



## „Sicherer Hafen – Raus aus der Gewaltspirale“

NINA-KATHRIN ROHWER & JÜRGEN WIEGAND

### Safe Space für Betroffene von psychischer und emotionaler Gewalt

„Emotionale Gewalt an Kindern und Jugendlichen ist der Studienlage zufolge weltweit die häufigste Form von Misshandlung – mit den gleichen Folgeschäden wie bei sexueller oder körperlicher Gewalt.“<sup>1</sup> Seit Corona ist der (gemeldete) Anteil dieser Form der Gewalt an Kindern noch einmal stark angestiegen, allein 2020 um 17 Prozent.<sup>2</sup> Von psychischer und emotionaler Gewalt (PEG) betroffene Kinder und Erwachsene leiden extrem unter der schweren Greifbarkeit dieser Gewaltform: sie hinterlässt keine körperlichen Spuren und wird auch deswegen in Akuthilfe und Prävention oft vernachlässigt. Selbst von Fachkräften des institutionellen Hilfesystems wird PEG oft nicht erkannt. Das ist gefährlich, da gerade diese „unsichtbare Form“ der Gewalt tiefgreifende und lang anhaltende Spuren bei Betroffenen hinterlässt. PEG ist Wegbereiter für andere Arten der Gewalt und ist oft ein zentraler Grund dafür, warum Betroffene den Ausstieg aus der Gewaltspirale nicht schaffen. Beispielsweise führt PEG die Betroffenen zu starken Selbstzweifeln und damit häufig zu einer Abhängigkeitsbeziehung zum/r TäterIn. Meist isolieren TäterInnen dazu die Betroffenen noch von ihrem eigenen stärkenden sozialen Umfeld. Durch diese Kombination (Selbstzweifel, emotionale Abhängigkeit, Isolation) wird die Handlungsfähigkeit Betroffener massiv eingeschränkt und somit auch die Wehrhaftigkeit bei sich steigender Gewalt herabgesetzt. Der abwärtsgerichtete Sog der Gewaltspirale ist so in Gang gesetzt. Das ist besonders verheerend im familiären Kontext, vor allem, wenn Elternteile so schwer

betroffen und in Abhängigkeit von gewalttätigen PartnerInnen gefangen sind, dass es ihnen schwer fällt, die eigenen Kinder zu schützen.

Trotz ihrer massiven und destruktiven Auswirkungen: „Emotionale Gewalt ist immer noch unterbelichtet in der familiengerichtlichen Praxis“<sup>3</sup>. Von PEG betroffene Kinder und Jugendliche (und Eltern, in der Sorge um das Wohl ihrer Kinder) sind oft allein gelassen. Das Hilfesystem ist überlastet: Wartezeiten auf adäquate Therapieplätze betragen derzeit viele Monate bis mehrere Jahre. Viele Beratungsstellen und Jugendämter sind zurzeit massiv überlastet, so dass Betroffene oft lange warten müssen, um einen Beratungstermin und somit Hilfe für Ihre Not zu erhalten.

Seit April 2022 gibt es in Göttingen das Hilfsangebot „Sicherer Hafen – Raus aus der Gewaltspirale“, das niedrigschwellige, rasche und effektive Hilfe für Betroffene bietet. Es entstand als Projekt im Kinderschutzbund Göttingen e.V. aus einer seit 2015 bestehenden, ehrenamtlich organisierten Selbsthilfegruppe (SHG). Diese SHG hatte unter Corona einen solchen Zulauf bekommen, insbesondere von Betroffenen Eltern und Jugendlichen, dass es einen professionell begleiteten und hauptamtlichen Ausbau des Ansatzes brauchte, um der Nachfrage gut gerecht zu werden.

Zentrale Säule des Angebotes bildet die Arbeit in traumasensibel moderierten SHGs, ergänzt durch Einzelberatung im Kinderschutzbund Göttingen e.V. Zielgruppe dabei sind insbesondere betroffene Familien, d. h. Elternteile, denen die Betroffenheit ihrer Kinder das zentrale Anliegen ist, sowie junge Erwachsene und Jugendliche, die sich aus gewaltbetroffenen Elternhäusern lösen,

<sup>1</sup> Deutsches Ärzteblatt 2022

<sup>2</sup> DESTATIS 2021

<sup>3</sup> Zitat Prof.Dr.jur.Stefan Heilmann, Vors. Richter OLG Frankfurt a.M. auf dem Fachtag emotionale Gewalt 2022

bzw. schon erste eigene Erfahrungen mit gewalttätigen Partnerschaften sammeln.

Das Konzept umfasst einen definierten Rahmen, in dem die SHGs stattfinden: alle Teilnehmenden führen ein Erstgespräch mit einer/m der Organisatoren und unterzeichnen vor Eintritt in eine der Gruppen eine Einverständniserklärung zu wenigen, aber essentiell wichtigen Gruppenregeln (siehe Kasten). Diese gewährleisten, dass das Angebot einen sicheren Ort des bestärkenden Austausches bietet, denn Sicherheit ist generell das oberste Bedürfnis der Teilnehmenden, die allesamt von PEG, dazu aber auch oft von körperlicher und sexueller Gewalt betroffen sind.

Zum Konzept gehört auch unabdingbar die traumasensible Moderation, da viele Teilnehmende Traumatisches erlebt haben. Die ModeratorInnen der Gruppen sind fortgebildet in Entlastungsintervention bei traumatisierten Menschen und achten sehr darauf, dass im Hier und Jetzt gearbeitet wird. Traumatische Erlebnisse dürfen in der Gruppe zwar kurz oberflächlich benannt werden, um den anderen TeilnehmerInnen einen groben Ein- und Überblick über die persönliche Situation zu ermöglichen. Es wird jedoch bewusst und strikt darauf geachtet, dass diese Erlebnisse nicht länger oder ausführlicher beschrieben werden, um so die Gefahr einer Retraumatisierung der Erzählenden oder einer sekundären Traumatisierung der Zuhörenden auszuschließen.

Die je zweistündigen Treffen der insgesamt vier SHGs finden regelmäßig alle zwei bis vier Wochen statt. Es gibt zwei Gruppen für Frauen, eine Gruppe für Männer und eine gemischte Gruppe.

Eine Evaluation des Angebotes hat gezeigt, dass Betroffene sogar schon von wenigen SHG-Treffen enorm profitieren und dadurch innerhalb kurzer Zeit große Entwicklungen möglich sind. Dabei wirkt die SHG als ergänzend und/oder positiv verstärkend zu anderen Hilfsangeboten wie Beratung oder Therapie. Einige Teilnehmende haben überhaupt erst durch die SHG den Weg in eine Therapie oder anderweitige Beratung (z. B. Erziehungsberatung) gefunden und beschreiben ihre Teilnahme an der SHG als „Rettung“.

Zentrale Arbeit in der Gruppe besteht darin, dass Betroffene wieder „Boden unter den Füßen“ spüren. PEG führt häufig zu einer großen Verwirrung der Betroffenen, da TäterInnen den Betroffenen oft systematisch die Wahrnehmungskompetenz absprechen bzw. ihre Selbstwahrnehmung bewusst erschüttern (Gaslighting), Tatsachen verdrehen und anderweitig Manipulation betreiben. In den Gruppen werden Muster und Verhaltensweisen wie diese benannt und dadurch ein Stück greifbarer gemacht. Betroffene können dann besser einordnen, was gerade bei ihnen passiert, und lernen so auch wieder, die Verantwortung zu übernehmen, die wirklich bei ihnen liegt (z. B. für das eigene Wohlergehen und das der Kinder) und dahingegen Verantwortung, die ihnen oft von TäterInnen zugeschoben wird, bei den TäterInnen zu belassen. Bei der Eigenverantwortung spielt insbesondere das schambesetzte Thema „emotionale Abhängigkeit“ eine wichtige Rolle in den SHGs. Emotionale Abhängigkeit wird durch eine der PEG

innewohnende ambivalente, phasenhafte Dynamik hervorgerufen, die aus Abwertung, Misshandlung einerseits und Annahme, Belohnung andererseits besteht.

Von emotionaler Abhängigkeit betroffene Menschen fühlen sich häufig wie gelähmt, handlungsunfähig und verzweifelt: oft verstehen sie vom Kopf her, dass ihnen z. B. die Beziehung nicht gut tut, dass sie etwas zu ihrem eigenen Schutz oder dem ihrer Kinder unternehmen müssen. Gleichzeitig haben sie jedoch das überaus starke, paradoxe Gefühl, dass sie ohne den anderen (gewaltausübenden) Menschen nicht überleben können. Oft besteht eine Prädisposition für eine emotionale Abhängigkeit durch Gewalterfahrungen in der eigenen Herkunftsfamilie und Vergangenheit.

Die Erfahrung einer stärkenden, verständnisvollen Gemeinschaft, Zuspruch, Ermutigung, kombiniert mit praktischen Tipps aus dem Erfahrungspool der Gruppe, gibt den Teilnehmenden neues Selbstbewusstsein und macht sie erfahrungsgemäß innerhalb relativ kurzer Zeit wieder handlungsfähiger. Davon profitieren nicht nur die Betroffenen selber, sondern direkt auch deren Kinder.

Dadurch, dass wir auch junge gewaltbetroffene Menschen erreichen und ihnen das Handwerkszeug vermitteln, aus der Gewaltspirale auszusteigen, wird auch die Belastung zukünftiger Kinder zu einem frühen Zeitpunkt abgefangen.

Das Basisangebot der regelmäßigen, moderierten SHG-Treffen wird sowohl durch eine für PEG sensibilisierte Einzelberatung als auch durch gezielte Seminarangebote ergänzt. Die Einzelberatung findet dabei rein bedarfsorientiert, je nachdem, wie Situation und Teilnehmende es brauchen, statt. Einige wenige Teilnehmende haben dabei regelmäßige Termine in mehrwöchigen Abständen, andere Teilnehmende brauchen zwei oder dreimal pro Jahr eine Beratung, und der Großteil besucht ausschließlich die SHGs.

In den Seminaren werden an einem Vormittag (ca. fünf Stunden) zu einem bestimmten zentral wichtigen Thema, konzentriert Wissen vermittelt und Impulse zum praktischen Umgang mit dem Thema gegeben. So gab es bereits Seminare zu Stabilisierung im Alltag, Vermittlung von Skills zur Traumabewältigung und Embodiment. Für Eltern bietet sich zudem eine Kombination des Angebotes mit „Starke Eltern–Starke Kinder“ – Kursen an.

Aufgrund der großen Nachfrage werden demnächst überregional weitere SHGs eröffnet.

Auch wenn das Basis-Angebot der SHGs größtenteils ehrenamtlich bewerkstelligt werden kann, verstärkt eine Anbindung an eine Beratungsstelle, in der auch Einzelberatung und ggf. Seminare stattfinden können, die Wirksamkeit der Arbeit.

Derzeitig werden noch dringend Fördermittel benötigt, um das Angebot vor Ort weiterhin in der Breite anbieten und überregional ausbauen zu können.

Es handelt sich um einen niedrigschwelligen, schnell zugänglichen Ansatz, der Betroffenen effektive erste Hilfe zukommen lässt und dabei andere Hilfsangebote ergänzt, bzw. diesen zuarbeitet.

Das für Betroffene oft besonders schwer lösbare Problem der emotionalen Abhängigkeit, kann erfahrungsgemäß mit diesem Angebot relativ schnell positiv beeinflusst werden.

Um der großen Nachfrage gerecht zu werden, braucht es eine Koordinationsstelle, die den Aufbau und die fachlich Betreuung weiterer Gruppen gewährleisten kann und damit nachhaltig sichern kann.

Zum Schluss das Zitat einer SHG-Teilnehmerin, das für sich spricht: „Seitdem mich der Sichere Hafen begleitet und unterstützt, geht es mir, aber auch meiner Familie, um so vieles besser. Ich habe wieder Zuversicht und Lebensqualität gewonnen, daran hätte ich vor wenigen Monaten noch nicht geglaubt. Durch diese positive Veränderung und das Gefühl, nun Menschen um mich zu haben, die verstehen, begleiten und einen wertschätzenden Umgang mit mir pflegen, hat sich mein Selbstwert sowie die Lust auf das Leben um ein Vielfaches gesteigert. Davon profitiert natürlich auch meine gesamte Familie. Meinen Kindern geht es durch meine psychische sowie physische positive Veränderung sehr viel besser.“

Um nichts möchte ich die Unterstützung durch den Sicheren Hafen missen. Es ist ein wunderbar wertvolles Projekt, was in die Welt getragen werden muss.“



Quelle: Autorin, Autor

#### Nina-Kathrin Rohwer,

Wissenschaftlerin, systemische Coachin, Kinderschutzfachkraft (IseF), Umgangspflegerin, Umgangsbegleiterin, Expertin für psychische und emotionale Gewaltbetroffenheit, Gruppenmoderatorin, Mitarbeiterin im Kinderschutzbund Göttingen e.V.

#### Jürgen Wiegand,

Diplom-Pädagoge und Berufsschullehrer, Vorstandsmitglied im Kinderschutzbund Göttingen e.V., Moderator der SHG für Männer

Kontakt: [sicherer-hafen@kinderschutzbund-goettingen.de](mailto:sicherer-hafen@kinderschutzbund-goettingen.de)

die lobby für kinder  
Dt. Kinderschutzbund Göttingen e.V.

### Einverständniserklärung für die Selbsthilfgruppenarbeit im "Sicherer Hafen – raus aus der Gewaltspirale"

Hiermit erkläre ich \_\_\_\_\_ mich mit folgenden Regeln für das gute Miteinander in der Gruppe einverstanden und werde mich danach richten:

1. Alle Details zu Personen der Gruppe, ihre Namen, Geschichten und persönlichen Gesprächsanliegen werde ich vertraulich behandeln und außerhalb der Gruppe niemand anderem mitteilen (Schweigepflicht).
2. Ich werde auf ein respektvolles Miteinander achten. Feedback lediglich anbieten, und es nur geben, wenn die betreffende Person es möchte, niemanden scharf und schon gar nicht destruktiv kritisieren.
3. Ich respektiere, dass die Gruppe ein Raum frei von Ideologien ist und behalte ideologische Haltungen meinerseits (z.B. zu Themen wie Religion, Corona, Diversity u.a.) in den Gruppengesprächen und im Umfeld der Gruppentreffen für mich. Ich respektiere den zentralen Punkt, den anderen Gruppenteilnehmer\*Innen auf rein menschlich-wertschätzender Ebene, als Verbundenen im Thema der Gruppenarbeit und als Mit-Betroffenen von psychischer und emotionaler Gewalt, zu begegnen.
4. Wenn ich mich getriggert fühle durch etwas, was in der Gruppe vorfällt, spreche ich es offen an und Sorge gut für mich. Wenn ich das Gefühl habe, dass ich mein Verhalten nicht mehr kontrollieren kann, gebe ich der/dem Moderatorin ein Zeichen, gehe aus dem Raum und versuche mich zu beruhigen.
5. Wenn TeilnehmerInnen außerhalb der Gruppe nicht kontaktiert und auch nicht in der Öffentlichkeit begrüßt werden möchten (Anonymität und Diskretion) werde ich diesen Wunsch respektieren und mich dementsprechend verhalten.

Göttingen, den \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift