

# Lösung aus Gewaltverhältnissen – äußerlich und innerlich

---

Michaela Huber

[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)

# Schritte zur Veränderung: 1

- Genauer explorieren, **welche Art des Täterkontaktes** besteht. Wer ist die wichtigste Kontaktperson, wer hat von den Tätern am meisten Macht, die KlientIn zu halten oder zurück zu holen? Das ist dann der Haupttäter. (Manchmal ist das die Mutter! Auch wenn sie nicht die „eigentliche GewalttäterIn“ ist, kann sie es sein, die am meisten dafür sorgt, dass die KlientIn wieder zurückgeht.)

# Schritte zur Veränderung: 2

- Überlegen, wie **Distanz zu den Tätern** (besonders zum Haupttäter) hergestellt werden kann. Das bedeutet oft, sehr kleine Schritte zu tun: Weniger oft hingehen. Unzuverlässig für die Täter werden. Manchmal reicht schon als Übung für eine Woche: Den AB einschalten und bis zehn zählen, bis man an den Apparat geht, wenn „sie“ anrufen. Es geht um kleine, aber machbare Schritte, und die aneinanderzureihen. Das Ziel ist, den Kontakt unter die eigene Kontrolle zu bekommen: Wann habe ich Kontakt – wann nicht. Die meisten KlientInnen haben am Anfang den Eindruck, nicht das Geringste kontrollieren zu können. Dass das nicht stimmt, merken sie dann bald. Das ermutigt sie dann, weiter an ihrer Befreiung zu arbeiten.



## Schritte zur Veränderung: 3

- Nicht mehr selbst dort hingehen. Nicht mehr selbst anrufen. Nicht mehr selbst irgendeine Form von Kontakt aufnehmen. Das sind große Schritte. Die sollten auch in kleine Schritte eingeteilt werden.

# Schritte zur Veränderung: 4

- **Die Zugangswege zu sich blockieren.** Das sollte schon ab dem ersten Punkt oder so früh wie möglich parallel laufen: Neue Email-Adresse, Festnetz abmelden, neue Handy-Nummer, ggf. neues Schloss an die Tür, neue Wohnung, neues Konto (Schufa-Blockade der Namensweitergabe!) Namen ändern (Weitergabe der Daten im Einwohnermeldeamt blockieren – und zwar die „große Sperre“, die auch für Familienangehörige gilt!) – je nachdem, wie hartnäckig die Täter sind, ggf. auch Opferschutz oder Zeugenschutz in Anspruch nehmen.

## Schritte zur Veränderung: 5

- **Helfernetz aktivieren** (auch so früh wie möglich): Wer wird eingeweiht in das Ausstiegs-Szenario, wer nicht? Telefonnummern aller HelferInnen, Schweigepflichtsentbindungen, RechtsanwältIn einschalten, Helferkonferenzen. Eigene Kinder in Sicherheit bringen (lassen).



# Schritte zur Veränderung: 6

- **Brisantes Material beim Notar hinterlegen.** Videos und Fotos und einschlägige Briefe, aus denen sich die Straftaten ergeben, müssen sofort in Sicherheit gebracht werden. Und es gibt noch eine weitere Form, die eigene Zeugenaussage recht früh zu sichern und schon einmal beiseite zu legen: Sich vor die eigene Handycam setzen, Datum eingeben und aussprechen: „Heute ist der (Datum).“ Dann folgende vier Dinge aufzählen: **Wer hat was wann wo** mit mir gemacht (also den/ die Täter mit Namen nennen, - Straftatbestände aus dem Strafgesetzbuch benennen – man braucht keine Einzelheiten! - Tatzeitpunkt/e und Tatort/e benennen). Dieses Mini-Video als Datei speichern. Die Datei bei einer NotarIn als Testament versiegeln lassen (wichtig ist wirklich auch das Siegel!). Grund: Wenn man später gegen die Täter vorgehen will, und sei es, in einem laufenden Strafverfahren, das andere Opfer angestrengt haben, eine unterstützende Zeugenaussage zu machen, ist es wichtig, dass schon zu einem frühen Zeitpunkt nachweislich die eigene Aussage vorlag. Das kann die Notarin dann beurkunden und auch vor Gericht beedigen. Das erspart einer/einem als ZeugIn oder NebenklägerIn, vor Gericht als „TrittbrettfahrerIn“ verunglimpft und aus einem Verfahren ausgeschlossen zu werden.

## Schritte zur Veränderung: 7

- **Überlebenszettel in die Kleidung:** „Ich bin dabei, aus einem Täterring auszusteigen und werde noch von Tätern bedroht. Ich muss mich regelmäßig bei UnterstützerInnen melden, sonst rufen diese die Polizei. Sollte mir irgendetwas zustoßen, bitte verständigen Sie sofort... (Telefonnummer einer HelferIn).“ Das muss mit den HelferInnen abgesprochen werden!



# Schritte zur Veränderung: 8

- Immer wieder: **Abtauchen**. Das ist allerdings solange nicht dauerhaft wirksam, wie man selbst noch aktiv aus der eigenen Persönlichkeit heraus Kontakt zu den Tätern aufnimmt. Abtauchen könnte man
  - - in einem Frauenhaus oder Mädchenschutzhaus etc. (es gibt viel zu wenig Schutzwohnungen, ganz besonders wenige für aussteigewillige Jungen und Männer!)
  - - in einer Klinik (dort sagen, dass man keine Anrufe will, keinen Besuch etc.!)
  - - in einem Kloster (viele ermöglichen einer/einem, gegen Kost und Logis dort mitzuhelfen und sicher hinter den Klostermauern zu sein);
  - - bei FreundInnen und UnterstützerInnen
  - - bei einem Studien- oder Arbeitsaufenthalt im Ausland
  - - im Urlaub
- Und so weiter.

## Schritte zur Veränderung: 9

- Arbeit auf der inneren Bühne, auch und gerade mit täterloyalen und täteridentifizierten Anteilen. Ziel: immer bessere innere Kooperation. Dazu braucht man eine erfahrene BeraterIn bzw. PsychotherapeutIn an der Seite!

# Schritte zur Veränderung: 10

- Traumabearbeitung. Das macht schön wütend und einen klaren Kopf; man erkennt, wie sehr man von den TäterInnen betrogen und belogen wurde. Und durch die verbesserte innere Zusammenarbeit kann dann auch entschieden werden, ob noch ein weiterer Punkt hinzukommt:
- Anzeigen. Wenn das nicht geht:
- Zeugnis ablegen (siehe Punkt 6: Brisantes Material Hinterlegen...).
- Auch Selbsthilfeforen können unterwegs hilfreich sein, und manche bilden andere fort und geben ihr Wissen an sie weiter, stärken ihnen den Rücken – auch gut!