

Durchbrechung des Teufelskreis

Ein wichtiger Schritt, den Teufelskreis der Gewalt zu durchbrechen ist, ihn zu verstehen.

Er besteht aus drei Phasen:

1. Spannungsbildung: Hier erleiden die Opfer meist leichtere Formen psychischer und physischer Gewalt. Im Laufe der Zeit entstehen - oftmals aus nichtigem Anlass - Streitigkeiten, die in Drohungen münden. Viele Opfer greifen auf einen psychologischen Verteidigungsmechanismus - der Realitätsverleugnung - zurück. Dies bedeutet, dass sie die Verantwortung des Täters übernehmen und die zugefügten Vorfälle verharmlosen.

2. Gewaltakt: Diese Phase ist geprägt von unkontrollierten Spannungsentladungen, die sich während der ersten Phase aufgebaut haben. Nur wenige Opfer reagieren mit Flucht oder Gegenwehr. Die Vielzahl der Reaktionen ähnelt der von Katastrophenopfern, die ebenfalls 22 - 48 Stunden nach der Katastrophe einen emotionalen Kollaps erleiden. Zu den Symptomen zählen Teilnahmslosigkeit, Depressionen sowie Gefühle der Hilflosigkeit.

3. Reue und Zuwendung: In der Phase der Reue und Zuwendung bereuen die Täter Ihre Gewalthandlungen nachhaltig. Sie zeigen sich als äußerst liebevoll und zugewandt. Viele Paare erleben hier Gefühle der Gemeinsamkeit und Intimität. Viele Opfer sehen sich als fundamentale Grundlage für das Wohlergehen des Partners und ziehen ihr Trennungsbegehren zurück. Noch bevor die Opfer es bewusst wahrnehmen, geht das liebevolle, zugewandte und reuige Verhalten latent in kleine Gewaltakte über. Ein neuer Zyklus der Gewalt beginnt.

Der Zyklus der Gewalt ist in seiner Intensität und zeitlichen Dauer je nach Paar unterschiedlich ausgeprägt. In der Regel nehmen jedoch Häufigkeit und Schwere der Gewalthandlungen mit dem Fortbestehen der Beziehung zu und Phasen der Reue und Zuwendung verringern sich.