

## Jungs, wir müssen reden

Egal, ob körperliche oder psychische Partnerschaftsgewalt – niemand muss sich dem aussetzen, sondern man kann sich Unterstützung und Rücken- deckung holen. Viele männliche Betroffene tun sich schwer damit, sich jemandem anzuvertrauen. Dabei brauchen gerade sie dringend ein Ohr, das zuhört, und konkrete Unterstützung. Genau hier setzt die Arbeit des WEISSEN RINGS an. Betroffene können sich selbstverständlich auch anonym an eine Außenstelle, an unser Opfer-Telefon oder die Onlineberatung wenden. Wir helfen ihnen.

## Weitere Unterstützungsangebote

Partnerschaftsgewalt gegen Männer hat keine oder eine zu geringe Präsenz in den Medien, in der Politik und in den Köpfen der Menschen. Das Thema existiert fast nicht. Deshalb ist es für Betroffene äußerst schwer, passende Hilfsangebote, Beratungs- möglichkeiten oder sogar Männerschutzeinrich- tungen analog zu Frauenhäusern zu finden. Es gibt schlichtweg zu wenig davon.

### Hier findet Mann Hilfe:

→ [ohne-gewalt-leben.de](https://ohne-gewalt-leben.de)

Kompakt und übersichtlich: Mit interaktiver Kon- taktlandkarte lassen sich schnell Beratungs- und Hilfsangebote sowie Schutzwohnungen finden.

→ [echte-männer-reden.de](https://echte-männer-reden.de)

Für Probleme und Krisen jeder Art finden Jungen ab 14 Jahren und Männer hier einen kompetenten Ansprechpartner. Die Beratung ist telefonisch oder online möglich, in NRW auch vor Ort.

→ [maennerberatungsnetz.de](https://maennerberatungsnetz.de)

Diese Online-Plattform bündelt professionelle Beratungsangebote für Jungen, Männer und Väter. Mit Hilfekompass, Beratungslandkarte mit Orts- und Themensuche plus vielen Hintergrundinfos.

Kostenfreies Hilfetelefon Gewalt an Männern:  
0800 123 99 00



Joshua N. hat sich von seiner Partnerin scheiden lassen und ist in ein anderes Bundesland gezogen. Er blickt optimistisch nach vorn dank der Hilfe des WEISSEN RINGS.

## So hilft der WEISSE RING konkret:

- Wir helfen Opfern, aus der misslichen Situation herauszufinden – durch persönliche Betreuung und durch emotionale und finanzielle Unterstützung.
- Wir leisten Bestand, hören zu und zeigen Auswege auf.
- Wir begleiten Betroffene zu Gerichts- und Behörden- terminen, klären über die dortigen Abläufe auf und stehen an ihrer Seite.
- Wir helfen bei der Durchsetzung des Gewaltschutz- gesetzes und zeigen, welche rechtlichen Mittel es gibt (z. B. Näherungsverbot).
- Wir unterstützen mit Hilfschecks eine anwaltliche oder psychotraumatologische Erstberatung.
- Wir vermitteln auch Hilfen von anderen Anlauf- stellen und sind gut vernetzt mit Fachleuten wie Rechtsanwälten und Psychotherapeuten.

## Wenn Hilfe andere wieder stark macht

Der WEISSE RING hilft Betroffenen schnell und direkt. Dafür sind rund 3.000 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer deutschlandweit vor Ort im Einsatz, die vor allem menschlichen Beistand leisten, zuhören und beraten. Unschuldige in Not geratene Menschen können sich auch an unser Opfer-Telefon und an unsere Onlineberatung wenden.

Nicht immer finden Kriminalitätstopfer direkt zu uns. Deshalb danken wir allen, die Betroffene auf unsere vielfältigen Hilfsmöglichkeiten aufmerk- sam machen. Da sich unsere Arbeit komplett aus Spenden, Mitgliedsbeiträgen, Nachlässen und Geldauflagen finanziert, freuen wir uns über Ihre Unterstützung und aktive Mithilfe. Jeder Beitrag bewegt etwas.

Einfach online spenden unter:  
[spenden.weisser-ring.de](https://spenden.weisser-ring.de)

### Spendenkonto:

IBAN DE26 5507 0040 0034 3434 00  
BIC DEUTDE5MXXX  
Deutsche Bank Mainz

### Seit 1976 an der Seite der Opfer.

Bundesweit für Sie vor Ort,  
am Opfer-Telefon 116 006 und  
in der Onlineberatung [www.weisser-ring.de](https://www.weisser-ring.de)

WEISSER RING e. V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Weberstraße 16 • 55130 Mainz • Germany  
[info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de) • [www.weisser-ring.de](https://www.weisser-ring.de)  
[www.facebook.com/weisserring](https://www.facebook.com/weisserring)  
[www.youtube.com/weisserringev](https://www.youtube.com/weisserringev)

Bildnachweis: iStockphoto (LSOphoto/Liubomyr Vorona/  
PeopleImages/Lorenzoantonucci/vgajic)



September 2024, 1. Auflage, 20.000 Exemplare, Artikelnummer: 2115

## Tatort Beziehung

Partnerschaftsgewalt gegen Männer –  
wo Betroffene Hilfe finden

## Auch Männer werden verletzt und geschlagen

Wenn es um Partnerschaftsgewalt bzw. Gewalt in einer Beziehung geht, ist die öffentliche Wahrnehmung zum Großteil auf Frauen gerichtet. Zu Recht: Rund 80 % der über 167.800 Opfer sind weiblich, das zeigt die offizielle Kriminalstatistik\* aus dem Jahr 2023. Doch was ist mit den restlichen 20 %, mit den über 34.800 betroffenen Männern? Ihr Leid wird zu oft übersehen, ignoriert und nur selten thematisiert.

Tatsache ist: Männer sind nicht nur Täter. Auch sie werden in Beziehungen zum Opfer und leiden. Sie werden psychisch unter Druck gesetzt, bedroht und geschlagen. Die Gewalt als solche nehmen betroffene Männer häufig nicht wahr, sondern tun sie als Beziehungsproblem ab. So wie Joshua N.\*\*, dessen Fall stellvertretend für viele andere steht.

\* Häusliche Gewalt, Bundeslagebild 2023, Bundeskriminalamt und BKA

\*\* Der geschilderte Vorfall beruht auf einem ähnlichen Vorfall. Zum Schutz der Beteiligten arbeiten wir mit fiktiven Namen.

## Das kann jedem passieren

Joshua N. war bereits zwei Jahre mit Jenny N. verheiratet, als ihre Eifersucht extreme Formen annahm. Völlig grundlos. Sobald Joshua von einer Arbeitskollegin erzählte oder berichtete, wie er zufälligerweise einer alten Schulfreundin begegnet war, bekam sie heftige Wutausbrüche und wurde handgreiflich gegenüber ihrem Ehemann. Dann folgte meist eine leidenschaftliche Versöhnung und alles war vergessen. Joshua war in solchen Momenten wie erstarrt und suchte die Schuld bei sich.

Die Situation eskalierte, als eine neue Nachbarin einzog, eine junge Studentin. Aus jeder noch so belanglosen Begegnung im Hausflur machte



Jenny ein Riesendrama. Und sein Leben zur Hölle. Sie tobte, prügelte auf Joshua ein und warf Dinge nach ihm. Einmal traf sie ihn mit einer Schere, die Verletzung an seinem Arm musste genäht werden. Mit fünf Stichen. Joshua schwieg, die Gewalt ging weiter.

## Ständige Grenzüberschreitungen

Das Misstrauen seiner Ehefrau wuchs. Dazu kamen ständige Nachstellungen und Kontrollanrufe auf der Arbeit und beim Sport. Was dann an einem Donnerstagabend passierte, hätte Joshua N. niemals für möglich gehalten. Seine Frau vergriff sich sexuell an ihm. Er lag bereits schlafend im Bett, als sie nachts angetrunken von einer Feier nach Hause kam. Obwohl er sie zurückwies, bedrängte sie ihn und wurde körperlich aggressiv. Noch nie in seinem Leben hatte er sich so gedemütigt gefühlt. Am nächsten Morgen ging Joshua wie gewohnt zur Arbeit, zuvor packte er noch schnell das Nötigste ein und verließ die Wohnung. Er hatte am ganzen Körper tiefe Kratzer und Bisswunden. Und war seelisch zutiefst verletzt.

Später entschuldigte sich seine Frau mehrmals unter Tränen für diese Nacht. Auch schwor sie, dass so etwas nicht wieder passieren werde. Joshua N., der sich zwischenzeitlich psychotherapeutische Unterstützung geholt hatte, schaffte es nach ein paar Monaten, sich von ihr zu trennen.



*Ich konnte niemandem von der Eifersucht und Gewalt meiner Frau erzählen. Wie hätte das denn ausgesehen?*

Joshua N.

## Zwischen sichtbar und unsichtbar

Partnerschaftsgewalt äußert sich in vielen Formen. Die Kriminalstatistik\* erfasst unter anderem folgende Straftaten, die männliche Betroffene durch ihre Partnerin oder Ex-Partnerin erlebt und bei der Polizei gemeldet haben. Einfache Körperverletzung (über 22.600 Männer), Bedrohung, Stalking und Nötigung (über 5.000 Betroffene), außerdem gefährliche Körperverletzung (über 6.200 Opfer), Freiheitsberaubung (über 270 Betroffene) und auch Vergewaltigung und sexuelle Übergriffe (84 Betroffene). Die Zahl der nicht gemeldeten Übergriffe – das Dunkelfeld – liegt deutlich höher. Eine aktuelle Studie\*\*\* konnte zeigen, dass jeder zweite Mann im Laufe seines Lebens einmal von Partnerschaftsgewalt betroffen war. Rund 39 % berichteten von psychischer Gewalt und über 29 % von körperlicher.

Generell lässt sich beobachten, dass Gewalt gegen Männer in Partnerschaften zunimmt bzw. sichtbarer wird. Die Opferzahlen sind zwischen 2022 und 2023 um 10,9 % angestiegen.

\*\*\* Studie: „Gewalt gegen Männer in Partnerschaften – von der Scham zur Hilfe“, Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen e. V. (KFN), 2023, repräsentative Umfrage an 1.200 Männern

## Ein zu starkes oder starres Männerbild?

Das Männerbild vom starken, unverwundbaren Mann bzw. Beschützer hält sich bis heute hartnäckig. Schon kleinen Jungen wird beigebracht: Indianer kennen keinen Schmerz, Männer weinen nicht, Zähne zusammenbeißen und durch! Die Gesellschaft akzeptiert keinen schwachen, hilflosen Mann.

Und somit scheint es auch kein typisch männliches Opfer geben zu können. Betroffenen fällt es daher sehr schwer, sich selbst als Opfer wahrzunehmen. Das erklärt, warum es für Männer nicht leicht ist, über Gewalterfahrungen zu reden. Zu groß sind die Scham und die Angst, als Schwächling dazustehen. Opfer zu sein, gilt als unmännlich. Doch das ist ein fataler Irrtum. Denn Männer können sich eingestehen, Beistand und Hilfe zu brauchen. **Man(n) kann Opfer von Gewalt werden und zugleich stark und männlich sein.** Betroffene sind nicht allein, wir vom WEISSEN RING können helfen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen und verwenden die weibliche Form, z. B. Partnerin. Wertfrei sind damit Frauen und Männer gemeint.

## Schritt für Schritt raus aus der Situation

Joshua N. hatte sich nach dem Vorfall einem Arbeitskollegen anvertraut, bei dem er vorübergehend wohnen konnte. Zur Polizei wollte er nicht gehen, es war schließlich seine Ehefrau und er sah sich auch nicht als Opfer einer Straftat. Über den Kollegen erfuhr Joshua von der Arbeit des WEISSEN RINGS und wandte sich an das Opfer-Telefon. Hier hatte er das erste Mal das Gefühl, dass am anderen Ende der Leitung



jemand war, der sein Leid und die Demütigung nachvollziehen konnte. Ermutigt durch das Gespräch nahm Joshua N. Kontakt zu einer Außenstelle auf und sprach mit einem ehrenamtlichen Opferhelfer, der ihm einen Hilfscheck für eine psychotraumatologische Erstberatung aushändigte. Joshua fand einen Therapeuten. Aus wiedererlangter eigener Kraft schaffte er es, ein gewaltfreies Leben zu beginnen.