



© iStockphoto (Symbolbild)

Angelika geht es wieder gut. Sie hat sich getrennt und zurück in ein selbstbestimmtes Leben gefunden. Auch mit der Hilfe vom WEISSEN RING.

## So hilft der WEISSE RING konkret:

- Wir helfen den Opfern, aus der misslichen Situation herauszufinden durch persönliche Betreuung sowie durch emotionale und finanzielle Unterstützung. Schnell, vielfältig und direkt.
- Wir begleiten die Betroffenen zu Gerichts- und Behörden Terminen und stehen an ihrer Seite.
- Wir helfen bei der Durchsetzung des Gewaltschutzgesetzes und zeigen, welche rechtlichen Mittel es gibt, zum Beispiel:
  - Näherungsverbot,
  - Untersagung von Telefonanrufen oder SMS,
  - durch eine Wegweisung kann dem Opfer die gemeinsam genutzte Wohnung befristet überlassen werden, unabhängig von den vertraglichen Eigentums- oder Mietverhältnissen.
- Wir unterstützen mit Hilfeschecks für eine anwaltliche oder psychotraumatologische Erstberatung.
- Wir vermitteln auch Hilfen von anderen Anlaufstellen.

\*Name von der Redaktion geändert.

## Wenn Helfen andere wieder stark macht

Der WEISSE RING hilft Betroffenen schnell und direkt. Dafür sind rund 2.900 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer vor Ort im Einsatz, die vor allem menschlichen Beistand leisten, zuhören und beraten.

Nicht immer finden Kriminalitätsoffer direkt zu uns. Deshalb danken wir allen, die Betroffene auf unsere vielfältigen Hilfsmöglichkeiten aufmerksam machen. Da sich unsere Arbeit komplett aus Spenden 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)



## Was aus Liebe werden kann

Häusliche Gewalt.  
Zusammen finden wir einen Ausweg.

Mai 2020, 3. Auflage, 20.000 Exemplare, Artikelnummer: 2078

© Adobe Stock (Symbolbild)

## Wenn die heile Welt langsam zerbricht

„Das soll das Abendessen sein?“, fragt Jörg\* verächtlich, bevor er den Teller mit dem Unterarm vom Tisch fegt. Es scheppert laut. Was dann folgt, wird Angelika\* nicht mehr vergessen. Der Mann, in den sie sich erst vor wenigen Monaten verliebt hatte, schlägt ihr heftig mit der flachen Hand ins Gesicht. Es ist die erste Ohrfeige ihres Lebens. Und während Jörg sich danach wortlos im Wohnzimmer vor den Fernseher setzt, kehrt Angelika die Scherben zusammen. Eingeschüchtert, gekränkt und hilflos. An diesem Tag ist auch an ihrer Psyche etwas zu Bruch gegangen.

## Wenn es nicht mehr aufhört

Niemals hätte Angelika gedacht, dass ihr so etwas passiert. Die Wutausbrüche und Übergriffe von Jörg werden häufiger. Bald gehören sie zum Alltag. Genau wie seine Entschuldigungen und die Blumensträuße, die er mitbringt, und unter Tränen beteuert, nicht mehr die Beherrschung zu verlieren. Sie glaubt ihm und hofft – doch es ist ein Teufelskreis.

Angelika ist leider kein Einzelfall. Laut Bundeskriminalamt wurden allein im Jahr 2018 über 100.000 Frauen und über 25.000 Männer Opfer von häuslicher Gewalt bzw. Partnerschaftsgewalt. Dabei liegt die Dunkelziffer noch deutlich höher.

## Wenn Gewalt die Kontrolle übernimmt

Die gewalttätige Seite des Partners zeigt sich erst nach und nach. So auch bei Jörg. Warum musst du denn allein irgendwo hingehen? Ich bin doch da. Oder: Du brauchst doch kein eigenes Auto, ich gebe dir meins. So fing es an. Die Erklärungen, die er lieferte, klangen schlüssig. Also machte sie mit. Irgendwann besaß Angelika kein eigenes Handy mehr und kündigte sogar ihren Job. Du musst nicht arbeiten, ich kann für uns beide sorgen. Aus Liebe und Fürsorge wurde schleichend Misstrauen,

Eifersucht und Gewalt. Jörg gewann zunehmend mehr Kontrolle über ihr Leben.

Häusliche Gewalt hat viele Formen: Tritte, Schläge oder das Erzwingen sexueller Handlungen. Aber auch Nötigungen, Beleidigungen oder Demütigungen gehören dazu. Das heimtückische an dieser Gewalt: sie findet hinter verschlossenen Türen statt, im privaten Raum, und ist für andere meist unsichtbar.

## Wenn man völlig isoliert wird und allein ist

Unsichtbar werden mit der Zeit auch die Opfer selbst. Durch den stetigen Kontrollverlust und die immer größer werdende Abhängigkeit verlor Angelika den Anschluss an ihr Umfeld. Sie zog sich zurück und litt gleichzeitig unter sozialer Isolation. Freundinnen konnte bzw. durfte sie allein nicht mehr treffen. Telefonieren war schwierig, weil Jörg die Rechnungen kontrollierte. Wirklich gewundert hat sich Angelika aber darüber, dass sich ihre 19-jährige Tochter aus einer vorherigen Beziehung so selten meldete, seit sie eine Ausbildung in einer anderen Stadt begonnen hatte. Was sie jedoch nicht wusste: Jörg hatte der Tochter SMS-Nachrichten geschickt, in denen stand: „Deine Mutter hat jetzt eine andere Familie.“



## Wir sind an Ihrer Seite und finden einen Ausweg

Gedemütigt, geschlagen, verletzt: Opfer häuslicher Gewalt leiden oft jahrelang unter dem Verhalten und den Demütigungen der gewalttätigen Partner. Vielen Opfern fällt es schwer, sich jemandem anzuvertrauen – zu groß ist die Scham. Dabei brauchen sie dringend ein Ohr, das zuhört, und eine Hand, die sie aus der Not führt. Und genau hier setzt die Arbeit des WEISSEN RINGS an.

Häusliche Gewalt kommt in allen Altersklassen und Bevölkerungsschichten vor, egal ob in Arbeiter- oder Akademikerfamilien. Trotzdem gilt das Sprechen darüber als Tabu. Niemand gibt gern zu, dass die heile Welt der Familie gar nicht so heil ist, wie sie nach außen hin oft scheint. Auch Angelika hat lange gebraucht, bis sie sich Hilfe geholt hat.