

Text in Leichter Sprache zum Thema Kreislauf der Gewalt

Kreislauf der Gewalt

In einer Gewaltbeziehung
gibt es nicht **EINEN** gewalttätigen Vorfall.

Es ist ein Kreislauf,
der sich stets wiederholt:
Die Spannung baut sich auf,
es kommt zum Gewaltausbruch.
Dann folgt die Reue über das,
was geschehen ist.

Ein wichtiger Punkt ist
die sogenannte „Honeymoon-Phase“.
Honeymoon ist englisch,
man spricht es ungefähr so aus: Hannimuun.
Das Wort steht für Flitterwochen,
also die erste Zeit nach der Heirat.

Eine Gewaltbeziehung beginnt selten mit Gewalt.
Zuerst ist da die Liebe.
Ohne Liebe wäre es später leichter,
dieser Beziehung und der Gewalt zu entkommen.

Wenn der Liebes-Partner Gewalt ausübt,
merkt die Betroffene das am Beginn oft gar nicht.
Erst mit der Zeit entwickelt sich
ein Klima der Anspannung,
Angst und Bedrohung.

Gewaltausbrüche und Abwertungen werden oft
durch ganz gewöhnliche Anlässe ausgelöst.
Zum Beispiel durch einen Streit,
bei dem der Mann die Kontrolle behalten will.

Dazu verwendet er Gewalt.
Er schreit zum Beispiel sehr laut.
Oder er schlägt zu.
Die betroffene Frau wird damit alleingelassen,
weil ihr niemand glaubt.
So baut sich mehr und mehr Anspannung auf.

In einem nächsten Schritt passiert dann
der gewalttätige Ausbruch.
Zuerst meist nur mit Worten.
Zum Beispiel mit Beschimpfungen.
Es kann aber auch gleich
körperliche oder sexuelle Gewalt sein.

Darauf folgen oft Entschuldigungen und Reue.
Der Täter hat Angst,
dass er verlassen wird.

Deshalb aktiviert er alles,
was zu Beginn der Beziehung schön war.
Er verspricht,
dass sich der Vorfall nie wiederholt.
Bis sich die Spannung wieder aufbaut,
wenn die Frau bleibt.

So wird der Kreislauf der Gewalt
zu einer Spirale der Gewalt.

Die Gewaltphasen passieren immer öfter.
Sie werden auch immer heftiger.
Je länger und intensiver die Gewaltspirale wird,
desto weniger Energie und Kraft hat die Frau,
sich zu befreien.

Der 24-Stunden Frauennotruf ist Anlaufstelle
für alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren,
die von Gewalt betroffen sind oder waren.