

ZWANGSKONTROLLE

VON MÜTTERN ERLEBT



Refuge

pour les femmes de l'Ouest de l'île

West Island Women's

Shelter

INHALTSVERZEICHNIS

1- ZWANG

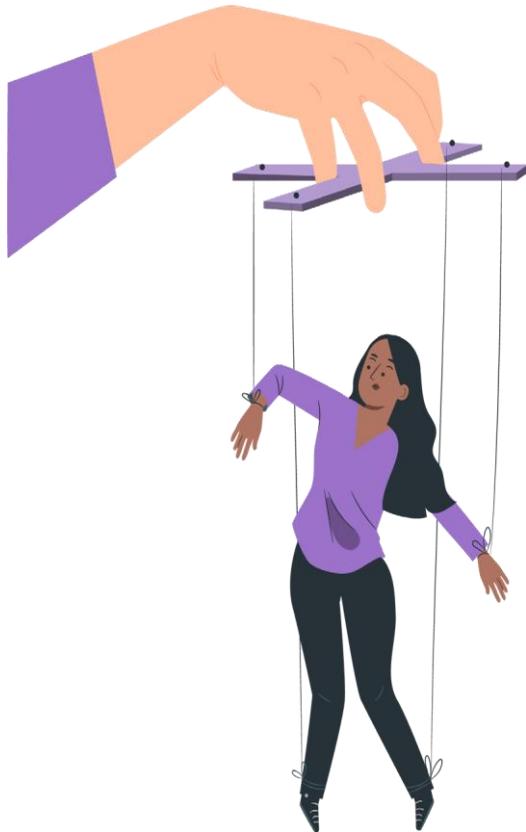
Psychische Nötigung_____	S. 1
Verbale Nötigung_____	S. 1
Wirtschaftliche Nötigung_____	S. 2
Physische Nötigung_____	S. 2
Sexuelle Nötigung_____	S. 3
Gewalt nach der Trennung_____	S. 3

2 - KONTROLLE

Taktik 1: Durch Einschränkung deiner Kontakte mit Familie/Freunden (Isolation)._____	S. 4
Taktik 2: Durch Kritik_____	S. 4
Taktik 3: Durch die Mutter-Kind und die Geschwisterbeziehung._____	S. 5
Taktik 4: Durch Launen, Wut und Drohungen_____	S. 5
Taktik 5: Durch Geld_____	S. 5
Taktik 6: Durch Schutz und "Aufmerksamkeiten"_____	S. 6
Taktik 7: Durch Infragestellen deiner Wahrnehmung (Gaslighting)._____	S. 6
Taktik 8: Durch Missachtung deiner Rechte, Bedürfnisse und Meinungen._____	S. 6



ZWANGSKONTROLLE



Häusliche Gewalt hat Auswirkungen auf ein Opfer, die weit über die Liebesbeziehung hinausgehen. Wie du bestimmt festgestellt hast, dringt sie in die Elternschaft der Mutter als Opfer ein, in die elterliche Sorge und in die Beziehung zu den Kindern. Abgesehen von all den Formen, die sie annehmen kann, hat sie auch direkte Auswirkungen auf deine Fähigkeit, deine Kinder schützen zu können, für sie da zu sein, ihnen ein gutes Vorbild sein zu können etc. Der im Alltag erlebte Missbrauch hat auch Auswirkungen auf die Kinder, die Geschwisterbeziehungen und die Familiendynamik.

Abgesehen von den gewalttätigen Handlungen deines Partners kann es eine Reihe von Regeln und Verhaltensmuster geben, die er dir aufzwingt. Diese Taktiken ermöglichen es ihm, seine Macht über dich und die Kinder bewusst aufrechtzuerhalten. Sie schaffen unsichtbare Gitterstäbe um dich herum und du bist, ohne es zu merken, plötzlich in einem Käfig gefangen: Du zweifelst an dir selbst und an deinen Fähigkeiten als Mutter, du bist deiner Freiheit beraubt. Das nennt man Zwangskontrolle.

Wir glauben, dass diese Übung dir dabei helfen kann, die Taktiken deines Partners zu erkennen und in Worte zu fassen.

Im ersten Teil dieser Übung geht es um Zwang und Nötigung (Mittel, mit denen du verletzt und eingeschüchtert wirst) und im zweiten Teil um Kontrolle (Taktiken, mit denen du isoliert wirst und er Macht über dich haben kann).



1 – ZWANG (NÖTIGUNG)

Zuerst schauen wir uns mal an, was Zwang (Nötigung) eigentlich ist. Er beinhaltet die Anwendung von Gewalt oder Drohungen, um eine Reaktion bei jemandem zu erzwingen. Das ist etwas Greifbares und daher einfacher zu erkennen. Es ist die erste Strategie, die ein gewalttätiger Partner anwendet, um Kontrolle zu gewinnen.

Nötigung kann viele verschiedene Formen annehmen. Wir teilen sie üblicherweise in die fünf Formen häuslicher Gewalt ein: psychische, verbale, wirtschaftliche, physische und sexuelle Gewalt. Wir ergänzen dies mit Gewalt nach der Trennung, die vor allem Mütter betrifft, die sich entschlossen, ihre missbräuchliche Beziehung zu beenden.

Die Beispiele sind endlos. Wir schlagen dir hier einige vor. Deine eigenen Beispiele kannst du in den Leerzeilen beschreiben.

PSYCHISCHE NÖTIGUNG

Sie zielt auf deinen Selbstwert und dein Selbstvertrauen als Mutter ab. Oft können die Verhaltensweisen dazu führen, dass du dich selbst als "schlechte Mutter" wahrnimmst, an deinen Fähigkeiten als Elternteil zweifelst und dich in einem Zustand zurücklässt, in dem du dich unfähig fühlst, eine angemessene Entscheidung für das Wohl deines Kindes/deiner Kinder zu treffen.

- Er demütigt dich als Mutter.
- Er demütigt die Kinder.
- Er erniedrigt dich vor den Kindern.
- Er nennt dich vor den Kindern z.B. dumm, unfähig, bemitleidenswerte Mutter usw.
- Er sagt den Kindern offen oder deutet an, dass du sie nicht liebst.
- Er ignoriert dich, wenn du sprichst oder er ignoriert die Kinder.
- Er fordert die Kinder auf, dich zu ignorieren oder nicht mit dir zu reden.
- Er wirft dir vor, dass du die Familie zerstören willst.
- _____

VERBALE NÖTIGUNG

Durch verbalen Missbrauch versucht er, dich dazu zu bringen, um deine Sicherheit oder die deines Kindes/deiner Kinder zu fürchten, indem er dich ständig in einem Zustand der Angst und physischen Unsicherheit hält:

- Er droht, die Kinderschutzbehörden einzuschalten und dir die Obhut der Kinder zu entziehen.
- Er droht damit, die Kinder wegzunehmen und dass du sie nie wieder sehen wirst.
- Er droht, sich umzubringen oder dich oder die Kinder zu töten.
- Er schreit dich vor den Kindern an.
- Er schreit die Kinder an und droht ihnen.
- _____



WIRTSCHAFTLICHE NÖTIGUNG

Mit dieser Form der Gewalt stellt er sicher, dass du von ihm abhängig bleibst und nicht an Selbstständigkeit gewinnst. Es ist eine wenig bekannte Form der Gewalt, die aber in gewalttätigen Partnerschaften weit verbreitet ist:

- Er sorgt dafür, dass du bei allen Ausgaben für die Familie von ihm abhängig bist.
- Er macht dich für alle Ausgaben für die Familie oder die Kinder verantwortlich.
- Er kontrolliert das gesamte Familieneinkommen, alle Familienzulagen müssen auf sein Konto gehen.
- Sämtliche Ausgaben für die Kinder oder für dich selbst müssen von ihm bewilligt werden.
- Er gibt dir wenig oder kein Geld für das Wohlergehen und die Aktivitäten der Kinder.
- Er weigert sich, dich über das Familieneinkommen und -ausgaben zu informieren.
- Er sagt dir, dass du ohne ihn nicht in der Lage wärst, für die materiellen Bedürfnisse der Kinder aufzukommen.
- _____

PHYSISCHE NÖTIGUNG

Der missbrauchende Partner kann verschiedene Formen spezifischer physischer Gewalt anwenden, um die Angst und Kontrolle in der Familie aufrechtzuerhalten:

- Er wird dir gegenüber vor den Kindern gewalttätig.
- Die Kinder hören Schläge und Schreie aus einem anderen Raum / in der Nacht.
- Die Kinder sind Zeugen blauer Flecken auf deinem Körper oder offensichtlicher Verletzungen.
- Er schüchtert dich physisch ein, während du ein Kind auf dem Arm hast.
- Er hindert dich physisch daran, zu deinem Kind zu gehen oder nach ihm zu schauen.
- Er packt, schlägt, stösst oder würgt dich, während du ein Kind auf dem Arm hast.
- Er wendet bei den Kindern physische Bestrafung an oder zwingt dich, diese anzuwenden.
- Er behandelt die Kinder physisch grob, was dich dazu bringt, dir Sorgen um ihre Sicherheit zu machen.
- _____



SEXUELLE NÖTIGUNG

Einige Mütter, die Opfer häuslicher Gewalt sind, können in Bezug auf ihre Sexualität oder ihren Körper auf unterschiedliche Weise angegriffen werden.

- Er sagt den Kindern, dass du eine Hure, eine Schlampe, eine Prostituierte bist.
- Er sagt den Kindern, dass du ihn betrügst oder in der Vergangenheit betrogen hast.
- Er hindert dich daran, die Antibabypille oder eine andere Form der Empfängnisverhütung zu verwenden.
- Er zwingt dich oder hindert dich daran, eine Abtreibung vornehmen zu lassen.
- Er hält dich davon ab, so zu gebären, wie du es möchtest (z. B. mit oder ohne Schmerzlinderung usw.).
- Er berührt dich vor den Kindern in unangemessener Weise und ohne deine Zustimmung.
- Er setzt die Kinder Pornografie, sexuellen Handlungen oder sexuellen Kommentaren aus.
- _____

GEWALT NACH DER TRENNUNG

Die Gewalt hört nach dem Ende der Beziehung trotz weit verbreitetem Glauben selten auf. Diese Form der Gewalt tritt umso häufiger auf, wenn die beiden Ex-Partner gemeinsame Kinder haben. Der Täter neigt nach der Trennung dazu, seine missbräuchlichen Taktiken zu ändern, da er nicht mehr den gleichen Zugang zu seinem/seinen Opfer/n hat.

Leider sind die Manipulation und Ausbeutung der Kinder eine wirksame Taktik für gewalttätige Männer, um ihre Macht über ihre Ex-Partnerinnen aufrechtzuerhalten:

- Er fragt die Kinder über dich aus (zum Beispiel über dein Liebesleben, deine Beschäftigungen etc.).
- Er zwingt die Kinder, dich zu beobachten und ihm jedes Detail eures Alltags zu berichten.
- Er bringt die Kinder müde, ungepflegt und hungrig von den Besuchen zurück.
- Er redet ständig mit ihnen über die Möglichkeit, dass sie zu ihm ziehen könnten.
- Er macht ihnen falsche Hoffnungen in Bezug auf die Wiedervereinigung der Familie.
- Er macht sich selbst zum Opfer und sagt, dass du der Grund für das Auseinanderbrechen der Familie bist.
- Er untergräbt deine elterliche Autorität, indem er sehr nachgiebig ist (weder Grenzen noch Disziplin bei Papa).
- Er missbraucht das Rechtssystem, um seine Obhut oder das Besuchsrecht auszuweiten.
- Er erhebt bei der Kinderschutzbehörde falsche Anschuldigungen gegen dich.
- Er besteht darauf, sich um die Kinder zu kümmern, und überlässt sie dann der Verantwortung eines anderen oder erscheint nicht zu den Besuchen.
- Er weigert sich, dir Informationen zu den Kindern und ihrem Wohlergehen zu geben.
- Er hält sich nicht an das Sorge- und Obhutsurteil des Gerichts.
- Er zieht die Zeit in die Länge oder nutzt die Kinderübergabe, um dich in seiner Nähe zu halten oder dich zu schikanieren.
- _____



2 – DIE KONTROLLE

Kontrolle ist die zweite Strategie, die ein gewalttätiger Mann anwendet. Die Kontrolle ermöglicht es ihm, dich und die Kinder durch indirekte Taktiken dazu zu bringen, ihm zu gehorchen und in Unterwerfung zu zwingen. Die auferlegten Regeln müssen jederzeit eingehalten werden, auch in seiner Abwesenheit.

Diese Taktiken stellen an sich noch keine gewalttätigen oder kriminellen strafbare Handlungen dar, aber ihre Anhäufung ermöglicht es ihm, seine Kontrolle über seine Opfer schrittweise zu verstärken. Gewalttätige Männer verfügen über eine Vielzahl von Strategien. Wir haben hier die acht Taktiken aufgelistet, die wir für die häufigsten halten.

TAKTIK 1: DURCH EINSCHRÄNKUNG DEINER KONTAKTE MIT FAMILIE/FREUNDEN (ISOLATION)

- Er gibt dir ein schlechtes Gewissen, wenn du das Haus allein oder mit den Kindern verlässt.
- Er weigert sich, den Kindern ein Telefon zu geben, sodass du sie nicht kontaktieren kannst.
- Er lässt die Kinder nicht deine Muttersprache lernen.
- Er wirft dir ständig vor den Kindern vor, ihn zu betrügen.
- Er hindert dich daran, das Fahrzeug für die Aktivitäten der Kinder zu nutzen.
- Er verbietet dir, die Kinder zu wichtigen Ereignissen zu begleiten.
- Wenn ihr rausgehen müsst, fängt er einen Streit mit dir oder den Kindern an.
- _____

TAKTIK 2: DURCH KRITIK

- Er gibt dir das Gefühl, dass du als Mutter alles falsch machst.
- Er kontrolliert alles im Haus und was mit den Kindern zu tun hat.
- Du hast das Gefühl, auf Eierschalen gehen zu müssen, weil du befürchtest, vor den Kindern kritisiert zu werden.
- Er behandelt dich wie ein Kind.
- _____



TAKTIK 3: DURCH DIE MUTTER-KIND- UND DIE GESCHWISTERBEZIEHUNG

- Er will entscheiden, wie du mit deinem/n Kind/ern umzugehen hast.
- Er besteht darauf, dass du dich nicht um die Kinder kümmerst, wenn es ihnen nicht gut geht.
- Er hindert die Kinder daran, zu dir zu kommen, wenn du weinst.
- Er macht die Kinder ständig schlecht und manchmal besonders eines von ihnen.
- Er manipuliert die Kinder, so dass sie ihm alles berichten, was du tust.
- Er wendet unangemessene Erziehungsmethoden an, so dass du dir Sorgen um ihre Sicherheit machst.
- Er wirft dir vor, dass du die Prioritäten in Bezug auf die Familie und die Kinder nicht richtig setzt.
- Er spricht vor den Kindern, wenn du nicht da bist, ständig schlecht über dich.
- Er schafft Konflikte zwischen dir und den Kindern.
- Er scheint ein Kinder gegenüber den anderen zu bevorzugen.
- Er ist nie mit dir einverstanden und sagt ständig das Gegenteil von dem, was du den Kindern sagst.
- _____

TAKTIK 4: DURCH LAUNEN, WUT UND DROHUNGEN

- Du und deine Kinder seid ständig auf der Hut, weil ihr nie wisst, was seine Wut auslösen wird.
- Er erwartet von dir und den Kindern, dass ihr seine Wünsche erratet, und wird wütend, wenn ihr das nicht könnt.
- Seine Emotionen beherrschen immer die Stimmung und beeinflussen die Emotionen der anderen.
- Wenn er sehr traurig ist, müsst du und die Kinder alles unternehmen, um ihn aufzumuntern.
- Du hast Angst davor, was den Kindern und dir passieren könnte, wenn du ihn verlässt.
- _____

TAKTIK 5: DURCH GELD

- Er gibt dir ein schlechtes Gewissen, wenn du Geld für die Kinder oder für dich selbst aus gibst.
- Er zwingt dich, Familie und Freunde um Geld zu bitten, um dich um die Kinder kümmern zu können.
- Er weigert sich, den Kindern neue Kleidung zu kaufen, auch wenn sie beschädigt oder zu klein sind.
- Er weigert sich, für Schulaktivitäten oder andere Ausflüge zu bezahlen.
- Er weigert sich, für Schulmaterial oder andere wichtige Dinge zu bezahlen.
- Er gibt das Geld der Familie aus und zwingt dich dann, dich noch mehr anzustrengen, um einen Weg zu finden, um die Kinder zu ernähren oder die Wohnung zu bezahlen.
- Er weigert sich, Unterhalt zu zahlen.
- Er lügt über sein Einkommen, um sich der Unterhaltszahlung zu entziehen.
- _____



TAKTIK 6: DURCH SCHUTZ UND "AUFMERKSAMKEITEN".

- Er kauft den Kindern sehr teure Geschenke. Er sagt, dass du ihnen nicht so schöne Dinge schenken kannst.
- Er mag es nicht, wenn du oder die Kinder ausgehen, weil er sich Sorgen um euch mache.
- Er ruft die Kinder ständig an, auch wenn sie in der Schule sind.
- Er besteht darauf, dass du und die Kinder ihm jederzeit mitteilt, wo ihr gerade seid.
- Er lässt dich nicht mit den Kindern allein aus dem Haus gehen, weil er sich um eure Sicherheit besorge.
- _____

TAKTIK 7: DURCH INFRAGESTELLEN DEINER WAHRNEHMUNGEN (GASLIGHTING)

- Er sagt, er werde sich um die Kinder kümmern, vergisst es dann aber oder weigert sich, es zu tun, sodass du deine Pläne ändern musst.
- Er wirft dir oder den Kindern vor, dass ihr euch Probleme einbildet.
- Er erstellt eine Liste mit deinen Schwächen und bittet die Kinder, sich daran zu beteiligen.
- Er beleidigt dich und wenn du darauf antwortest, sagt er den Kindern, sie sollen sich ihre «verrückte» Mutter anschauen.
- Er greift dich an und wenn du dich wehrst, sagt er den Kindern, dass du diejenige bist, die gewalttätig ist.
- _____

TAKTIK 8: DURCH MISSACHTUNG DEINER RECHTE, BEDÜRFNISSE UND MEINUNGEN

- Seine Bedürfnisse haben Vorrang vor deinen Bedürfnissen oder denen der Kinder.
- Wenn du dich um die Kinder kümmerst, wirft er dir vor, ihn nicht mehr zu lieben und die Kinder vorzuziehen.
- Zur Bestrafung dreht er deinen Kindern und dir das Wasser oder den Strom ab und verweigert euch den Zugang zum Bad.
- Er verbietet dir und deinen Kindern den Zugang zu bestimmten Räumen im Haus.
- Wenn du eine Meinung äusserst, macht er sich vor den Kindern über dich lustig.
- _____