

# BRECHEN WIR DAS SCHWEIGEN!

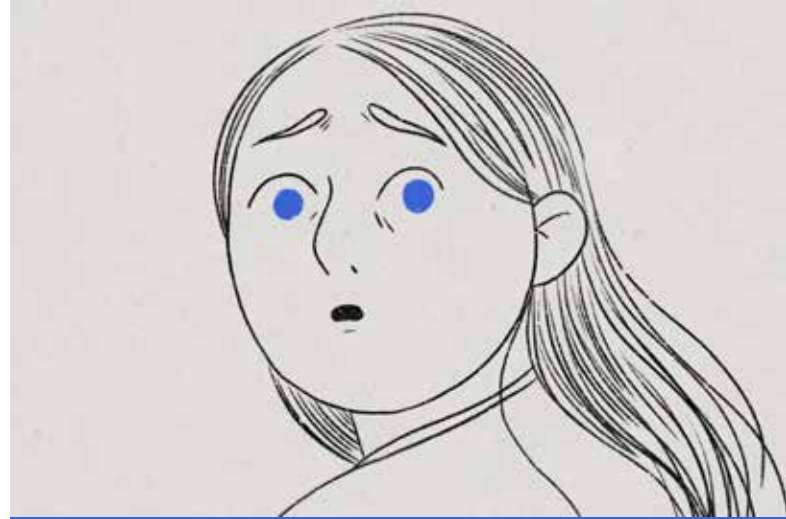


## VIDEO 4 CRESCENDO

Dieses Video veranschaulicht die Eskalation der Gewalt und das Phänomen der Kontrolle und Manipulation.

Es zeigt, wie die Gewalt sich langsam steigert und in einer Spirale mit Phasen der Schuldzuweisung und der Beschwichtigung wirkt.

Das Video eignet sich auch, um zu hinterfragen, was in einer Partnerschaft und in Beziehungen normal ist und was nicht und so zwischen Interesse, Liebe und Gewalt zu differenzieren.



## FRAU - 30/40 JAHRE ALT

### FORMEN DER GEWALT

- Psychische Gewalt
- Körperliche Gewalt

### THEMEN

- Rolle der Polizei
- Rolle der Zeug:innen
- Anwesenheit von Kindern

## GEWALTSPIRALE

### 4. VERSÖHNUNG

«Jeder macht mal einen Fehler und wenn er sich dessen bewusst wird und sich ändert, okay, dann verzeihe ich ihm.»

### 3. REUE

«Und da hat er sich geändert. Er war auf einmal nett, aufmerksam, damit ich ihm verzeihe.»

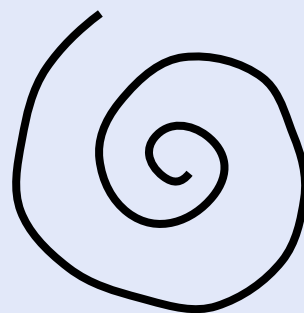


### 1. SPANNUNGAUFBAU

«Und dann ist es langsam eskaliert, erst verbal, und schliesslich wurde er handgreiflich. Er hat... Er hat mir ins Gesicht geschlagen.»

### 2. GEWALTAUSBRUCH

«Sobald ich mich zu sehr durchsetzte oder wieder stärker wurde, wurde die Gewalt wieder massiv, damit ich wieder zurückschrecke.»



# KOMMENTIERTER TEXT

Psychische Gewalt  
Körperliche Gewalt  
Sexualisierte Gewalt  
Wirtschaftliche Gewalt

Am Anfang war es eine Beziehung wie zwischen Rettern und Geretteten. Er wollte mich unterstützen, war für mich da. Wir haben viele tolle Sachen zusammen gemacht. Das stimmt. Und als ich dann anfing ausgehen zu wollen, unter Leute gehen wollte, merkte ich, dass das nicht ging.

Man musste alles zusammen machen. Ich sagte mir okay, vielleicht ist das so, weil er mich sehr liebt. Ich habe jedes Mal zwischen den beiden Extremen «Das ist Missbrauch» und dann «Nein, es ist eigentlich Liebe» gestanden. Lange Zeit habe ich zwischen beidem geschwankt.

Danach folgten die verbalen Attacken, immer schlimmere Streitereien. Ich versuchte, mich so gut es ging an seine Denkweise anzupassen, um Konflikte zu vermeiden. Aber ich merkte, dass die Konflikte dadurch häufiger und intensiver wurden. Damals hätte ich nie gedacht, dass er die Schwelle zur körperlichen Gewalt überschreiten würde.

Und dann wurde es langsam schlimmer, erst verbal, und irgendwann wurde er auch handgreiflich. Er hat... Er hat mich ins Gesicht geschlagen. Wirklich. Drei Wochen lang bin ich nicht aus dem Haus gegangen. Ich war entstellt. Ich hatte einen dreifachen Bruch und Knochenabsplitterungen an der rechten Hand. Ich wollte nicht, dass man mich so sieht. Das war ihm auch gerade recht. Und dann kam der Punkt, an dem er sich geändert hat. Auf einmal war er nett, aufmerksam, damit ich ihm verzeihe. Und bestimmt damit ich nicht darüber rede. Ich hatte den Eindruck, neben mir selbst zu stehen. Ich fühlte mich vollkommen verloren, leer, müde.

Ich konnte meine Kinder nicht sehen, so wie mein Kopf aussah, also blieben sie bei meinem Ex-Mann in Sicherheit. Bei ihrem Vater, nicht dem Gewalttäter. Ich verlor den Boden unter den Füßen. Ich redete mir ein, dass er sich seiner Handlungen bewusst geworden war und dass es nicht mehr vorkommen würde.

Jeder macht mal einen Fehler und wenn er sich dessen bewusst wird und sich ändert, okay, dann verzeihe ich ihm. Das habe ich getan. Ich habe die Fotos, die ich hatte, gelöscht. Ich habe die medizinischen und polizeilichen Akten weggeworfen. Weil er sagte: «Um neu anzufangen, ist es vielleicht besser, sich von allem zu trennen». Er hat aber alle seine Fotos behalten, ohne mir etwas zu sagen. Er hatte einen blauen Fleck unter dem Auge und einen Kratzer. Er war sehr intelligent. Hinterlistig. Jemand, der wirklich manipuliert. Was konnte ich da tun? Ich arbeitete nicht. Ich hatte nichts. Ich konnte unmöglich weg.



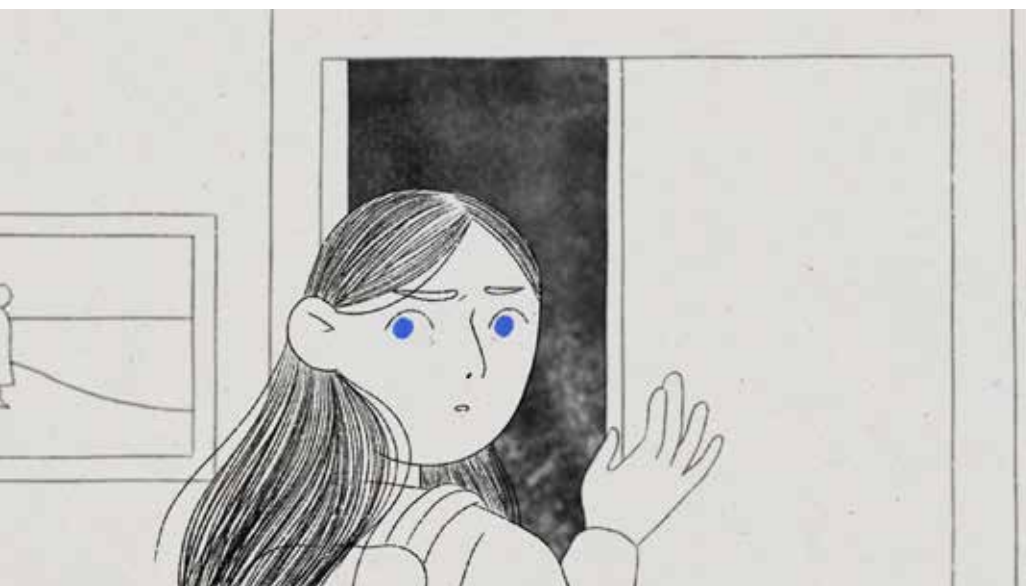
# KOMMENTIERTER TEXT

Psychische Gewalt  
Körperliche Gewalt  
Sexualisierte Gewalt  
Wirtschaftliche Gewalt

Wenn ich versuchte, rauszugehen, wurde er sehr wütend oder das Gegenteil und er weinte. Sobald ich mich zu sehr durchsetzte oder wieder stärker wurde, wurde die Gewalt wieder massiv, damit ich wieder zurückschreke, damit er wieder die Kontrolle über mich gewinnt. Ich wusste, dass ich nicht in dieser Situation bleiben konnte. Ich hatte zwei Kinder, ich musste etwas unternehmen. Die Sozialarbeiterin ahnte schon etwas. An einem Freitag gab sie mir die Nummer einer Beratungsstelle. Am Montagmorgen stand er auf und fuhr zur Arbeit. Ich griff zum Telefon und rief an.

Als ich dahin kam und meine Geschichte erzählt habe, wurde mir gesagt: «Sie haben das Recht, nicht nach Hause zurückzugehen. Wir haben ein Zimmer für Sie. Sie können hierbleiben, solange es nötig ist». Das hat mir geholfen, wieder Selbstvertrauen zu gewinnen und wieder auf die Beine zu kommen. Ich konnte meine Kinder über sechs Monate lang nicht sehen. Ich habe sie persönlich erst wiedergesehen, als ich in meine neue Wohnung einzog.

Ich habe eine gewisse Vergangenheit, aber ich wehre mich dagegen, dass mein ganzes Leben und meine Zukunft dadurch bestimmt wird. Ich habe sie, aber ich muss mich nicht dafür schämen. Er sollte sich schämen. Das Schwerste ist, zu gehen. Danach redet man wieder mit den Leuten. Wenn man körperliche oder psychische Gewalt erlebt, ist man isoliert. Das ist einer der Gründe, warum Gewalt funktioniert. Weil man isoliert ist.



# KOMMENTIERTER TEXT

Psychische Gewalt  
Körperliche Gewalt  
Sexualisierte Gewalt  
Wirtschaftliche Gewalt

Am Anfang war es eine Beziehung wie zwischen Rettern und Geretteten. Er wollte mich unterstützen, war für mich da. Wir haben viele tolle Sachen zusammen gemacht. Das stimmt. Und als ich dann anfing **ausgehen zu wollen, unter Leute gehen wollte, merkte ich, dass das nicht ging.**

**Man musste alles zusammen machen. Ich sagte mir okay, vielleicht ist das so, weil er mich sehr liebt.** Ich habe jedes Mal zwischen den beiden Extremen «Das ist Missbrauch» und dann «Nein, es ist eigentlich Liebe» gestanden. Lange Zeit habe ich zwischen beidem geschwankt.

**Danach folgten die verbalen Attacken, immer schlimmere Streitereien.** Ich versuchte, mich so gut es ging an seine Denkweise anzupassen, um Konflikte zu vermeiden. Aber ich merkte, dass die Konflikte dadurch häufiger und intensiver wurden. Damals hätte ich nie gedacht, dass er die Schwelle zur körperlichen Gewalt überschreiten würde.

Und dann wurde es langsam schlimmer, erst verbal, und **irgendwann wurde er auch handgreiflich. Er hat... Er hat mich ins Gesicht geschlagen.** Wirklich. Drei Wochen lang bin ich nicht aus dem Haus gegangen. Ich war entstellt. Ich hatte einen dreifachen Bruch und Knochenabsplitterungen an der rechten Hand. Ich wollte nicht, dass man mich so sieht. Das war ihm auch gerade recht. Und dann kam der Punkt, an dem er sich geändert hat. Auf einmal war er nett, aufmerksam, damit ich ihm verzeihe. Und bestimmt damit ich nicht darüber rede. Ich hatte den Eindruck, neben mir selbst zu stehen. Ich fühlte mich vollkommen verloren, leer, müde.

Ich konnte meine Kinder nicht sehen, so wie mein Kopf aussah, also blieben sie bei meinem Ex-Mann in Sicherheit. Bei ihrem Vater, nicht dem Gewalttäter. Ich verlor den Boden unter den Füßen. Ich redete mir ein, dass er sich seiner Handlungen bewusst geworden war und dass es nicht mehr vorkommen würde.

Jeder macht mal einen Fehler und wenn er sich dessen bewusst wird und sich ändert, okay, dann verzeihe ich ihm. Das habe ich getan. Ich habe die Fotos, die ich hatte, gelöscht. Ich habe die medizinischen und polizeilichen Akten weggeworfen. Weil er sagte: «Um neu anzufangen, ist es vielleicht besser, sich von allem zu trennen». **Er hat aber alle seine Fotos behalten, ohne mir etwas zu sagen. Er hatte einen blauen Fleck unter dem Auge und einen Kratzer. Er war sehr intelligent. Hinterlistig. Jemand, der wirklich manipuliert.** Was konnte ich da tun? **Ich arbeitete nicht. Ich hatte nichts. Ich konnte unmöglich weg.**



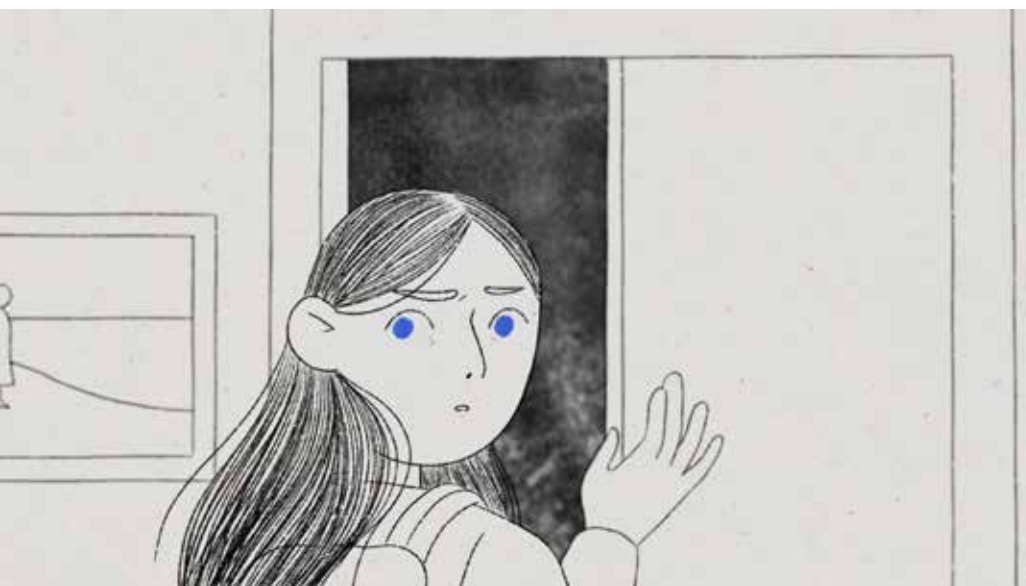
# KOMMENTIERTER TEXT

Psychische Gewalt  
Körperliche Gewalt  
Sexualisierte Gewalt  
Wirtschaftliche Gewalt

Wenn ich versuchte, rauszugehen, wurde er sehr wütend oder das Gegenteil und er weinte. Sobald ich mich zu sehr durchsetzte oder wieder stärker wurde, wurde die Gewalt wieder massiv, damit ich wieder zurückschreke, damit er wieder die Kontrolle über mich gewinnt. Ich wusste, dass ich nicht in dieser Situation bleiben konnte. Ich hatte zwei Kinder, ich musste etwas unternehmen. Die Sozialarbeiterin ahnte schon etwas. An einem Freitag gab sie mir die Nummer einer Beratungsstelle. Am Montagmorgen stand er auf und fuhr zur Arbeit. Ich griff zum Telefon und rief an.

Als ich dahin kam und meine Geschichte erzählt habe, wurde mir gesagt: «Sie haben das Recht, nicht nach Hause zurückzugehen. Wir haben ein Zimmer für Sie. Sie können hierbleiben, solange es nötig ist». Das hat mir geholfen, wieder Selbstvertrauen zu gewinnen und wieder auf die Beine zu kommen. Ich konnte meine Kinder über sechs Monate lang nicht sehen. Ich habe sie persönlich erst wiedergesehen, als ich in meine neue Wohnung einzog.

Ich habe eine gewisse Vergangenheit, aber ich wehre mich dagegen, dass mein ganzes Leben und meine Zukunft dadurch bestimmt wird. Ich habe sie, aber ich muss mich nicht dafür schämen. Er sollte sich schämen. Das Schwerste ist, zu gehen. Danach redet man wieder mit den Leuten. Wenn man körperliche oder psychische Gewalt erlebt, ist man isoliert. Das ist einer der Gründe, warum Gewalt funktioniert. Weil man isoliert ist.





# BRECHEN WIR DAS SCHWEIGEN!



**NOUS  
PRAD.**

Nous Prod  
info@nous.swiss  
www.nousprod.ch

**AGOTA  
LAVOYER**

Agota Lavoyer  
hallo@agotalavoyer.ch  
www.agotalavoyer.ch

[WWW.BRECHENWIRDASSCHWEIGEN.CH](http://WWW.BRECHENWIRDASSCHWEIGEN.CH)

