



So fühlt sich psychische Gewalt an:
Betroffene Frauen berichten

frauen____
____haus
winterthur

16
TAGE
GEGEN
GEWALT
AN FRAUEN
25.11.-10.12.23

Frauenhaus Winterthur
Für die Aktionstage **16 Tage gegen Gewalt an Frauen**
Herbst 2023

Betroffene berichten – so fühlt sich psychische Gewalt an.

Das Frauenhaus Winterthur hat sich im Rahmen der Aktionstage **16 Tage gegen Gewalt an Frauen** mit dem Schwerpunktthema psychische Gewalt auseinandergesetzt.

Mitarbeiterinnen des Frauenhauses haben Interviews mit von häuslicher Gewalt betroffenen Frauen geführt. Die Fragestellungen wurden erarbeitet, um die psychische Komponente häuslicher Gewalt in den Vordergrund zu rücken.

Bereits während der Suche nach freiwilligen Interviewpartnerinnen zeigte sich, dass über psychische Gewalt nicht gerne gesprochen wird. Es war schwierig Frauen zu finden, welche sich zu einem Interview bereit erklärten. Das Ausmass erlebter psychischer Gewalt wurde vielen Betroffenen erst im Gespräch bewusst.



Die in der Broschüre abgebildeten Tonfiguren wurden von den Bewohnerinnen vom Frauenhaus selbst hergestellt. Für einige von Ihnen war es das erste Mal, dass sie mit Ton gearbeitet haben - für andere erinnerte es an die Zeit mit den Kindern zu Hause. Die Stimmung während den Arbeiten war sehr gut.

Die Frauen präsentieren hier gerne ihre Figuren.

Namen, Alter und Herkunft sind anonymisiert.



Michelle, 20 Jahre, Äthiopien

Was verstehst du unter psychischer Gewalt?

Das Wort psychische Gewalt ist mir erst seit kurzem bekannt. Ich selbst war von psychischer Gewalt nicht stark betroffen. Ich habe physische Gewalt in der Partnerschaft erlebt. Unter psychischer Gewalt stelle ich mir Konfrontationen und Schuldzuweisungen vor, aber genauer damit befasst habe ich mich noch nicht.

Kontrolle in der Beziehung habe ich erlebt. Beispielsweise hätte ich mein Handy abgeben sollen, damit mein Partner dieses kontrollieren kann. Jedoch habe ich das Gerät nicht abgegeben, wenn dies gefordert wurde. Wenn die Person etwas über mich wissen möchte, kann sie mich fragen und ich beantworte die Frage ehrlich. Mir ist es selbst unter Zwang gelungen, für mich einzustehen und nicht zuzulassen, dass ich kontrolliert werde.

Auswirkungen der psychischen Gewalt habe ich jedoch in Form von schlaflosen Nächten erlebt. Von meinem Partner wurde Sex eingefordert, auch wenn ich dies ablehnte. Dadurch hatte ich in der Nacht Angst zu schlafen. Denn er könnte sein Bedürfnis nach

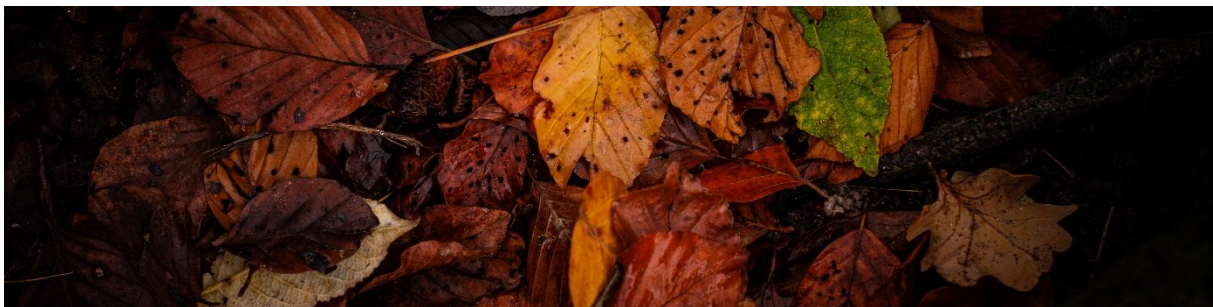
Sex trotzdem stillen wollen. Durch die psychische Gewalt fühlte ich mich sehr gestresst, bei der Arbeit und von der Familie. Das führte dazu, dass ich keinen Appetit mehr hatte und müde war.

Wem konntest du dich anvertrauen?

Meine mir nahestehenden Personen sind meine Cousine und eine sehr gute Kollegin von früher, sowie meine Mutter. Den Mut, mich diesen Personen anzuvertrauen, fand ich in der jahrelangen Freundschaft und der gegenseitigen Offenheit und das Vertrauen über die Jahre. Wir haben einen starken Zusammenhalt.

Die Reaktionen von den Personen waren unterschiedlich, aber nicht wertend. Mir wurden Tipps gegeben und diese konnte ich umsetzen. Aber es ist auch vorgekommen, dass mein Gegenüber nicht wusste, was sagen. Aber das ist für mich auch normal.

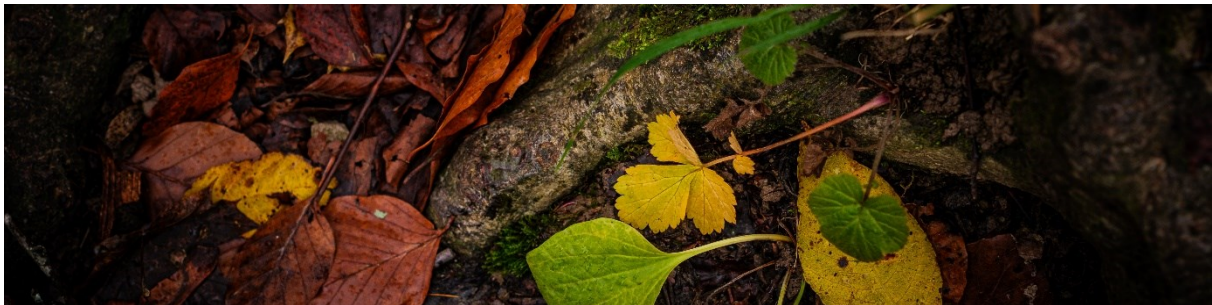
Beispielsweise wurde mir empfohlen eine Therapie zu machen, aber das wollte ich nicht. Auch eine Empfehlung war, mit meinem Partner zu sprechen. Das habe ich umgesetzt, hat aber keine Wirkung gezeigt.



Schlussendlich hat sich die Situation so verändert, dass ich den Weg ins Frauenhaus genommen habe.

Vom Frauenhaus habe ich schon vor drei Jahren gehört, als ich noch bei meinen Eltern gelebt habe. Ich musste bereits bei meinen Eltern Erfahrungen im Bereich häuslicher Gewalt machen, durch meinen Vater. Eine Familien- und Kinderbetreuerin hat mir damals vom Angebot erzählt und es ist fast zu einem Eintritt gekommen.

Ausschlaggebend war jedoch mein Aufenthalt vor kurzem im Spital. Aufgrund eines Vorfalles in der Partnerschaft bin ich in den Notfall vom Spital eingetreten und der Notfallpsychiater hat mir vom Angebot des Frauenhauses erzählt. Ich habe dann noch aus dem Spital mit dem Frauenhaus Kontakt aufgenommen. Beim Erstkontakt mit dem Frauenhaus konnte kein Eintritt geplant werden, da mein Ex-Partner zu diesem Standort einen Bezug gehabt hätte. Ich wurde vom anderen Frauenhaus aber nach Winterthur vermittelt und konnte hier eintreten.



Wie sollte die Gesellschaft mit psychischer Gewalt umgehen?

Es gibt keine perfekte Gesellschaft, aber die psychische Gewalt wird in der heutigen Gesellschaft unterschätzt. Vor allem ältere Menschen schätzen psychische Gewalt als normal ein oder kennen es nicht anders.

Ich wünschte mir, dass wenn jemand von psychischer Gewalt erzählt, dass das Gegenüber aufmerksam ist und der Person Hilfe anbietet und mitüberlegt, wie geholfen werden kann. Dann gäbe es insgesamt wahrscheinlich weniger psychische und auch physische Gewalt.

Was möchtest du anderen Betroffenen auf den Weg geben?

Holt euch Hilfe! Mehr kann ich dazu nicht sagen, einfach bei einer Person, welcher ihr vertraut.





Dill, 32 Jahre, Indien

Was verstehst du unter psychischer Gewalt?

Wenn ich das Wort höre, spüre ich Stress und denke an die Beschimpfungen. Ich denke auch an die ganze Kontrolle, welche ich erlebt habe. Manchmal konnte ich die Kontrolle akzeptieren, aber es ist mir zu viel geworden. Ich habe mich wie im Gefängnis gefühlt und den emotionalen Druck gespürt. Ich wollte Sachen machen, nichts Verbotenes, einfach zum Beispiel spazieren gehen oder Freundinnen treffen. Aber es war mir nicht möglich ohne Bedrohungen zu hören wie: «Wenn du das machst, musst du zurück in deine Heimat». Ich habe grosse Angst verspürt und keine Energie mehr gehabt.

Ich habe vor allem die Kontrolle als grosse Einschränkung empfunden. Wenn ich die Regeln nicht befolgt habe, wurde ich beschimpft und hatte Stress. Ich denke, er wollte mich kontrollieren, um Macht über mich zu haben und die Kraft aus meinem Leben zu nehmen.

Die körperlichen Auswirkungen waren für mich spürbar. Ich hatte Angst, fühlte mich einsam, hatte Stress, war depressiv und hatte keinen Hunger und Schlafstörungen. Ich konnte die praktischen Fähigkeiten meines Lebens, wie Kochen oder Duschen, nicht mehr durchführen.

Ich hatte meine Energie verloren. Die Tage waren sehr lang, weil ich nichts unternehmen durfte.



Wem konntest du dich anvertrauen?

Ich habe leider nicht so viele Freunde. Aber ich habe ab und zu mit meinem Bruder telefoniert. Mit meinen Eltern nicht. Ich möchte sie nicht traurig machen.

Ich habe dann begonnen mit Freunden, welche mir eigentlich nicht so nahestehen, zu sprechen, wenn sie mich gefragt haben, wie es mir geht. Dann habe ich von meiner Situation erzählt, wenn ich mich sicher gefühlt habe. Ich hatte keine andere Option, ich musste mich jemandem anvertrauen. Sie haben mir die Energie gegeben und mir meine innere Kraft gezeigt. Ich habe mich nicht mehr allein gefühlt in diesem fremden Land. Sie haben mir gute Tipps gegeben, wo ich Hilfe in der Schweiz finden kann. Über diese Personen habe ich vom Frauenhaus gehört und dass ich die Polizei anrufen kann.

Ich wollte nicht mehr am gleichen Ort bleiben und ich war deprimiert. Es fühlte sich so an, als ob die Strasse der bessere Ort wäre als dieses Zuhause. Ich wollte nur noch weg von dieser Situation. Ich wollte mich selbst beschützen. Ich habe oft geschrien, aber niemand hat mir geholfen. Ich weiss nicht, ob

mich niemand gehört hat oder ob meine Sprache das Problem war. Vielleicht haben sie mich nicht verstanden. Zum Glück habe ich es trotzdem geschafft. Ich habe mich überwunden und die Polizei gerufen, als ich wieder einmal Not war.



Wie sollte die Gesellschaft mit psychischer Gewalt umgehen?

Die Gesellschaft sollte gut kommunizieren können, einander zuhören und dem Gegenüber mit Respekt begegnen.

Wenn eine Gesellschaft Möglichkeiten für Yoga oder Mediationen hat, könnte das hilfreich sein, weil die Menschen ihren Stress so besser kontrollieren könnten und weniger wütend werden. Beziehungsweise die Gefühle dann nicht in Gewalt umschlagen würden. Es ist wichtig, die eigenen Emotionen kontrollieren zu können, dann würde das weniger passieren.

Was möchtest du anderen Betroffenen auf den Weg geben?

Ich habe sehr viel Schlechtes erlebt in meinem Leben, aber wenn meine Freunde zu mir kommen, um über Probleme zu sprechen, dann höre ich ihnen zu. Dann versuche ich zu helfen. Nun habe ich viele gute Informationen und teile diese auch mit anderen Menschen.





Maria, 30 Jahre, Kolumbien

Was verstehst du unter psychischer Gewalt?

Das kenne ich. Es ist die schlimmste Art von Gewalt. Die Schläge sind irgendwann vorbei, doch die psychische Gewalt wirst du nicht mehr los. Auf die psychische Gewalt reagierst du sehr sensibel, da es sehr persönlich ist, es geht sehr tief. Psychische Gewalt schadet und macht dir Angst.

Ich habe viel mehr psychische als physische Gewalt erlebt und das hat mir sehr geschadet. Er hat gedroht, dass er mich und meinen Sohn umbringen wird. Mein Sohn ist mein Leben. Ich hatte sehr grosse Angst und konnte meinen Sohn nicht mehr allein mit ihm lassen. Man muss die psychische Gewalt ernst nehmen. Mit psychischer Gewalt will man schaden und irgendwann werden die Drohungen wahr gemacht. Es ist wichtig, dass man seine Aufmerksamkeit darauf richtet. Er hatte viele Probleme und wollte mir gegenüber Macht demonstrieren, indem er mir Angst machte. Die psychische Gewalt führt deine Seele ans Limit. Du kannst es für dein ganzes Leben nicht vergessen. Es nimmt mich immer noch ein.

Ich verspürte eine reale Angst, daheim und auf der Strasse, dass ich mein Leben verliere. Ich fühlte überall Gefahr. Ich hatte vor allem intensive Angst und körperliche Symptome wie Übelkeit, Traurigkeit und Nervosität. Ich konnte kaum essen und schlafen.



Wem konntest du dich anvertrauen?

Ich war erst kurze Zeit in der Schweiz und kannte niemanden. Meine Familie war weit weg. Ich hätte eine Fachperson gebraucht, die mir wirklich hätte helfen können. Ich vertraue persönliche Sachen nicht irgendjemandem an.

Eines Tages verlor ich die Kontrolle. Er hatte mir das Internet gekappt, so dass ich mit niemandem in Kontakt treten konnte. Ich hatte grosse Angst und schloss mich im Zimmer ein. Er war sehr aggressiv und sagte, er müsse Sachen regeln. Er werde mich und dann sich selbst umbringen. Es gelang mir, vom Zimmer aus dem Fenster zu steigen und eine Nachbarin um Hilfe zu bitten.

Ich erzählte dieser Nachbarin meine Geschichte. Als die Polizei kam, unterstützten sie mich beim Eintritt ins Frauenhaus. Ich hatte nicht gewusst, dass es so etwas wie ein Frauenhaus gibt. Die Mitarbeiterinnen des Frauenhauses haben mir sehr geholfen. Endlich konnte ich mich wieder sicher fühlen. Ich war froh, dass ich weit weg war. Doch vor allem hat mir mein Sohn Kraft gegeben zu gehen.

Wie sollte die Gesellschaft mit psychischer Gewalt umgehen?

Psychische Gewalt muss bestraft werden. Es muss mehr darauf aufmerksam gemacht werden. Psychische Gewalt geht immer schlecht aus, da sie sich steigert.



Was möchtest du anderen Betroffenen auf den Weg geben?

In der Schweiz gibt es sehr viele Organisationen, die Hilfe anbieten, doch man muss die Fachpersonen auch anhören und sich ihren Empfehlungen nicht verschliessen. Man kann ihnen vertrauen.





Pim, 37 Jahre, Thailand

Was verstehst du unter psychischer Gewalt?

Am Anfang waren es nur harte Worte, wir hatten verbale Auseinandersetzungen. Es hat sich jedoch verändert und er hat begonnen mich zu schlagen. In den letzten zweieinhalb Jahren Beziehung wurde ich von meinem Partner sechs Mal geschlagen. Die körperliche Gewalt wurde von Mal zu Mal stärker. Das letzte Mal war die Auseinandersetzung in meinem Studio, also an meinem Arbeitsplatz.

Jedes Mal, wenn er schlecht über mich gesprochen hat, dachte ich, das bin nicht ich. Es hat mich traurig gemacht. Er hat mir unterstellt, dass ich andere Männer treffe, aber das habe ich nie. Er hat alle Fehler mir zugeschrieben und Schlechtes gesucht. Wenn ich eine Freundin besuchen wollte, wurde er misstrauisch und hat mir unterstellt, dass ich andere Männer treffe. Dann kamen Fragen wie: «Warum bist du so spät zurück?» Er hat mich für Dinge beschuldigt, die ich nicht getan habe. Das hat dazu geführt, dass ich weniger gesprochen und grosse Angst verspürt habe. Ich habe die Wahrheit gesagt, aber er hat mich nicht ernst

genommen und mir nicht vertraut. Ich habe mich nicht mehr gut gefühlt und konnte nicht mehr gut arbeiten. Ich hatte Angst, dass alles immer noch schlimmer werden wird. Ich habe nicht mehr im gemeinsamen Bett geschlafen, sondern auf dem Sofa. Aber auch da habe ich kaum Schlaf gefunden.



Wem konntest du dich anvertrauen?

Ich habe nicht viele Freunde. Ich habe eine gute Freundin in Bern, aber ich war zu schüchtern mich ihr anzuvertrauen, weil wir nicht so oft Kontakt hatten. Niemand weiss von meinen Schwierigkeiten. Mit meiner Familie oder meinen guten Freunden kann ich nicht darüber sprechen, ich bin zu schüchtern. Ich fühle mich klein. Sie wissen nur, dass ich ein gutes Leben habe und mein eigenes Geschäft, aber sie sehen nicht in mich hinein. Von aussen erscheine ich glücklich.

Aber eines Tages hatte ich eine Kundin, welche ebenfalls aus Thailand kam. Mit ihr ist es mir leichter gefallen, mich zu öffnen. Wir haben viel miteinander gesprochen.

Ich hatte nichts mehr zu verlieren, auch wenn ich nicht wusste, worauf ich mich einlasse. Ich habe den Schritt gewagt und bin nach einem Polizeieinsatz ins Frauenhaus eingetreten.

Hier im Frauenhaus fühle ich mich wie auf einem Boot im offenen Meer, in Sicherheit. Ich wusste nicht, wohin ich gehe. Ich schwamm im Meer und sah in der Ferne ein Boot. Ich habe gefragt, ob ich einsteigen kann, und sie haben mir ins Boot geholfen. Das hat mich stark gemacht. Ich weiss, dass ich nicht mehr zurückkehren kann. Es würde mir keine gute Zukunft

bringen, die Probleme lassen sich nicht lösen, sie werden nur grösser. Ich muss von diesem Schmerz wegkommen. Hier im Frauenhaus kann ich mich anderen Bewohnerinnen anvertrauen, weil ich weiss, dass sie in der gleichen Situation gewesen sind.



Was möchtest du anderen Betroffenen auf den Weg geben?

Bevor ich ins Frauenhaus gekommen bin, wusste ich nicht, dass es so ein Angebot gibt. Jetzt kenne ich es und erzähle gerne anderen Frauen in Not davon. Denn hier wird den Menschen wirklich geholfen. Sie lassen dich in das Haus hinein und du hast sofort ein Bett und Essen und Menschen um dich, die dir helfen. Du kannst ihnen vertrauen und ihnen alles erzählen.





Sahar, 33 Jahre, Iran

Was verstehst du unter psychischer Gewalt?

Die Selbstsucht bei meinem Ex-Mann, wenn jemand psychische Gewalt anwendet. Ich denke, dass eigentlich die ausführende Person das Problem ist und nicht die Person, welche darunter leidet.

Ich habe viel psychische Gewalt erlebt. Er hat gesagt, ich sei keine gute Frau. «Du bist nicht schön. Meine Freundin ist viel schöner als du. Sie ist jünger als du». Er hat auch unseren Kindern gesagt, dass die Mutter einen Freund hat und diesen trifft, wenn sie in der Schule sind. Dabei hatte er eine Freundin. Dies hat er den Kindern gegenüber jedoch verschwiegen. «Du bist keine gute Mutter. Du kochst kein gutes Essen. Du kannst den Kindern nicht gut schauen», waren ebenfalls Aussagen von ihm.

Das machte mich traurig und wenn ich traurig bin, kann ich nicht essen. Ich kann auch nicht gut schlafen. Ich möchte dann nicht nach Draussen gehen und bleibe am liebsten zuhause. Mit der

Zeit habe ich gedacht, dass die Dinge stimmen, die mein Ex-Mann über mich gesagt hat.



Wem konntest du dich anvertrauen?

Ich habe mit meiner Sozialberaterin vom Sozialamt gesprochen. Sie hat mich ernst genommen und mir und meinem Mann eine Paartherapie empfohlen. Aber ich habe ihr gesagt, dass ich keine Therapie machen möchte. Seit 11 Jahren waren wir verheiratet und es war schon immer so, es wurde immer schlechter. Ich wollte die Scheidung. Meine Sozialberaterin hat mich darin unterstützt, aber weil mein Ex-Mann das Einverständnis für die Scheidung nicht gegeben hat, habe ich nun das Eheschutzverfahren eingereicht. Das ist gut für mich.

Meine Kinder haben mir den Mut gegeben zu gehen.

Ich habe Familie in Afghanistan. Für afghanische Familien ist es schwierig, wenn man sich scheiden lässt. Ich konnte es bis jetzt nicht meiner Mutter oder meinem Bruder sagen. Ich habe keine Angst, aber wenn ich es meiner Mutter sage, wird sie traurig und mein Bruder wird mich fragen: «Warum hast du das gemacht? Was sagen die anderen Leute über uns?»

Die Probleme von afghanischen Leuten sind immer, was andere Menschen über sie sagen könnten. Wir leben für andere Leute. Auch wenn ich Probleme habe und mein Mann mich schlägt, helfen sie mir nicht. Sie fragen nur: «Was ist dein Problem?».

Aber in meiner Situation muss ich nicht denken, was andere Menschen über mich denken, wenn ich mich scheiden lasse. Es

ist nicht einfach, aber ich muss das für meine Kinder machen. Ich lebe nicht für die anderen Leute oder meine Familie. Ich lebe für mich und meine Kinder.



Wie sollte die Gesellschaft mit psychischer Gewalt umgehen?

Aufeinander achten und der Person helfen, die unter psychischem Druck steht.

Zuhören und helfen.

Ich habe mich früher geschämt für meine Situation. Ich konnte es nicht meiner Familie oder meinen Freundinnen sagen. Ich muss das für meine Kinder machen. Sie brauchen einen ruhigen Ort, sie müssen nicht immer schlechte Wörter von Mama und Papa hören. Sie gehen in die Schule und müssen sich konzentrieren können. Kinder lernen als erstes von Mutter und Vater. Wenn wir immer streiten oder schreien, dann lernen sie das und machen das, wenn sie gross sind, auch so. Das möchte ich nicht.

Was möchtest du anderen Betroffenen auf den Weg geben?

Die Frauen sollen nicht alles ertragen. Sie müssen nein sagen, Stopp sagen und sich Hilfe holen. Darüber sprechen und nicht immer denken, dass sie selbst schuld sind.



Brief von Umaidan an das Frauenhaus, Juli 2023

Mit zitternden Schritten und tränenden Augen stieg ich die Treppe des Boots hinauf, die Hand meines Sohnes war in meiner Hand und ich bat Gott um Hilfe. In einem fremden Land war für mich alles dunkel.

Dieses Haus, das ich das Haus der flügellosen Engel nannte. Es hat mir geholfen stärker zu werden und vielleicht wurde ich wieder geboren. Mit Ihrer Hilfe wurde mein Weg klarer.

Vielen Dank, dass Sie mir unsichtbare Flügel gegeben haben, damit ich einen grösseren Blickwinkel habe.

Ich werde nie die Liebe und das Licht vergessen, die von hier aus in mein Herz kamen.

Vielen Dank,

Umaidan

Das Frauenhaus Winterthur
bedankt sich für Ihre Spende:

Verein Frauenhaus Winterthur
PC 84-1026-6
IBAN CH10 0900 0000 8400 1026 6

www.frauenhaus-winterthur.ch

