

**DOROTHEE DÖRING**

**Familien-  
geheimnis:**

**Häusliche**

**GEWALT**

**Wenn das Zuhause kein Ort der Geborgenheit,  
sondern ein Tatort ist. Ein Lösungsansatz.**

Franziskus

RATGEBER



Franzius



**DOROTHEE DÖRING**

**Familien-  
geheimnis:**

**Häusliche**

**Gewalt**

**Wenn das Zuhause kein Ort der Geborgenheit,  
sondern ein Tatort ist. Ein Lösungsansatz.**

Ratgeber

Ein Buch aus dem FRANZIUS VERLAG

Cover: Simone C. Franzius  
Bildlizenzen: shutterstock, Dorothee Döring  
Korrektorat: Franzius Verlag  
Verantwortlich für den Inhalt des Textes  
ist die Autorin Dorothee Döring  
Satz, Herstellung und Verlag: Franzius Verlag GmbH  
Druck und Bindung: BoD, Norderstedt

ISBN 978-3-96050-267-8 (Softcover)

Alle Rechte liegen bei der Franzius Verlag GmbH  
Hogen Kamp 33, 26160 Bad Zwischenahn

Copyright © 2025 Franzius Verlag GmbH  
[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)

Informationen gemäß der Produktsicherheitsverordnung der EU,  
auch als General Product Safety Regulation (GPSR) bekannt:

- Der Hersteller dieses Buches im Sinne der GPSR ist die Franzius Verlag GmbH.
- Ansprechpartner für GPSR-Fragen ist die Geschäftsführerin Simone C. Franzius.
- Die Kontakt-E-Mail bei Fragen im Sinne der GPSR lautet: [mail@franzius-verlag.de](mailto:mail@franzius-verlag.de)
- Der eindeutige Produktcode gemäß GPSR ist die ISBN.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

# INHALT

Vorabberkennung des Verlages .....	7
Einführung .....	9
I. Definition und Abgrenzung .....	11
1. Was ist häusliche Gewalt?.....	11
2. Risikofaktoren – Was begünstigt häusliche Gewalt? .....	12
3. Wie entwickelt sich häusliche Gewalt? .....	16
4. Die Strategien der Täter .....	20
5. Gewaltdynamik und Gewalteskalation .....	27
6. Was macht häusliche Gewalt zum Tabuthema? .....	35
II. Formen häuslicher Gewalt.....	40
1. Seelische Gewalt.....	40
1.1 Seelische Gewalt von Eltern gegenüber ihren Kindern .....	40
1.2 Seelische Gewalt von Kindern gegenüber ihren Eltern .....	64
1.3 Seelische Gewalt gegen Frauen .....	71
1.4 Unbeachtet & tabuisiert – Seelische Gewalt gegen Männer..	76
1.5 Ökonomische Gewalt .....	79
2. Körperliche Gewalt.....	83
2.1 Kinder als Opfer .....	83
2.2 Geschwister als Opfer.....	86
2.3 Eltern als Opfer .....	89
2.4 Frauen als Opfer .....	92
2.5 Männer als Opfer .....	99
2.6 Pflegebedürftige Familienangehörige als Opfer .....	102
3. Sexualisierte Gewalt .....	106
3.1 Frauen als Opfer .....	106
3.2 Kinder als Opfer .....	112
III. Die Folgen häuslicher Gewalt .....	116
1. Die Folgen häuslicher Gewalt bei Kindern .....	116
2. Folgen häuslicher Gewalt bei misshandelten Frauen .....	121
3. Gewalteskalation – Wenn Gewalt tödlich endet.....	125
4. Spätfolge – Transgenerationale Weitergabe .....	128
IV. Befreiung aus häuslicher Gewalt.....	137
1. Erkennen von Gewalt und Gewaltdynamik .....	137
2. Erkennen familiärer Gewaltmuster .....	140

3. Anker im Strudel der Gewalt .....	144
4. Befreiung vom Druck des Schweigens .....	147
5. Die Trennung als Weg in die Freiheit .....	150
5.1 Die mentale Vorbereitung der Trennung .....	151
5.2 Die organisatorische Vorbereitung der Trennung .....	154
5.3 Trennungshindernisse erkennen .....	156
V. Prävention zur Vermeidung häuslicher Gewalt .....	173
1. Sensibilisieren der Wahrnehmung und des seelischen Frühwarnsystems .....	173
2. Entwickeln von Ich-Stärke und seelischer Widerstandskraft.....	180
3. Förderung sozialer Kompetenzen .....	184
4. Gewaltfreie Kommunikation Vermeidung eskalierenden Streits	188
5. Training der Emotionssteuerung.....	193
6. Gelassenheit als emotionale Pausentaste.....	199
7. Konsequente Haltung – Null Toleranz bei Gewalt.....	204
8. Offenheit statt Schweigen.....	206
Abschließende Bemerkungen .....	208
Hilfreiche Kontaktadressen – Keine Toleranz bei Gewalt! .....	210
Kontaktadressen .....	211
Hilfe für Kinder .....	213
Beratung für Kinder und Jugendliche .....	214
Über die Autorin.....	215
Ihre bisherigen Publikationen.....	216
Quellen.....	220

# Vorabbemerkung des Verlages

Wegen stilistischer Klarheit und leichter Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Die Verwendung der männlichen Form gilt für alle Geschlechter und stellt keinesfalls einen sexistischen Sprachgebrauch dar.

# Einführung

Häusliche Gewalt ist keine Privatsache, sondern eine Straftat und eine Menschenrechtsverletzung, die sich in Familien hinter verschlossenen Türen abspielt. Leider sind Familie und das Zuhause nicht immer Orte der Sicherheit und Geborgenheit, sondern häufig Tatorte häuslicher Gewalt. Zahlreiche authentische Fallbeispiele in diesem Ratgeber zeigen, dass überwiegend Frauen und Kinder hilflos allen Formen häuslicher Gewalt in einem Umfeld ausgesetzt sind, in dem sie sich eigentlich sicher fühlen sollten. Viele Opfer häuslicher Gewalt erleben in ihrem Zuhause die Hölle – eine Hölle, die leider oft genug in der Psychiatrie endet oder sogar mit dem Tod. Und diejenigen, die häusliche Gewalt überleben, sind gezeichnet. Spuren der Misshandlungen mögen verblassen, doch die Seelenqualen und die tiefen Wunden, die Opfern häuslicher Gewalt zugefügt wurden, heilen nie.

Dieser Ratgeber zeigt, dass häusliche Gewalt fast nie mit Schlägen beginnt, sondern meist mit großer Liebe, die blind macht für die Aggressions- und Abwertungsspirale. Diese beginnt oft mit Worten und Gesten, kann aber in einer Katastrophe enden. Liebe macht jedoch nicht nur blind, sondern auch süchtig und abhängig – sogar von Partnern, die zuschlagen. Deshalb ist die Scham so groß, dass häusliche Gewalt tabuisiert wird.

Der Ratgeber beleuchtet zudem die seelischen Fesseln, die meist schon in der frühen Kindheit durch eine Erziehung zu absolutem Gehorsam und Anpassung angelegt wurden und häusliche Gewalt begünstigen. Darüber hinaus werden folgende

Fragen geklärt: Wie geht man damit um, wenn Gewalt eine Beziehung beherrscht? Warum bleiben Frauen allzu oft bei ihren gewalttätigen Partnern? Wie entsteht die Spirale aus Liebe und Gewalt – und wie kann man sie durchbrechen?

Eine zentrale Intention dieses Ratgebers ist es zu vermitteln, dass man häuslicher Gewalt nur dann gewachsen ist und Handlungsoptionen hat, wenn neben der Gewaltprävention auch eine Sensibilisierung der Wahrnehmung erfolgt – mit dem Ziel der Früherkennung.

# I. Definition und Abgrenzung

## 1. Was ist häusliche Gewalt?

Häusliche Gewalt bezeichnet Gewalt in engen persönlichen Beziehungen, vor allem in der Partnerschaft und der Familie. Sie umfasst alle Handlungen körperlicher, psychischer, sexueller und ökonomischer Gewalt. Kinder, die in diesen gewaltbelasteten Beziehungen leben, sind hochgradig mitbetroffen.

Bei häuslicher Gewalt handelt es sich um gewalttätige Übergriffe, die Menschen betreffen, die in einer häuslichen Gemeinschaft leben, beispielsweise in einer Ehe oder Lebenspartnerschaft.

Häusliche Gewalt ist eine *Menschenrechtsverletzung*, die in allen gesellschaftlichen Schichten vorkommt, unabhängig von Bildungsstand, Einkommen, Sozialstatus, Altersgruppe, Nationalität oder kultureller oder religiöser Zugehörigkeit.

Obwohl sich häusliche Gewalt hinter verschlossenen Türen abspielt, ist sie nie Privatsache, sondern ein Straftatbestand. Aufgrund des Artikels 2 des Grundgesetzes hat jeder Mensch das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit:

»Jeder Mensch hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich.«

## 2. Risikofaktoren – Was begünstigt häusliche Gewalt?

Erst wenn geklärt ist, was häusliche Gewalt begünstigt, können Strategien entwickelt werden, sie zu verhindern.

Zu häuslicher Gewalt kommt es oft im Zusammenhang mit *Umbruchsituationen*, z. B. der Geburt eines Kindes, der Arbeitslosigkeit, einer Trennung sowie belastenden Umständen wie Schulden oder Suchterkrankungen oder anderen *Überforderungssituationen*. Sie kann aber auch Folge einer *Persönlichkeitsveränderung* sein.

Janina Steinert, Professorin für Global Health an der Technischen Universität München (TUM), und Dr. Cara Ebert vom RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung haben deshalb rund 3.800 Frauen zwischen 18 und 65 Jahren online nach ihren Erfahrungen befragt. Die Studie ist hinsichtlich Alter, Bildungsstand, Einkommen, Haushaltsgröße und Wohnort repräsentativ für Deutschland.

Beide Forscherinnen konnten in einer ersten großen repräsentativen Umfrage zu häuslicher Gewalt während der Corona-Pandemie zeigen, dass rund drei Prozent der Frauen in Deutschland während der verordneten strengen Kontaktbeschränkungen zu Hause Opfer körperlicher Gewalt wurden:

3,6 Prozent wurden von ihrem Partner vergewaltigt. In 6,5 Prozent aller Haushalte wurden Kinder gewalttätig bestraft. Waren die Frauen in Quarantäne oder hatten die Familien finanzielle

Sorgen, lagen die Zahlen deutlich höher. Nur ein sehr kleiner Teil der betroffenen Frauen nutzte Hilfsangebote.<sup>1</sup>

Aber nicht nur die *unge wohnte Zwangsnähe* durch den Lockdown hat viele Familien, Ehen und Partnerschaften vor große Herausforderungen gestellt, auch *Einschränkungen im Alltag* und *unge wohnte Tagesabläufe* sorgten für Anspannung und Stress. Auch *Zukunfts- und Existenzängste* und finanzielle Sorgen durch pandemiebedingten Arbeitsplatzverlust waren Auslöser für häufigeren Streit, der sich zu Aggressionen und Gewaltausbrüchen steigerte. Aber auch die *Überforderung*, neben dem Homeoffice Kinder unterschiedlichen Alters angemessen zu betreuen und beim Homeschooling zu unterstützen und zu fördern, waren zusätzliche Verstärker.

In dieser schwierigen Situation stieg nachweislich die häusliche Gewalt. Bekannt ist es vor allem aus dem Bereich »häuslicher Pflege«, dass jahrelang überforderte Familienangehörige übergriffig und gewalttätig werden können.

Die Möglichkeiten, sich Hilfe im Familien- oder Freundeskreis oder bei einer Beratungsstelle zu suchen, waren während der Pandemie durch Kontaktbeschränkungen oder Quarantäne eingeschränkt.

Gründe für häusliche Gewaltbereitschaft können aber auch *Gewalterfahrungen in der Kindheit* sein. Diejenigen, die häusliche Gewalt in ihren Familien erlebt hatten, empfinden sie als normal und geben sie unbewusst und unreflektiert transgenerational an die nächste Generation weiter oder werden selbst wieder zum Opfer von Gewalt. Selbst erlebte Gewalterfahrungen in der Herkunftsfamilie beeinträchtigen die eigene Wahrnehmung und Sensibilität.

Abgesehen von den familiären begünstigen folgende weitere Faktoren »häusliche Gewalt« an Frauen:

- ❖ **Alter:** Jüngere Frauen sind häufiger Opfer von Gewalt als ältere. Frauen unter 30 werden doppelt so häufig geschlagen wie Frauen über 30. Allerdings sollte bei diesen Zahlen berücksichtigt werden, dass ältere Menschen sich seltener an Hilfseinrichtungen wenden und die Dunkelziffer daher sehr groß sein könnte.
- ❖ **Statusungleichheit:** Gibt es eine Statusdifferenz innerhalb der Partnerschaft, dann wird diese Ungleichheit zum Risikofaktor. Wenn Frauen darüber hinaus emotional und wirtschaftlich abhängig sind, erhöht sich das Risiko für Gewalt.
- ❖ **Gewalt in Herkunftsfamilien:** Zahlreiche Forschungen scheinen zu bestätigen, dass zwischen erlebter bzw. beobachteter Gewalt in der Kindheit und späterer Gewaltausübung ein Zusammenhang besteht. Gewalt wird durch Prägung transgenerational von Generation zu Generation weitergegeben. Allerdings gilt dieser Zusammenhang mehr für männliche Täter. Frauen, die in der Kindheit Gewalt erlebt bzw. beobachtet haben, sind dagegen stark gefährdet, selbst Opfer eines gewalttätigen Partners zu werden.
- ❖ **Alkohol:** Die Forschung kann keinen direkten Zusammenhang zwischen Gewalt und Alkoholkonsum herstellen. Alkoholmissbrauch ist ein möglicher Auslöser, aber nicht Ursache von Gewalt.
- ❖ **Persönlichkeitsbedingte Risiken:** Wer sich in einen persönlichkeitsgestörten Menschen verliebt (Narzisst, Choleriker, Rechthaber, Manipulierer), ist einem größeren Risiko für häusliche Gewalt ausgesetzt.
- ❖ **Sozioökonomische Faktoren:** Entgegen der weit verbreiteten Annahme, dass Gewalt in Familien vor allem in ökonomisch

ärmeren Schichten anzutreffen ist, kann die Forschung keinerlei Bestätigung dieser Hypothese liefern. Allerdings spielt die sozioökonomische Schicht eine Rolle, ob Anzeige erstattet wird oder nicht. Betroffene aus höheren Einkommens- und Bildungsschichten wenden sich seltener an Hilfseinrichtungen als jene aus niedrigeren Schichten.

- ❖ **Konflikte als Auslöser von Gewalt:** Den meisten Gewalttaten gegen Frauen gehen Konflikte voraus, die das Alltagsleben betreffen (Besitzansprüche des Mannes, Eifersucht, Anspruch auf Dominanz, Macht und Kontrolle, verbunden mit »Bestrafung« der Frau, Erwartungen bzw. Uneinigkeit bezüglich der Hausarbeit und finanzieller Ressourcen, Erziehung und Betreuung der Kinder, sexuelle Ansprüche).
- ❖ **Permanente Überforderung:** Während der Rushhour des Lebens können Beruf, Familie und Pflege von Angehörigen zur Überforderung werden und sich in Gewalt äußern. Die Corona-Pandemie mit Lockdown, Homeoffice und Homeschooling hat zu einer nachweisbaren Zunahme häuslicher Gewalt geführt.

Den meisten Opfern häuslicher Gewalt fällt es schwer, sich jemandem anzuvertrauen – zu groß ist die Scham, zu groß das gesellschaftliche Tabu. Hilfe gibt es bundesweit durch das Krisentelefon (siehe auch das letzte Kapitel mit Ansprechpartnern), bei dem man sich anonym Hilfe holen kann.

### 3. Wie entwickelt sich häusliche Gewalt?

Am Anfang destruktiver Gewaltbeziehungen steht häufig eine sehr intensive, leidenschaftliche Phase: Ein Mann zeigt sich z. B. sehr verliebt, will schnell mit seiner »Auserwählten« zusammenziehen und kann sich nur mit ihr eine Zukunft vorstellen. Eine junge Frau hat mir in einem Beratungsgespräch geschildert, wie sich bei ihr häusliche Gewalt entwickelte:

»Meine Beziehung hat nicht mit Gewalt begonnen, sondern mit der ganz großen Liebe – wie ich damals glaubte. Ich war verliebt, habe absichtlich rote Flaggen übersehen und Dinge, die ich normalerweise komisch gefunden hätte. Ich war in meiner Liebe sogar so blind, dass ich es zugelassen habe, dass mein Freund mich von Familie und Freunden isoliert hat, um allein Einfluss und Macht über mich zu haben und mich manipulieren zu können. Alle Menschen in meinem Leben waren plötzlich sein Feind. Hat mir jemand eine WhatsApp geschrieben, bekam ich dafür üblen Ärger. Mein Freund wusste immer, wo ich war, weil er mich gestalkt und regelrecht überwacht hat. Als ich mich trennen wollte, sagte er: ›Wenn du mich verlässt, bringe ich mich um!‹ Erst mit Hilfe einer Therapeutin habe ich es geschafft, mich aus dieser kranken Beziehung zu befreien.«

Das Beispiel zeigt, dass häusliche Gewalt meist nicht – wie z. B. bei einer Kneipenschlägerei – aus einer konkreten Situation

heraus entsteht. Sie ist vielmehr Ausdruck eines andauernden Macht- und Abhängigkeitsverhältnisses zwischen Täter bzw. Täterin und Opfer.

Meistens beginnt häusliche Gewalt fast unmerklich mit Kleinigkeiten als schleichender Prozess. Deshalb werden erste Signale viel zu oft übersehen! Anfangs ist der Partner oder die Partnerin vielleicht immer wieder launisch und aggressiv und »rastet schnell aus«. Dann können Beleidigungen, Demütigungen, Stimmungsschwankungen und seelische Grausamkeit in der Ehe oder Partnerschaft folgen. Der Partner oder die Partnerin reagiert möglicherweise eifersüchtig und beginnt, finanzielle Ausgaben, soziale Kontakte oder das Handy zu kontrollieren. Sie sollten alarmiert sein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- ❖ Am Anfang des Gewaltzyklus stehen Demütigungen, Beleidigungen, Bloßstellungen und Diskriminierungen.
- ❖ Gewalthandlungen folgen in immer kürzeren Abständen und werden immer unberechenbarer und aggressiver.
- ❖ Gewaltausbrüchen folgen Versöhnungen und Versprechen, die nicht eingehalten werden.
- ❖ Danach versuchen die Täter, ihr gewalttätiges Handeln zu entschuldigen und zu bagatellisieren. Sie versuchen, dem Opfer eine Teilschuld zu geben. Ausreden wie »Ausrutscher«, »Alkohol«, »Kinder zu laut« oder »Sie hat mich halt provoziert« werden vorgeschoben.

Häufig entschuldigen gewalttätige Partner ein vermeintlich einmaliges Verhalten wie demütigende Bemerkungen oder Aggressivität. Und viele Gewaltopfer reden sich ein:

- ❖ »Wenn mein Mann betrunken ist, beleidigt er mich – aber normalerweise ist er ja nett zu mir«,

- ❖ »Mein Freund ist aggressiv – aber er regt sich auch schnell wieder ab« oder
- ❖ »Mein Freund bezeichnet mich als ›blöde Kuh‹ – aber nur, wenn er schlechte Laune hat.«

Aber oft bleibt es nicht bei einem einmaligen Vorfall, die Angriffe wiederholen sich und werden in vielen Fällen schlimmer.

Oft steht am Anfang die *Kontrolle*. Der Mann entscheidet z. B., wie die Beziehung zu laufen hat, wofür Geld ausgegeben wird, mit wem seine Frau sich trifft. Hinzu kommt extreme *Eifersucht*. Was zuerst wie ein Ausdruck großer Liebe erscheint, wird zum Albtraum. Er kann es nicht ertragen, wenn sie mit Kollegen spricht, einen anderen Mann zu lange ansieht. Also versucht sie, ihr Verhalten anzupassen, sie will ihn ja nicht provozieren.

Dann kommen die Demütigungen, die Abwertung ihrer Leistungen und Persönlichkeit, das Absprechen ihrer Wahrnehmung. Wenn sie von seinen Beleidigungen getroffen ist, ist sie überempfindlich oder bildet sich das nur ein. Wenn sie sich wehrt, vergiftet sie die Beziehung mit ständigem Drama, verletzt seine Gefühle mit ihren falschen, unberechtigten Vorwürfen. Nicht selten unterstellt der Mann seiner Frau auch noch, ihn zu betrügen.

Dazu kommt die *soziale Isolation*: Er hat keine Lust, ihre Familie zu treffen, ihre Freunde sind nicht vertrauenswürdig, und überhaupt hat sie viel zu wenig Zeit für ihn. So wird es für sie fast unmöglich, mit anderen über die Beziehung zu reden, zu erkennen, dass er sie in eine völlig verzerrte Realität von Verboten, Vorwürfen und Schuldzuweisungen drängt, eine Welt, in der die Beziehung viel besser lief, wenn sie sich nur richtig verhalten würde, wie er ihr suggeriert.

Meist dauert es Jahre, bis Betroffene begreifen, dass ein Großteil ihres Leidens durch das feindselige Verhalten des Menschen verursacht wird, der vorgibt, sie zu lieben. Statt sich Unterstützung zu holen, um sich aus der Situation zu befreien, glauben sie, dass alles sich zum Besseren wenden werde, wenn sie sich änderten und dem anderen gegenüber nur verständnisvoller und toleranter zeigten. Die Erfahrung zeigt aber: *Wer einmal zugeschlagen hat, wird es wieder tun.*

Ein weiterer Grund, warum Gewaltopfer leider oft zu spät erkennen, dass sie manipuliert werden, liegt darin, dass diejenigen, die Gewalt in nahen Beziehungen ausüben, meist raffiniert und vor allem strategisch vorgehen. Opfern häuslicher Gewalt ergeht es wie dem Frosch, der ins kalte Wasser gelegt wird. Er erkennt meist zu spät, dass das Wasser erhitzt und für ihn lebensgefährlich wird.

# Über die Autorin

Die Autorin, Dozentin und Referentin Dorothee Döring ist seit 2002 im Segment »Persönlichkeitsbildung« für Stadtverwaltungen, Volkshochschulen und kirchliche Bildungswerke tätig. Ihr heutiger Arbeitsschwerpunkt liegt im Bereich »Kommunikation« und »Konfliktmanagement«. Sie lebt und arbeitet in Kempen/Niederrhein. Durch ihre zahlreichen Veröffentlichungen, Lesungen und Vorträge, Seminare und regelmäßige Interviews zu Lebenshilfeschwerpunkten ist sie medial präsent (<http://www.dorotheedoering.de>).

Bei FRANZIUS wurde auch der folgenden Titel von ihr veröffentlicht:

## **Schwierige Rollenumkehr**

*Die Sandwich-Generation in der Pflicht*

Die Generation der Babyboomer steht vor einer großen Herausforderung: Die eigenen Eltern werden alt und benötigen Hilfe. Diese neue Verantwortung bringt oft Unsicherheit und Konflikte mit sich, da sowohl Eltern als auch Kinder unvorbereitet in diese Rollenwechsel geraten.

Dieser Ratgeber unterstützt erwachsene Kinder dabei, die Balance zwischen Anspruch und Wirklichkeit zu finden. Er bietet Denkanstöße und praktische Tipps, um die Angst vor Verantwortung sowie Tabus rund um Alter, Sterben und Tod abzubauen. Themen wie geistige und körperliche Einschränkungen, Demenz

ärmeren Schichten anzutreffen ist, kann die Forschung keinerlei Bestätigung dieser Hypothese liefern. Allerdings spielt die sozioökonomische Schicht eine Rolle, ob Anzeige erstattet wird oder nicht. Betroffene aus höheren Einkommens- und Bildungsschichten wenden sich seltener an Hilfseinrichtungen als jene aus niedrigeren Schichten.

- ❖ **Konflikte als Auslöser von Gewalt:** Den meisten Gewalttaten gegen Frauen gehen Konflikte voraus, die das Alltagsleben betreffen (Besitzansprüche des Mannes, Eifersucht, Anspruch auf Dominanz, Macht und Kontrolle, verbunden mit »Bestrafung« der Frau, Erwartungen bzw. Uneinigkeit bezüglich der Hausarbeit und finanzieller Ressourcen, Erziehung und Betreuung der Kinder, sexuelle Ansprüche).
- ❖ **Permanente Überforderung:** Während der Rushhour des Lebens können Beruf, Familie und Pflege von Angehörigen zur Überforderung werden und sich in Gewalt äußern. Die Corona-Pandemie mit Lockdown, Homeoffice und Homeschooling hat zu einer nachweisbaren Zunahme häuslicher Gewalt geführt.

Den meisten Opfern häuslicher Gewalt fällt es schwer, sich jemandem anzuvertrauen – zu groß ist die Scham, zu groß das gesellschaftliche Tabu. Hilfe gibt es bundesweit durch das Krisentelefon (siehe auch das letzte Kapitel mit Ansprechpartnern), bei dem man sich anonym Hilfe holen kann.

und die Belastungen der Langzeitpflege werden ebenso behandelt wie gesunde Abgrenzung und der Umgang mit dem Pflege-  
notstand.

**Ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die sich der Pflege und  
Unterstützung ihrer alternden Eltern stellen müssen und nach  
Wegen suchen, dies mit Empathie und ohne schlechtes Gewis-  
sen zu meistern.**

Softcover A5, ca. 192 Seiten

ISBN: 978-3-96050-253-1

# Familiengeheimnis: HÄUSLICHE GEWALT

Häusliche Gewalt ist keine Privatsache, sondern eine Straftat und eine tiefgreifende Menschenrechtsverletzung. Hinter verschlossenen Türen, in einem Umfeld, das eigentlich Geborgenheit und Sicherheit bieten sollte, erleben Frauen und Kinder oft die Hölle. Die Spuren körperlicher Misshandlung mögen verblasen, doch die seelischen Narben bleiben für immer.

Dieser Ratgeber beleuchtet anhand zahlreicher authentischer Fallbeispiele die verborgenen Mechanismen häuslicher Gewalt. Er zeigt, wie die Spirale aus Liebe, Abhängigkeit und Gewalt entsteht – oft beginnend mit vermeintlicher Zuneigung, die in Erniedrigung und Aggression mündet. Warum bleiben Betroffene in diesen Beziehungen? Welche seelischen Muster und gesellschaftlichen Tabus fördern das Schweigen?

Mit einem Fokus auf Sensibilisierung und Prävention vermittelt dieses Buch Handlungsoptionen und macht Mut, die Ketten häuslicher Gewalt zu durchbrechen. Denn nur wer die Dynamiken erkennt, kann frühzeitig handeln – für ein Leben in Freiheit und Würde.

978-3-96050-267-8

