeder Polizeibeamte, mit dem Sie kurz nach der Gewalttat zu tun haben, kann diesen Kontakt herstellen und wird ihn auch von sich aus anbieten.
- Die Versorgungsämter haben auch Stellen für **Psychologische Opferbetreuung** eingerichtet. Hier sind Mitarbeiter mit Traumapsychologischem Fachwissen, **Spezialisten** also. Natürlich steht die Betreuung der Opfer im Vordergrund, aber auch die Mitarbeiter der Sozialverwaltung, die mit Opfern zu tun haben, werden von hier aus fachlich unterstützt. Es gibt mittlerweile auch Hotlines wie „Infoline für Gewaltopfer“. Manche Länder haben inzwischen kostenlose Notrufe für Betroffene eingerichtet wie etwa die kostenlose Nummer 0800-654-654-6 in Nordrhein-Westfalen. Diese verbindet automatisch mit dem zuständigen Amt. Man informiert Sie vertraulich über vorhandene Hilfsangebote und weitere Ansprechpartner. Selbst wenn Sie außerhalb der regulären Arbeitszeit dort anrufen, wenn Sie

beispielsweise mitten in der Nacht Opfer von Gewalt geworden sind, zeichnet ein Anrufbeantworter das Gespräch auf. Sie werden schnell zurückgerufen, wenn Sie das wünschen.

- Es gibt immer bessere und verfeinerte **Opferhilfe-Modelle**. So hat die Stadt Köln in Zusammenarbeit mit dem Sozialministerium und dem Institut für **Klinische Psychologie** und Psychotherapie der **Universität Köln** ein Programm eingerichtet, das Hilfen für Gewaltopfer verbessert. Es wird inzwischen auf alle Städte und Gemeinden des Landes übertragen. Ziel ist es, Betroffenen direkt Einrichtungen im Bereich der Opferhilfe vor Ort mitzuteilen, an die sie sich schnell wenden können.
- Die Länder haben inzwischen so genannte **Trauma-Ambulanzen** flächendeckend eingerichtet. Jeder Polizist, der ein Gewaltverbrechen aufnimmt, kennt sie und kann Ihnen dabei helfen, den Kontakt herzustellen. Er wird sogar von sich aus darauf hinweisen. Das gehört heute zur Ausbildung von Polizisten mit dazu. Denn da, wo die Seele Erste Hilfe braucht, muss ganz schnell gehandelt werden. Wenn sich nämlich Traumata verfestigen, ist es häufig schwer, diesen Knoten wieder zu öffnen. Sollten Sie in Ihrer Nähe noch keine Opfer-Ambulanz haben, dann wenden Sie sich an Ihr zuständiges Versorgungsamt oder an das Deutsche Institut für Psychotraumatologie (DIPT). Erste Informationen über fachkundige Beratungsmöglichkeiten bekommen Sie hier auf jeden Fall.
- Im Falle von Gewalt-Erfahrung haben Sie nach dem Gesetz **Anspruch auf Versorgung für Heil- und Krankenhausbehandlung**, eine **Beschädigtenrente**, **Hinterbliebenen-Versorgung** für Witwen, Witwer, Waisen und Eltern, **Bestattungs- und Sterbegeld**, eine **Kapitalabfindung**

oder Grundrentenabfindung sowie **Fürsorgeleistungen**. Im Rahmen des Bundesversorgungsgesetzes wird allerdings kein Schmerzensgeld gewährt. Das muss in einem Zivilverfahren unter Umständen privat eingeklagt werden. Auch werden Sach- und Vermögensschäden nicht ausgeglichen, die notfalls ebenfalls auf dem Privatklageweg geltend gemacht werden müssten. Lediglich am Körper getragene Hilfsmittel, die beschädigt wurden, wie Brillen, Kontaktlinsen oder Zahnersatz, sind von dem Gesetz mit abgedeckt.

- Zahlreiche **Selbsthilfe-Gruppen** und Zusammenschlüsse von Gewalt Betroffenen helfen sich darüber hinaus gegenseitig. Auch gibt es inzwischen Beratungsstellen für spezielle Opfergruppen wie missbrauchte Kinder oder vergewaltigte Frauen oder geschlagene Frauen (Frauen-Häuser). Ihr Hausarzt kann Ihnen weiterhelfen, Therapeuten zu finden, die Patienten mit traumatischen Erlebnissen behandeln und darin ausgebildet und erfahren sind.
- Opfer von Gewalt sollten sich immer auch einen **Anwalt** nehmen, obwohl das zunächst verunsichert, denn es tauchen Fragen auf wie: Wer bezahlt den Anwalt? Welcher Anwalt ist der richtige? Nehme ich einen Anwalt oder eine Anwältin, wem kann ich mich besser öffnen? Sie brauchen fachliche Hilfe. Das schaffen Sie alleine nicht. Mit dem Anwalt ist auch vorab die Honorarfrage zu klären. In manchen Fällen – bei Bedürftigkeit oder Vormundschaft oder bei Kindern – prüft das Gericht eine so genannte Prozesskostenhilfe. Ihre Gewährung sagt auch schon etwas über den möglichen Erfolg aus, denn kein Gericht gewährt bei Aussichtslosigkeit des vorgetragenen Falls einen Anwalt, den der Staat am Ende bezahlt.

- Mit Hilfe eines Anwalts sollte man auch eine **finanzielle Entschädigung** durchsetzen, die oft die Grenzen des Schmerzensgeldes übertrifft, wenn Mütter für ihre Kinder in der Betreuung ausfallen oder Familienväter als Haupternährer arbeitsunfähig werden. Ja, auch über Rentenzahlungen – oft lebenslang – ist nachzudenken. Der Anwalt weiß auch, ob es öffentliche Geldtöpfe, Versicherungen oder Entschädigungsfonds gibt. Geld heilt Schmerzen von Gewalt natürlich nicht, aber es federt die Folgen immerhin ab.
- Der Gesetzgeber setzt eine **Gewalttat** für die Anerkennung als Opfer nach dem Opferentschädigungsgesetz voraus und **definiert** sie so: Es muss jemandem vorsätzlich Gift verabreicht worden sein; eine Gefahr für Leib und Leben eines anderen muss fahrlässig durch ein Verbrechen mit gemeingefährlichen Mitteln herbeigeführt worden sein, zum Beispiel durch Brandstiftung oder einen Sprengstoffanschlag. Geschädigt ist dabei auch der, wer die gesundheitliche Schädigung bei der rechtmäßigen Abwehr eines vorsätzlichen tätlichen Angriffs erlitten hat. Auch in Deutschland wohnende **Ausländer** sowie **ausländische Touristen** können nach diesem Gesetz entschädigt werden, allerdings unter speziellen Voraussetzungen und Sonderregelungen. Versorgung gibt es nur auf **Antrag** und ihr Beginn gilt ab Antragstellung. Deshalb sollte man **unverzüglich** nach einer Tat auch einen entsprechenden Antrag stellen. Dabei genügt ein formloses Schreiben an das zuständige Versorgungsamt wie etwa folgendermaßen: „Hiermit beantrage ich Leistungen nach dem Opferentschädigungsgesetz aufgrund einer Gewalttat gegen mich am ... in ...“. Der Antrag muss nicht direkt beim Versorgungsamt eingereicht werden. Es genügt ein Schreiben an Ihre Krankenkasse oder Rentenversicherung oder an Ihre Gemeinde

„mit der Bitte um Weiterleitung an das zuständige Versorgungsamt“. Wichtig ist auch, dass Geschädigte unverzüglich eine **Strafanzeige** bei der örtlichen Polizeidienststelle einreichen und einen Strafantrag stellen. Ach dabei helfen die Beamten. Sie als Geschädigter müssen leider diesen Beitrag zur Klärung des Sachverhalts leisten, sonst verlieren Sie Ihre Ansprüche. Sie können ja auch nicht einfach zu Ihrer Versicherung rennen und sagen „Mir ist meine Kamera gestohlen worden“. Das wäre ja einfach, sich Leistungen zu erschleichen. Wer allerdings durch sein (aggressives) Verhalten die **Gewalttat selbst provoziert hat**, geht leer aus. Und noch **ein Kuriosum** gibt es: Wer Gewalt durch einen tätlichen Angriff mit Hilfe eines **Kraftfahrzeugs** (Auto, Motorrad, LKW etc.) erfahren kann, muss sich an den speziellen Entschädigungsfonds für Schäden aus Kraftfahrzeugunfällen wenden – insofern bemerkenswert, weil sich terroristische Anschläge mittels Kraftzeugen häufen. Hier besteht also Handlungsbedarf für den Gesetzgeber. Es gibt aber auch hier einen „**Verein Verkehrsofferhilfe**“ in Hamburg, an den man sich sofort wenden sollte. Der **Weißer Ring** hat mittlerweile Beratungsstellen in jeder größeren Stadt, zumindest aber in den Landeshauptstädten.

- Natürlich sind **Mahnmale für Terroropfer** eine Gelegenheit des ständigen Gedenkens und der Erinnerung, eine bleibende Geschichte, die gut ist für Angehörige, aber auch gegen das Vergessen schlimmer Attentate aufruft. Es tut den Betroffenen gut, wenn die Gemeinschaft an sie denkt und an das Schlimme erinnert, damit es hoffentlich nie wieder passiert.

- Und doch: **Kein noch so großes Mahnmal der Welt bringt Tote wieder zurück und macht Gewalt ungeschehen.** So wie die Friedhöfe Orte der Erinnerung und des stillen Gedenkens sind, so brauchen Opfer und Angehörige auch ihren Platz zum Innehalten, und wo könnte er nicht treffender sein als am Ort der schrecklichen Tat?
- Wer Gewalt erfahren hat, braucht **starke, belastbare soziale Kontakte.** Gut, wer die immer gepflegt hat. Soziale Netzwerke beweisen sich gerade in der Not, wenn man Opfer von Gewalt geworden ist.
- Natürlich sollten Sie auch immer über **starke Nerven verfügen.** Nicht jeder hat die. Wenn Sie das jedoch rechtzeitig erkennen, können Sie schon beizeiten etwas dagegen tun, damit Sie im Fall von Gewalt gerüstet sind. So wie man ja auch Mädchen stark macht, indem man ihnen beibringt, sich selbst zu verteidigen, sich zu wehren und sich in einer starken Welt zu behaupten, so können Sie sich ein starkes Nervenkostüm antrainieren. Wir sind alle Individuen mit unterschiedlichen Anlagen. Aber wir können und dürfen in unseren Defiziten auch arbeiten.
- Wichtig ist, daran zu arbeiten, **wieder Vertrauen zu gewinnen** – zu Menschen, die es gut mit einem meinen, und zu Situationen und Orten. Man darf nicht für den Rest seines Lebens eingeschränkt funktionieren, sondern man muss wieder handlungsfähig werden. Dazu gibt es Kurs- und Gesprächsangebote. Ja, es ist wie nach einem Schlaganfall: Man muss wie ein kleines Kind wieder laufen und sprechen lernen.
- In der Psychotherapie kennt man das **Prinzip der Konfrontation**, um wieder auf die Beine zu kommen. Wer Angst

vor dem Zahnarzt oder vor dem Fliegen hat, muss behutsam an den so genannten Aggressor herangeführt werden, um irgendwann mit ihm alleine wieder klarzukommen. Man führt also solche Menschen in die Nähe von Zahnarztpraxen, um den typischen Duft erst mal auszuhalten, oder man setzt Leute bei Flugangst in einen Simulator. Wer nicht alleine in einem Aufzug fahren kann und dort Platzangst bekommt, übt das eben in sicherer Begleitung, bis er es wieder alleine schafft, wobei der Patient auf jeder Wegstrecke abbrechen darf. Die Konfrontation geht nur so weit, wie es der Betroffene zulässt und aushält. Das kann in manchen Fällen Monate und Jahre dauern.

- Wichtig ist es auch, dass Gewaltopfer **über das Ereignis reden** können. Denn spätestens im Gerichtssaal zum Prozess bleibt es ihnen oft nicht erspart, dazu noch einmal in allen Details befragt zu werden. Sie sehen Bilder und meist auch dem Peiniger noch einmal in die Augen. Das kann sehr emotional werden. Tränen fließen, Schreikrämpfe bis hin zu wütenden Reaktionen sind möglich. Die Angst wird wieder lebendig, und das ist schlimm, wenn man gerade in einer Therapie erste Erfolge hat und die möglicherweise dadurch wieder kaputt gemacht werden können.
- Schildern Sie ruhig **in Foren und Blogs Ihre Gewalt-Erfahrung**. Das hilft auch anderen, die vielleicht gerade erst Opfer geworden sind und wo die Schmerzen noch frisch sind.
- **Wehren Sie sich auch offensiv dagegen**, wenn man Ihnen unterstellen möchte, Sie seien **vielleicht selbst schuld** und mitverantwortlich dafür, dass Sie Opfer von Gewalt geworden sind. Frauen haben es oft schwer, nach Vergewaltigungen zu beweisen, dass es eben doch kein einvernehmlicher Sex war, sondern der erzwungene Sex mit dem Messer an der Kehle. Auch

hält man Streit-Schlichtern vor: „Warum musstest du denn auch dazwischen gehen?“ Wer anderen beisteht und helfen will, wird selbst Zielscheibe von Gewalt und möglicherweise schwer verletzt. Aber unsere Gesellschaft fordert einerseits Zivilcourage, andererseits sagt die Polizei auch immer: „Greifen Sie nicht selbst ein, wenn es für Sie gefährlich werden könnte!“ In diesem Zwiespalt stecken wir – helfen oder wegsehen, selbst verletzt werden oder die eigene Haut retten? Was machen Sie aber, wenn jemand vom Bahnsteig vor den einfahrenden Zug geschubst wurde oder wenn ein Mädchen in der U-Bahn von mehreren alkoholisierten Jugendlichen belästigt wird? Man darf ja auch an einem Unfall auf der Autobahn nicht einfach so vorbeifahren, ohne Hilfe zu leisten (Unterlassene Hilfeleistung!). Es ist ein schmaler Grat, immer auch das eigene Risiko einzuschätzen.

Schlusswort

Gewalt ist eine schlimme Erfahrung. Man selbst möchte damit nicht konfrontiert sein. Selbst die Bilder im Fernsehen erschüttern einen schon. Umso schlimmer ist es für Betroffene. Es kommen Fragen wie „Wo ist man denn überhaupt noch sicher?“ auf oder „Wohin kann ich denn noch reisen?“

Man sollte sich seine Freiheit und Lebensqualität durch solche Gedanken nicht vermiesen lassen. Wer seine Art zu leben einschränkt, gibt denen Wasser auf die Mühlen, die genau das mit ihren Taten erreichen möchten.

Wir sollten uns deshalb auf die Opfer konzentrieren und denen helfen, die Gewalt erfahren haben. Und da gibt es viele, aber auch inzwischen ein gut funktionierendes Netz von unterstützenden Angeboten. Wir müssen denen den Weg zurück in die Gesellschaft ebnen, die Gewalt erfahren haben. Fangen wir sie auf und geben ihnen Mut, lachen wir mit ihnen wieder und machen Action.

Denn jede Action hilft über den Schmerz hinweg. Beschäftigen wir doch Gewaltopfer, denn wir wissen ja: Unser Gehirn kann nicht zwei Dinge gleichzeitig verarbeiten – Action und an Gewalterfahrung erinnert werden. In der Zeit, in der wir etwas mit den Opfern unternehmen, erinnern sie sich nicht mehr an Gewalt. Beschäftigungs-Therapie ist das beste Mittel gegen böse Erinnerung, gegen Angst und Depression.