

## MEIN MANN KONTROLLIERT MICH

## „Ich leide nur mehr“



**BÄUERIN, 49 JAHRE:** „Eigentlich hat alles sehr harmonisch begonnen – damals vor 20 Jahren. Ich wollte immer schon Bäuerin werden und habe mir ein Leben am Bauernhof sehr idyllisch vorgestellt. Dass es viel Arbeit gibt, das habe ich gewusst, da ich auf einem Hof aufgewachsen bin. Schon lange passt vieles nicht mehr und ich habe lange gezögert, Ihnen zu schreiben. Ich habe seit Jahren das Gefühl, nur mehr durchzuhalten. Jetzt sind die Kinder groß, und nun fasse ich den Mut. Mein Problem ist, dass mein

Mann große Kontrolle auf mich ausübt. Er kritisiert mich ständig, beschimpft mich und ich sollte keine Kontakte zu Freundinnen pflegen. Bis jetzt habe ich mit niemandem darüber geredet, weil ich einfach Angst habe, dass es noch schlimmer wird, sollte er davon erfahren. Aber ich kann das alles nicht mehr aushalten! Meine Frage an Sie ist, ob es sich hier um Gewalt handelt? Ich möchte aber schon sagen, dass er mich noch nie körperlich bedroht hat. Nur ist die Liebe zu ihm halt auch nicht mehr da.“



*Ihre Zeilen hören sich für mich schon nach einem sehr großen Leidensdruck an und es ist gut so, dass Sie entschieden haben, „das“ nicht mehr weiterhin alleine zu tragen. Ich denke schon, dass es sich um „psychische Gewalt“ handeln könnte. Diese ist meist schwer fassbar, da seelische Wunden im Vergleich zu körperlichen nicht sichtbar sind. Wenn allerdings seitens Ihres Mannes Einschüchterung, Ignoranz und Entwertung, Kon-*

**ERIKA TRAMPITSCH**  
Akademische Supervisorin



lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at

*trolle und Bedrohung, Grenzen nicht einhalten, Demütigung etc. im Spiel sind, dann geht es um emotionale Gewalt und das sollten Sie ernst nehmen. Ich empfehle Ihnen, mit einer*

*Frauenberatungsstelle in Kontakt zu treten und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. So haben Sie die Möglichkeit, dort Ihre schwierige Situation zu besprechen und Hilfe und Rat zu bekommen: Verein Frauentreffpunkt, Tel. 0662/875498. Gerne können Sie auch mich kontaktieren und wir besprechen anonym und vertraulich eine mögliche Vorgehensweise. Eines noch: Liebe hört auf, wenn es weh tut!*

**Schreiben Sie uns**

Erika Trampitsch beantwortet Ihre Fragen.

**Lebensqualität Bauernhof  
Kennwort „Lebensfragen“**

Ing.-Ludwig-Pech-Straße 14,  
5600 St. Johann  
Tel. 0664/4105065  
E-Mail: lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at

Diese Form der Beratung ersetzt in keinster Weise ein persönliches Gespräch mit der Beraterin. Wir bitten um Verständnis, dass Erika Trampitsch nicht alle Briefe persönlich beantworten kann.

**Für Gewalt** gibt es keine Entschuldigung

**S**eelische Gewalt ist unsichtbar. Erstens, weil sie keine körperlichen Spuren hinterlässt, und zweitens, weil die Täter meist sehr strategisch und überlegt vorgehen. Seelische Grausamkeit passiert hinter verschlossenen Türen – von psychischer Gewalt betroffene Menschen werden nur sehr selten bis gar nicht in der Öffentlichkeit beleidigt oder vor Zeugen tyrannisiert und abgewertet. Meist dauert es sogar Jahre, bis die Betroffenen selbst realisieren, dass ein Großteil ihres Leidens durch

das feindselige Verhalten des Menschen verursacht wird, der vorgibt, sie/ihn zu lieben. Denn die Täter sind oft ausgezeichnet darin, das Gefühl zu vermitteln, der andere (das Opfer) trage selbst die Schuld daran misshandelt zu werden: Das gewalttätige Verhalten sei nur die Reaktion auf die fehlerhafte Person des Opfers. In jeder Beziehung kommt es zu Konflikten, die auf vielerlei Wege gelöst werden können. Misshandlung, Gewalt und Missbrauch – egal gegen wen – ist nie eine Option. Für Gewalt, egal welcher Art,

gibt es keine Entschuldigung. Am häufigsten erleben Frauen Gewalt in ihrer Familie: 90 % aller Gewalttaten werden nach Schätzungen der Polizei in der Familie und im sozialen Nahraum ausgeübt. Die Dunkelziffer bei familiärer Gewalt ist sehr hoch. Neben körperlicher, psychischer und sexueller wird auch noch die wirtschaftliche und soziale Gewalt unterschieden. Die Übergänge der Gewaltformen sind fließend.

**ELISABETH NEUREITER**  
[www.lebensqualitaet-bauernhof.at](http://www.lebensqualitaet-bauernhof.at)

**VIELE FORMEN****Psychische Gewalt**

Nicht nur körperliche und sexuelle Übergriffe, sondern auch Psychoterror, Erniedrigung, Verbote und soziale Isolation stellen Gewalt dar.

Gewalt im sozialen Nahfeld findet in allen Gesellschaftsschichten, in jedem Lebensalter und in jeder Kultur statt.

Es gibt folgende Formen psychischer Gewalt:

- Drohung, Nötigung und Angstmachen
- Beschimpfung, Abwertung und Lächerlichmachen
- Isolation und soziale Gewalt
- Terror und Belästigung