Wenn Kontrolle zum Alltag wird.

Kennt ihr diesen einen Moment, in dem jemand innerlich komplett umschaltet, obwohl von außen gerade gar nichts Offensichtliches passiert ist?

Oft reicht eine Nachricht, ein Blick, eine Geste. Und dann beginnt ein ganz automatischer Ablauf. Dann wird aufgeräumt, gekocht, sich umgezogen, innerlich erstarrt. Nichts davon passiert zufällig. Alles folgt einer Regel, die über Jahre eingeübt wurde.

act & protect

Kennt ihr solche Situationen?

Selina sitzt im Meeting. Souverän, konzentriert, ganz bei der Sache. so, wie ihre Kolleg*innen sie kennen. Dann kommt eine Nachricht von ihrem Freund rein. Ein einziger Satz, auf den ersten Blick völlig harmlos.

Und trotzdem: Innerhalb weniger Sekunden ist Selina eine andere Person. Angespannt. Und auf einmal mit ihren Gedanken ganz woanders. Wie jedes Mal, wenn ihr Freund sie von der Arbeit abholt. Oder sie anruft. Oder mit ihr in Kontakt tritt.

act & protect

Das kann ein Hinweis sein.

Ein Hinweis auf Coercive Control,
also nötigende Kontrolle.

Wie das funktioniert, warum jemand da nicht "einfach rausgehen" kann und was ihr tun könnt, wenn euch jemand davon erzählt - darum geht es auf den nächsten Seiten.

act & protect

Was ist Coercive Control?

Coercive Control ist die Grundlage, für viele Fälle von häuslicher und sexualisierter Gewalt.
Es beschreibt ein Muster aus Manipulation, Drohung und Kontrolle, mit dem eine Person systematisch Macht über eine andere aufbaut - körperlich, sexualisiert, emotional, psychisch.
diese Gewaltformen werden nicht zwangsläufig gleichzeitig ausgeübt, sie stehen jedoch immer als Möglichkeit im Raum.

Wie sich Kontrolle zeigt:

Die Kontrolle den Alltag ist die Kontrolle über die Person - über ihre Zeit, ihr Aussehen, ihre Entscheidungen: Ein aufgeräumtes Haus, das Essen auf dem Tisch, unauffällige Kleidung, auffällige Kleidung, kein Make-Up, viel Make-up, Pünktlichkeit auf die Minute, etc.

Das klingt harmlos, doch es ist gefährlich. Von außen - und oft auch für die betroffene Person selbst - ist lange nicht erkennbar, dass es sich dabei um Kontrolle handelt.

“Geh einfach” geht nicht:

In diesem System kennt die betroffene Person jede Regel, jede Strafe, jede Konsequenz. Sie hat gelernt, Gefahr frühzeitig zu erkennen und sie zu vermeiden. Das ist ihr Überlebenssystem - oft über Jahre hinweg.

Aussteigen bedeutet die Person zu verlassen, gegen ein Kontrollsystem anzutreten, die eigene Wahrnehmung infrage zu stellen, finanzielle Abhängigkeiten aufzulösen und auf Risiko zu gehen.

act & pro tect

Oft ohne Verständnis.

Das Aussprechen der eigenen Erfahrung ist selten ein spontaner Moment. Meistens gehen dem Monate oder Jahre des Abwägens voraus: Kann ich das sagen? Wem kann ich was sagen? Was passiert danach?

In dem Moment, in dem es ausgesprochen wird, wird die eigene Realität plötzlich greifbar und genau das macht diesen Schritt so schwer, wenn von außen kein Verständnis spürbar ist.

act & protect

Dafür braucht es Mut...

...und meistens auch eine ganz bestimmte Person:
Jemanden, dem vertraut wird.

Und den richtigen Moment.

Gibt es Gesetze dagegen?

In England, Wales und Australien ist Coercive Control ein eigener Straftatbestand. In Deutschland nicht.

Bei uns zählt vor Gericht meistens nur der einzelne Vorfall, der bewiesen werden kann. Das jahrelange Muster aus Kontrolle und Angst dahinter spielt rechtlich kaum eine Rolle.
Deshalb kommt es umso mehr auf das Umfeld an. Auf uns.

Du kannst unterstützen.

Wichtig dabei ist: Es gibt keine perfekte Reaktion auf so eine Offenlegung. Niemand muss die richtigen Worte sofort parat haben. Oder einen 10-Punkte Plan aus der Tasche ziehen.

Was zählt ist:

1. Glauben, ohne nachzufragen oder zu bewerten
2. Vertraulich behandeln, was erzählt wurde
3. Dranbleiben, auch wenn es dauert

act & pro tect

“Wie geht´s dir gerade?”

Betroffene brauchen selten die eine große Rettungsaktion. Und oft brauchen sie mehrere Anläufe, um sich nach einer Offenlegungaus Coercive Control zu lösen.

Betroffene brauchen auch jemanden, der dran bleibt und nachfragt: "Wie geht's dir gerade?" Das kann mehr bewirken als jeder gut gemeinte Ratschlag und jedes Drängen, denn es zeigt:
Die Tür bleibt offen, so lange es nötig ist.

act & pro tect

Hier gibt es Unterstützung:

Wenn du betroffen bist oder für jemanden da sein willst - hier gibt es Hilfe, kostenlos und vertraulich:

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"
08000 116 016 & hilfetelefon.de

Weißer Ring
116 006 & weisser-ring.de

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe
frauen-gegen-gewalt.de

act & pro tect

See it.

Name it.

Stop it.

---

act & protect