



FOTO: PRIVAT

SOZIALPROTOKOLL

»Ihr seid nicht schuld, wenn ihr Gewalt erlebt«

Svenja Beck wurde jahrelang von ihrem Partner misshandelt. Nur mit Mühe löste sie sich von ihm. Heute hilft sie anderen Frauen

Mein eigenes Leid war nicht das Schlimmste an meiner Situation. Am schlimmsten war, dass ich meine drei Kinder, die heute 18, 14 und sieben Jahre alt sind, leiden sah. Ich habe dann selbst das Jugendamt eingeschaltet. Meine größte Angst: Sie nehmen mir die Kinder, und zwar zu Recht. Denn als Mutter habe ich versagt. Versagt, weil ich nicht fähig war, mich aus einer toxischen Beziehung zu einem narzisstischen Mann, dem Vater meines Jüngsten, zu lösen.

Dabei war ich in meinen Zwanzigern noch überzeugt: Wenn ein Mann seine Hand gegen mich erhebt, bin ich sofort weg. Noch bevor ich nach dem Scheitern meiner Ehe mit diesem Mann zusammenkam, habe ich ihm ins Gesicht gesagt, dass er ein Mensch mit bösen Augen sei. Meine erste Intuition war da sehr viel klarer als mein Verstand. In den ersten Wochen war unsere Beziehung schön. Was ich damals nicht wusste: Am Anfang einer Beziehung heben narzisstische Menschen ihre Partnerin oder ihren Partner auf einen Thron und geben ihnen das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu sein. Dafür ist besonders, aber nicht ausschließlich, ein ganz spezifischer Typ Frau anfällig: Frauen mit wenig Selbstwert und Selbstbewusstsein. Frauen, die kaum tiefe emotionale Familien-

bande erlebt haben. Frauen, die empathisch, mitfühlend und verletzlich sind.

So wie ich damals. Ich habe dann geglaubt, ich hätte seine Gewaltausbrüche verdient. Verdient, an den Haaren durch die Wohnung gezerzt zu werden. Verdient, vergewaltigt und verprügelt zu werden. Er hat mir mit Mord gedroht. Doch selbst, als er mich fast erwürgt hatte und ich daraufhin Anzeige erstattete, habe ich mich weiterhin mit ihm getroffen. In dem kleinen Ort, in dem ich lebe, müssen alle von meinem Elend gewusst haben. Aber niemand hat mich je angesprochen. Nicht einmal, als ich im tiefsten Winter eine Sonnenbrille trug, um meine blauen Flecken zu verbergen. Irgendwann habe ich angefangen, Bücher über Narzissmus zu lesen, und wusste: Ich muss diese psychische Abhängigkeit beenden. Geholfen hat mir eine tiefenpsychologische Therapie, in der ich viele innere Einstellungen und Glaubenssätze verändern konnte.

Nach fünf langen Jahren, in denen ich keinen Moment wirklich glücklich war, habe ich mich dann im April 2017 von meinem Partner getrennt. Heute tut er mir nur noch leid. Weil er unfähig ist, Liebe zu geben und Liebe anzunehmen. Und weil er, anders als ich, keine wunderbaren Menschen um sich hat, die ihn stärken, stützen und ihm helfen. Die Schuld für seine kaputten Beziehungen sucht er noch immer bei anderen. Dabei wurde er sogar wegen Körperverletzung vor Gericht verurteilt.

Aus meinen traumatischen Erfahrungen ist mir neue Kraft, neue Selbstgewissheit entstanden, dafür bin ich dankbar. Ich habe den Verein »T.o.B.e Toxische Beziehungen überwinden« gegründet. Wir helfen Frauen, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Unsere 90 Mitglieder, überwiegend Frauen, haben mehr als 9000 virtuelle und sechs Präsenz-Selbsthilfegruppen auf die Beine gestellt. Zu unseren Angeboten gehören Resilienz- und Emotionstrainings, aber auch Beratungen durch Rechtsanwältinnen und die Vermittlung an eine Traumatherapeutin.

Heute lebe ich in einer glücklichen Beziehung mit einem liebevollen Mann. Meine neuen Glaubenssätze über mich selbst verhindern, dass mir Männer wie mein Ex-Partner noch gefährlich werden könnten. Unseren gemeinsamen Sohn darf er nicht mehr sehen, weil er selbst vor dem Kleinen, damals sechs Monate alt, nicht haltgemacht hat. Während eines Urlaubs sagte er zu mir: »Ich kann euch jetzt beide hier von der Klippe stürzen, und alle werden es für einen Unfall halten.«

Ich hoffe sehr, dass meine Kinder durch meine Erfahrungen lernen konnten, dass sich auch durch und durch negative Erlebnisse in Positives wandeln lassen.

Frauen in ähnlichen Situationen kann ich nur raten: Setzt euch mit eurer Beziehung auseinander, kommt zu der Erkenntnis, dass ihr nicht schuld seid, wenn ihr Gewalt erlebt, nehmt Abschied von dem Gedanken, mit einem gewalttätigen Mann glücklich sein zu können. Und sucht euch Hilfe.

Protokoll: Annette Lübbers