

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in den §§ 45 bis 63 Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig. © DeutschlandRadio

„Du darfst kein Opfer sein“ – Wenn Männer unter häuslicher Gewalt leiden

von Catalina Schröder

René Pickhardt

Ich hab drei Jahre lang in ner Beziehung gelebt, in der ich häusliche Gewalt erlebt hab. Das war also psychische Gewalt, körperliche Gewalt und nach der Trennung auch n sexueller Übergriff. Ja, durch diese Gewalterfahrung bin ich an ner posttraumatischen Belastungsstörung erkrankt, die ich seit zwei Jahren behandel.

Sprecher

René Pickhardt ist 31 Jahre alt und 1,88 Meter groß. Ein durchtrainierter Mann mit kräftigem Händedruck und offenem Blick. Die blonden Haare hat er zu einem Zopf am Hinterkopf zusammengeknotet. Pickhardt promoviert an der Uni Koblenz im Fachbereich Informatik über Sprachverarbeitung in Computern. Von seiner Wohnung

im 14. Stock eines Hochhauses hat er eine fantastische Aussicht auf den Rhein, der sich nur wenige hundert Meter entfernt seinen Weg durch die Stadt bahnt.

Pickhardt hat gründlich darüber nachgedacht, ob er diesem Interview zustimmen soll, denn er will über etwas reden, über das Mann (!) eigentlich nicht spricht: über Männer, die von ihren Frauen geschlagen, gedemütigt, sexuell belästigt oder sogar vergewaltigt werden. René Pickhardt will seine eigene Geschichte erzählen.

+++ Musik +++

Sprecherin

Über Männer, die Gewalt von Frauen erfahren, gibt es viele Vorurteile: Viele Menschen bezweifeln, dass sie überhaupt dieser Art von Gewalt ausgesetzt sind. Männer, so die gängige Annahme, können sich im Unterschied zu vielen weiblichen Gewaltopfern schließlich wehren. Sie sind meist größer und vor allem stärker als Frauen. Kein Mann muss sich Gewalt durch eine Frau gefallen lassen.

René Pickhardt

[...] Also das ist wirklich so schleichend gewesen. Mir fallen zwar diverse Momente ein, die grenzüberschreitend waren. Also ein Beispiel war, dass es nen gewissen Kontakt zu einer Person gab, die seitens meiner Partnerin nicht gewünscht war. Und irgendwann bin ich morgens aufgewacht und hatte ne E-Mail in meinem Briefkasten und sie saß auch neben mir und meinte: Diese E-Mail kannst Du jetzt bitte der Person so weiterschreiben. Und die war schon komplett vorformuliert, mit warum ich jetzt diesen Kontakt abbreche und mit Gründen, die ich so auch nie genannt hätte. Ja...Solche Sachen passieren dann und wenn man sich auf sowas einlässt, dann is halt schwierig und ich hab mich damals auf sowas zu weit eingelassen. Also ich hab diese E-Mail zwar so nicht weitergeschrieben, aber ich hab gesagt: ok, ich kann den Kontakt zu der Person einstellen, wenn Dir das so wichtig ist. Aber mir ist wichtig, dass ich diese E-Mail wenigstens selbst verfassen darf. Und dann hab ich unter ihrer

Aufsicht diese E-Mail geschrieben und ja, ich mein, damit geb ich jemandem nen Freifahrtschein alles mit mir zu machen.

Sprecher

Zwei Jahre ist es her, dass René Pickhardt mit einer Frau zusammen ist, die den Drang hat, ihn zu kontrollieren. Er erlebt, wie seine Partnerin Grenzen immer weiter verschiebt: Anfangs versucht sie ihm vorzuschreiben, mit wem er Kontakt haben darf. Später schubst oder kneift sie ihn, gibt ihm auch mal eine Ohrfeige. Die Anlässe für diese Handgreiflichkeiten sind oft Meinungsverschiedenheiten. Seinem Körper fügen sie nie mehr als ein paar blaue Flecken zu. Seine Seele aber nimmt ganz langsam einen Schaden, der sich viel später als mutmaßlich unheilbar herausstellen wird. Warum wehrt er sich damals nicht?

René Pickhardt

Ja, vielleicht hatte ich diesen Reflex, mich zu wehren, aber ich bin halt hauptsächlich in ne Schockstarre gefallen, also das heißt, ich konnte mich da gar nicht wehren. Ich bin einfach, ja, verstummt sozusagen im wahrsten Sinne des Wortes. Wenn ich dann außerhalb der Beziehung war, oder wenn ich alleine war, habe ich oft gemerkt, dass mir diese Beziehung nicht gut tut, dass ich mich davon abgrenzen möchte, dass ich mich eigentlich gerne wehren möchte. Aber sobald wir wieder, ich sag mal: im Innenverhältnis waren, ist mir das nicht gelungen.

Sprecherin

Dabei macht René Pickhard nicht den Eindruck, dass es ihm an Selbstbewusstsein mangelt. Er ist freundlich, vertritt aber auch ganz klar seinen Standpunkt. Wie kann es sein, dass dieser Mann Gewalt von einer Frau erduldet hat?

In Hamburg lebt der Psychologe Thomas Krieg. Pro Jahr betreut er etwa fünf bis sechs männliche Gewaltopfer. Er kann erklären, unter welchen Umständen Männer Opfer von häuslicher oder sexueller Gewalt werden.

Krieg

Thomas Krieg

[...]das ist jetzt nicht so, dass der typische Mann irgendwie klein ist und geschlagen wird, sich nicht wehren kann. Das sind Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, aus allen Bildungsschichten. Es sind irgendwo Menschen wie du und ich. Also, es ist jeder. Es sind Männer, die eigentlich sehr selbstbewusst sind, die gut im Beruf und im Leben irgendwo klarkommen und die dann vielleicht manchmal denken, sie dürften sich nicht wehren, wenn die Partnerin das irgendwie macht. Es sind Männer, die manchmal abhängig sind von Partnerinnen. Es sind Männer, die sich manchmal ne Partnerin gesucht haben, die ähnliche Muster wiederholen, wie es vielleicht früher in der Herkunftsfamilie passiert ist. Das sind ganz unterschiedliche Menschen [...].

Sprecher

Ihre körperliche Überlegenheit hilft vielen Männern deshalb bei häuslicher und sexueller Gewalt meist nicht weiter. Dazu kommt, dass Gewalt, die von Frauen ausgeht, häufig gar nicht körperlich ausgeübt wird.

Thomas Krieg

Also Frauen würd ich sagen, tendieren im Allgemeinen mehr zu psychischer Gewalt. Also eher noch zu Psychoterror, aber psychische und physische Gewalt – also manchmal ist es schwer auseinander zu dividieren...

Sprecherin

Warum aber neigen manche Frauen in einer Beziehung überhaupt zu Gewalt?

Thomas Krieg

Du bist nie für deinen Sohn da, du kümmerst dich nie. Oder: Du lässt mich immer irgendwo allein. Oder: Ich muss immer alles machen und bin immer alleine. Oder, ne? Du erkennst mich nicht wirklich an. Also da gibt's ganz, also vom Kleinsten bis ins Größte. Häufig eher so der psychosoziale Feinstaub, irgendwo in ner Beziehung, der dann irgendwo so niedernieselt. Manchmal ganz große Themen, wenn der Partner plötzlich arbeitslos ist und sich die Beziehung verändert oder wenn die Partnerschaft in die nächste Phase geht, wenn man sich verlobt oder wenn man geheiratet hat, oder wenn auf einmal irgendwie nen Kind da ist und sich dann ja irgendwie das Verhältnis zueinander ja irgendwo auch verändert nochmal und man auch anders miteinander umgehen kann.

Sprecher

Über Gewalt in der Beziehung zu sprechen, fällt jedem Menschen schwer. Thomas Krieg erlebt aber, dass Männer damit noch ein viel größeres Problem haben als Frauen.

Thomas Krieg

Also der Patient, der mich anmailt und mir sagt: Ich habe Gewalt in meiner Paarbeziehung mit einer Frau irgendwo erfahren und suche deshalb jetzt eine Therapie, das ist super, super selten. [...] der Patientenstamm, der sagt, ich hab Gewalt in ner Beziehung erlebt und muss deshalb irgendwie Behandlung erfahren, das ist ne Frau im Regelfall.

Krieg

Für ne Frau ist es vielleicht nochmal einfacher zu sagen, wenn sie da irgendwo gemerkt hat, das hat meine Grenzen überschritten, zu sagen: Nee, das war nicht in Ordnung, das ist nicht ok. Sich das irgendwo auch zuzugestehen. Beim Mann ist es halt nochmal so: Da wird dann halt relativ fix nochmal so'n Mimimi drübergezogen, ne, also, so schlimm ist es ja nicht. Die kann dich ja nicht irgendwie angreifen. Das ist halt schon nochmal auch ne Geschlechtsrolle, die da irgendwie eingeht.

Sprecher

Sich selbst einzugestehen, dass sie in so einer Situation Hilfe brauchen, empfinden viele Männer als Schwäche. Sie passt nicht ins gesellschaftliche Bild des Ernährers und des starken Mannes, der niemals weint, das viele Jungen schon von klein auf lernen.

René Pickhardt gehört damals zu den Männern, die gerne Hilfe annehmen würden und sucht im Internet nach anderen Betroffenen. Was er dort in Blogeinträgen und Foren liest, nennt man im Englischen Victim Blaming: Das bedeutet, das Opfer wird selbst für die Taten verantwortlich gemacht, die ihm widerfahren sind. René Pickhardt erzählt, was er in diesen Foren gelesen hat.

René Pickhardt

Was bist du für'n Mann? Und bist doch selber schuld, wenn Dir das passiert. Das hat nicht gut getan. Das hat mich glaube ich noch mehr fertig gemacht.

Sprecherin

Gibt es außerhalb des Netzes denn niemanden, der ihm weiterhelfen kann?

Pickhardt wendet sich in Koblenz an einen Verein für Opfer von häuslicher Gewalt.

Die Antwort: Man kümmere sich nur um weibliche Gewaltopfer.

René Pickhardt

Ich hab gefragt: Habt ihr vielleicht irgendwie ne andere Adresse und dann ham sie gesagt: Ja, probier es mal bei der Lebenshilfe von der Caritas und dann hab ich dort angerufen und hab das gleiche erfahren. Dann hab ich n bisschen im Internet gesucht und bin relativ schnell auch auf die Website von diesem Ministerium gekommen, hab mir die Ausschreibungen angeguckt und dann stellt man fest, dass dort Milliarden Projektgelder vergeben werden für Opferschutz von weiblichen Opfern und Kindern. Für männliche Opfer gibt es halt nichts, wir männlichen Opfer sind nicht gesellschaftsfähig im Moment.

Sprecher

Was Pickhardt meint, ist das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Auch mit dem Deutschlandradio wollen weder die Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig, noch ihre Staatssekretärin sprechen. Angeblich haben beide keine Zeit. Trotz mehrfacher Anfragen kommen aus dem Ministerium nur Absagen.

+++Musik+++

Weil er von außen keine Hilfe bekommt, versucht René Pickhardt sich selbst zu helfen: Um seiner Partnerin aus dem Weg zu gehen, bleibt er abends bis 23 Uhr im Büro. Jeden Tag hofft er, sie nicht zu sehen. Wenn sie sich doch über den Weg laufen, traut er sich nicht, Konflikte anzusprechen, weil er weiß, dass es dann wieder zu Streitereien und Handgreiflichkeiten kommt.

Irgendwann hält René Pickhardt es nicht mehr aus und stellt seiner Partnerin ein Ultimatum: Sollte sie ihm gegenüber noch einmal gewalttätig werden, wird er sich von ihr trennen. Eine nachvollziehbare, aber unrealistische Forderung.

Es dauert nur wenige Tage, bis es zum nächsten Übergriff kommt und Pickhardt seine Ankündigung wahr macht.

René Pickhardt

Also bei der letzten, beim letzten Übergriff, wo es dann auch zu der finalen Trennung kam, war es dann irgendwann so, dass ich die Wohnung verlassen wollte und dass

sie dann auf einmal auf mich gesprungen ist und an mir hing und nicht wollte, dass ich gehe. Und ich weiß, dass wir da etwa ne Viertelstunde lang standen.

René Pickhardt

Ich hab halt mehrfach überlegt, was ich aus der Selbstverteidigung kannte, dass ich mich nur fallen lassen müsste und nach vorne fallen lassen, weil dann würde ich ja auf sie fallen, dann hätte sie sozusagen diesen Schockmoment, aber ich hatte Angst sie zu verletzen und dann habe ich das nicht gemacht und dann hab ich mehrfach irgendwie probiert, ne einzelne Hand abzukommen, aber wenn ich dann eine abhatte, die nächste kam also direkt wieder dran. Und was dann letztlich passiert ist, ist, dass ich irgendwann die Idee hatte, dass ich ja mein Handy rausholen könnte und dann hab ich 110 gewählt und dann hab ich gesagt: Es gibt jetzt zwei Möglichkeiten. Entweder ich drücke auf wählen, oder du lässt los. [...] Und dann bin ich gegangen.

Sprecher

Eine Woche später trifft er sich wieder mit seiner Ex-Freundin in ihrer Wohnung – sie will noch einmal mit ihm reden. Warum er dem Treffen damals zugestimmt hat, ist Pickhardt heute selbst nicht mehr ganz klar. Es ist der Tag, an dem seine Ex-Freundin ihn vergewaltigen wird. Über die Details und den genauen Ablauf der Tat möchte Pickhardt nicht sprechen, wohl aber darüber, was ihm in den darauffolgenden Stunden, Tagen, Wochen und Monaten wiederfahren ist. Für Pickhardt war das, was auf die Tat folgte, fast noch schlimmer als die Tat selbst.

René Pickhardt

[...] nachdem es dann zu diesem sexuellen Übergriff kam, konnte ich Menschen nicht mehr angucken, konnte nicht mehr sprechen und dann bin ich zu meinem besten Freund gegangen [...] und ja, die haben nen Rettungswagen geholt [...] und ich erinner mich, ich war erstmal ewig unter der Dusche. Also bestimmt ne Dreiviertelstunde, weil ich mich so ekelig fand und dann kamen irgendwann die Sanis und die haben mich gesehen und das erste, was die gesagt haben: Ganz klar, nehmen wir mit. [...] und dann sind wir runter in den Rettungswagen gegangen und dann ging es irgendwie nicht weiter. Und ich hab nur gesehen, wie die Ärztin draußen die ganze Zeit mit dem Handy telefoniert hat [...] Ja und irgendwann hab ich

dann erfahren, dass es keinen Prozess in Deutschland gibt für männliche Vergewaltigungsopfer. Also ne Frau würde man halt zum Gynäkologen bringen. Das passiert beim Mann halt wohl nicht und ja, Krankenhäuser wollten mich nicht aufnehmen im Umkreis und die Ärztin wusste halt nicht, was sie mit mir machen soll, und dann wurde mir dazu geraten, dass ich unterschreibe, dass ich auf eigene Verantwortung den Rettungswagen von seiner Hilfespflicht entlasse.

Sprecherin

Ist Deutschland auf männliche Gewaltopfer wie René Pickhardt also gar nicht vorbereitet? Ein Blick in die Zahlen scheint genau das zu belegen: Die meisten Beratungsstellen richten sich ausschließlich an Frauen. In psychiatrischen Kliniken gibt es Stationen für weibliche, aber nie für männliche Gewaltopfer. Mehr als 430 Frauenhäusern stehen gerade einmal drei Männerhäuser gegenüber.

+++Musik+++

Sprecher

Eine dieser Wohnungen, in denen Männer Schutz finden können, wurde Mitte Juli diesen Jahres in Gera in Thüringen eröffnet. Sie liegt eine knappe Viertelstunde Autofahrt vom Stadtzentrum entfernt in einer gesichtslosen Hochhaussiedlung. Das Gebäude macht einen gepflegten Eindruck. Erst im vergangenen Jahr wurde es komplett saniert. Tristan Rosenkranz vom Verein *Gleichmaß*, der sich um männliche Gewaltopfer und Trennungsväter kümmert, hat jahrelang um Spenden und Unterstützer geworben, damit diese Wohnung eröffnet werden kann.

Tristan Rosenkranz

[Tür wird aufgeschlossen]

Ja, hier sind Sie direkt im Flur. Das ist ne eineinhalb Zimmerwohnung mit Stube und Schlafnische. Knapp 35 m², bisschen kleiner. Dann ham Sie hier n Bad [...].Ja, hier ist n Balkon dran, direkt raus ins Grüne. Also da sind groß gewachsene Bäume, n Weg, dass man weiß, man ist hier Teil des Lebens, also man ist hier nicht isoliert. Es ist nicht weit bis zur Kaufhalle, die Ärzte sind in der Nähe und da kann man mit dem Auto und mit der Straßenbahn in zehn Minuten in den Wald gehen und kann da eben auch seinen Frieden finden. Und wenn wir jetzt hier reingehen, sehen Sie, dass das hier irgendwie...also wir haben das ja alles durch Spenden organisiert und wie der Zufall es so wollte, ist das auch alles farblich in ner sehr guten harmonischen Abstimmung. Ja, wir haben ne Küche. Die Küche ist von der Wohnungsgenossenschaft komplett eingerichtet worden. Die Wohnung selber kriegen wir komplett mietfrei und wir zahlen nur die Hälfte des monatlichen Betriebskostensatzes, also wir sind bei 35 Euro und das ist wirklich n sehr großzügiges Entgegenkommen.

Sprecher

Anderthalb Wochen nach der Eröffnung der Wohnung in diesem Sommer, hat sich der erste hilfesuchende Mann bei Tristan Rosenkranz gemeldet. Seitdem ist das Appartement fast durchgängig belegt. Es scheint gebraucht zu werden.

+++Musik+++

Sprecherin

Aber wie häufig werden Männer in Deutschland nun tatsächlich Opfer von sexueller Gewalt? Experten sind sich darüber nicht ganz einig. Einige vermuten, dass jedes fünfte häusliche Gewaltopfer ein Mann ist. Andere gehen davon aus, dass Männer und Frauen gleichermaßen Opfer werden. Verlässliche Zahlen gibt es nicht.

Sprecher

Einig sind sich Experten wiederum darüber, dass das Dunkelfeld bei Männern noch deutlich höher ist als bei Frauen, weil Männer aus Scham viel seltener über ihre Erfahrungen sprechen oder die Täterin gar bei der Polizei anzeigen. Tristan Rosenkranz vom Verein *Gleichmaß* hat dafür auch eine Erklärung.

Tristan Rosenkranz

Also mir ist auch bekannt [...] dass Männer, wenn sie jetzt geschlagen wurden und sich bei der Polizei gemeldet haben, selbst der Wohnung verwiesen wurden, weil es, wenn ein Kind im Spiel ist, immer heißt: Das Kind muss bei der Mutter bleiben. Und wenn ich aber jetzt geschlagen wurde, brauche ich selbst ja Schutz und nicht im Endeffekt derjenige, der Gewalt ausübt.

Sprecher

Männer, die so etwas erleben, machen ihr Problem künftig lieber mit sich selbst aus, als noch einmal zu versuchen, sich Unterstützung zu suchen. In anderen Fällen wird den Betroffenen nur vermeintlich geholfen.

Tristan Rosenkranz

Also zum Beispiel ist auch Usus in einigen Landkreisen, dass die Männer in Obdachlosenheime gesteckt werden [...] Das ist auch ein Hemmnis aus meiner Sicht, ich sag mal für die soziale Heilung, wenn ich jetzt hier komplett am Boden bin, kann ich mich nicht reorganisieren oder wieder aufbauen, wenn ich um mich herum nur kaputte Existenzen sehe, die selber nichts haben.

Sprecher

Tristan Rosenkranz und seine ehrenamtlichen Kollegen vom Verein *Gleichmaß*, versuchen auf jeden hilfeschuchenden Mann, der sich bei ihnen meldet, individuell einzugehen.

Tristan Rosenkranz

Also wir machen erstmal ne Erfassung, also nen Begrüßungsgespräch, um überhaupt erstmal die Situation zu erfassen. Es gibt nen Fragebogen [...] und dann wird eben gesehen, in welchem Zustand er ist und darauf, also auch auf seinen Bedarf hin die Hilfe organisiert. Das heißt, wenn er jetzt zum Beispiel ne Schuldnerberatung braucht, können wir ihm ne Schuldnerberaterin vermitteln [...]. Wir haben nen Traumatherapeuten, der kann sehr schnell nen Erstgespräch führen und dann auch zur Not weitere [...]. Wir ham ne Familien- und Paartherapeutin, die sehr schnell helfen kann, wir ham nen Seelsorger [...]

Sprecher

Bis zu vier Wochen kann ein Mann in der Gewaltschutzwohnung in Gera bleiben. Mehr ist nicht drin – dafür gibt es zu viele Anfragen. Tristan Rosenkranz und seine Kollegen versuchen den Männern in dieser Zeit wieder soweit auf die Beine zu helfen, dass sie anschließend zumindest eine Unterkunft haben, in der sie vor ihrer Partnerin sicher sind, und – falls nötig – wissen, welcher Therapeut ihnen künftig weiterhilft.

+++Musik+++

Sprecherin

Während es in Deutschland in den vergangenen Jahrzehnten diverse Studien über Gewalt gegen Frauen gab, gibt es über Gewalt gegen Männer genau eine einzige. Ihre Situation ist also nicht besonders gut erforscht. Die Studie stammt aus dem Jahr 2004 und wurde damals vom Bundesfamilienministerium in Auftrag gegeben. Weil mit 488 Männern die Zahl der Befragten recht klein und wenig repräsentativ war, wurde die Studie oft kritisiert. Ergebnis der Befragung war, dass Männer in ihrer

Freizeit und in der Öffentlichkeit am meisten körperliche Gewalt erfahren – beispielsweise durch Prügeleien. Jeder vierte befragte Mann gab aber auch an, in seiner Partnerschaft schon einmal Gewalt erlebt zu haben. Das entspricht genau der Anzahl Frauen, die in Befragungen angeben, Gewalt zu erleben. Der Diplom-Pädagoge Ralf Puchert war damals an der Konzeption der Männer-Studie beteiligt. Ich will von ihm wissen, welche Auswirkungen sie hatte.

Ralf Puchert_1

Nee, es ist wirklich sehr wenig damit passiert insgesamt. [...] Also ich denke es hat sich n bisschen was im öffentlichen Diskurs verschoben. [...] Insgesamt so die Optionen, die Möglichkeiten, dass Männern Gewalt widerfährt und selbst im häuslichen und auch sexuellen Bereich ist nicht mehr völlig absurd, wie es damals zum Teil war. Also wir hatten ja damals also vor zehn Jahren wirklich noch das Gefühl, dass gerade häusliche Gewalt gab's eigentlich nur als Witz. Die Frau mit der Bratpfanne hinter der Tür dann, wenn man nach Hause kommt. [...] Und es war wirklich nicht denkbar, was ja bis heute immer noch n Teil ist, aber ich hab's Gefühl, nicht mehr in der ganzen Absurdität.

Sprecherin

Mehr Hilfsangebote speziell für Männer wurden nach der Studie nicht ins Leben gerufen.

Sprecher

Dabei hätten René Pickhardt so etwas gut gebrauchen können. Als der Krankenwagen ihn am Tag der Vergewaltigung durch seine damalige Partnerin nicht mitnimmt, weil keine Klinik sich um ein männliches Vergewaltigungsopfer kümmern will, besteht sein bester Freund darauf, dass die Notärztin wenigstens für den nächsten Tag einen Termin bei einem Psychiater vereinbart. Noch am selben Abend

schreibt René Pickhardt auf, wie er die Tat erinnert. Er schickt das Dokument an seine ehemalige Partnerin, die ihm – so außergewöhnlich das klingt - den Tatvorgang sogar bestätigt. Sie scheint selbst über ihr Verhalten erschrocken zu sein.

Der Psychiater, den er am nächsten Morgen trifft, bietet Pickhardt die Aufnahme in die stationäre Psychiatrie an. Eine Woche dauert es, bis er sich dort soweit erholt hat, dass er mit den Ärzten und Schwestern reden kann.

René Pickhardt

N bisschen ernüchternd war, dass n Großteil der Spezialisierungen auf der sogenannten Frauenstation war, wo Opfer von sexueller Gewalt hin konnten, also nicht ich. War trotzdem ne sehr gute Klinik.

Sprecher

Insgesamt 30 Tage bleibt René Pickhardt in der Klinik. Sein wichtigster Erfolg: Er lernt nein zu sagen – in einer Übung, die fast ein bisschen lächerlich klingt. Pickhardt muss mit den anderen Patienten fangen spielen. Anfangs kann man sich vor dem Fänger schützen, indem man einen Tiernamen sagt. Später sollen die Patienten stattdessen laut „nein“ rufen. Pickhardt braucht mehrere Tage, bis er das Wort über die Lippen bringt.

Zusätzlich diagnostizieren die Ärzte bei ihm eine sogenannte Posttraumatische Belastungsstörung. Das bedeutet, dass er die Vergewaltigung bis heute in sogenannten Flashbacks immer wieder aufs Neue erlebt. Ob und wann diese Rückblenden nachlassen, kann ihm momentan niemand sagen.

+++Musik+++

Sprecherin

Könnte man denn überhaupt etwas tun, um Gewalt von vorneherein zu verhindern?

In Hamburg bieten der Weiße Ring, das Landesinstitut für Lehrebildung und Schulentwicklung und die Beratungsstelle Gewaltprävention gemeinsam ein vorbeugendes Training für Schüler ab der siebten Klasse an. Adelina Michalk arbeitet ehrenamtlich für den Weißen Ring und hat schon viele dieser Trainings geleitet.

Adelina Michalk

Und dann starten wir halt auch relativ schnell mit so Geschichten, wie: Was ist Gewalt, was gibt es für Formen von Gewalt, was ist der Gewaltkreislauf im Rahmen einer Beziehung zum Beispiel und wie kann man den durchbrechen? Wir sensibilisieren wie gesagt in erster Linie, es gibt kein richtig oder falsch, wir kommen da nicht und wollen belehren. Also klar geben wir auch n bisschen theoretischen Input [...] und am Ende natürlich auch zu Hilfsmöglichkeiten, das ist ganz wichtig. Aber zwischendrin geht's uns wirklich eher darum, [...] dass wir einfach bei den Kindern und Jugendlichen eine Haltung erzeugen. Und dass sie für sich abgleichen, innendrin, das müssen die gar nicht groß verbalisieren nach außen, innendrin: Was ist eigentlich meine Grenze? Was ist für mich Gewalt, ne? Was ist eigentlich ok und was ist nicht ok? Einfach so ins Denken kommen, ins Reflektieren kommen, das ist ganz wichtig.

Sprecher

Möglichst in jungen Jahren sollen die Schüler ein Gespür dafür entwickeln, wo Gewalt anfängt und für sich selbst überlegen, was sie in ihren eigenen Beziehungen tolerieren möchten. Und sie sollen den Anstoß dazu bekommen, über ihr eigenes Verhalten anderen gegenüber nachzudenken.

Adelina Michalk

Man neigt ja dazu als Mensch, das zu reproduzieren, was man lernt. Und lernen tut man ja nun mal meist in der Ursprungsfamilie: Verhaltensweisen und Verhaltensmuster und natürlich kommt sowas nicht von ungefähr. Man erlebt sowas zu Hause, beobachtet das zum Beispiel zwischen den Eltern oder wird auch selber im Rahmen der Erziehung gewalttätig behandelt und empfindet das sogar als n Stück weit normal vielleicht, wenn man es nie anders gehört oder gelernt hat.

Sprecherin

Was passiert mit einem Menschen, der schon in der Kindheit Gewalt erfährt?

Adelina Michalk

Aber es kann für so ein Kind bedeuten - und das ist leider auch gar nicht so selten der Fall - dass es dann eben diese Verhaltensmuster so internalisiert, dass es in eigenen Beziehungen später die dann auch selbst auslebt. Also in welchen Anteilen auch immer, ob als Täter oder als Opfer, das dann geneigt ist viel einzustecken und viel zu erdulden, oder als Täter, der dann eben selber agiert, gewalttätig.

Sprecher

Immer wieder erlebt Adelina Michalk, dass es auch in den Freundschaften unter den Schülern Gewalt gibt – nicht nur bei Jungs, die sich auf dem Schulhof prügeln.

Adelina Michalk

Ich hatte mal so'n Fall, dass ein Mädchen sehr sehr gegängelt worden ist von ihrer besten Freundin, die waren sehr jung noch, die waren so elf, zwölf, also wirklich jung und – also würde der eine ein Junge gewesen sein und der andere ein Mädchen, und es wär jetzt eine Liebesbeziehung gewesen, dann würde man ganz klar von Beziehungsgewalt sprechen. Das warn jetzt zwei beste Freundinnen, aber was da so unter denen abging und passiert ist, war genau das.

Das ist aber auch n Warnhinweis, wenn man bei Kindern sieht, wie die in ihren Freundschaften agieren und was die auch bereit sind zu erdulden oder was sie auch ausagieren, kann das n Hinweis darauf sein, dass da eben was nicht so ganz rundläuft vielleicht.

Sprecher

Immer wieder kommt es vor, dass ein Kind sich in den Präventionstrainings offenbart und von Gewalt erzählt, die es in seiner Familie oder im Freundeskreis erfährt.

Adelina Michalk und ihre Kollegen greifen in so einem Fall nicht aktiv ein. Aber sie geben Kontakte zu anderen Hilfsorganisationen weiter. Und es ist bei jedem Training ein Lehrer der Klasse dabei, der dann je nach Situation den Schulpsychologen oder das Jugendamt zur Hilfe holen kann.

+++ Musik +++

Sprecher

René Pickhardt wird Ende Oktober 2014 nach 30 Tagen in der Psychiatrie entlassen. Er erzählt, dass er sich damals so gut fühlt wie selten zuvor. Die Therapeuten haben es geschafft, sein Selbstbewusstsein zu stärken. Er ist wieder in der Lage, mit anderen Menschen zu sprechen. Doch er merkt schnell, dass der Alltag nicht ganz so einfach ist, wie er zunächst geglaubt hatte. Immer wieder erlebt er die Vergewaltigung in Flashbacks aufs Neue. Er sucht sich deshalb ambulante Hilfe bei einem Therapeuten, bei dem er bis heute in Behandlung ist. Anfang dieses Jahres geht er noch einmal für sechs Wochen zur Reha in eine Klinik für posttraumatische Belastungsstörungen. Heute fühlt er sich deutlich stabiler, aber...

René Pickhardt

...ich merk schon noch, wie mich das in meinem täglichen Leben belastet. Also mein Job fällt mir nicht mehr so leicht, seit ich das erlebt habe. Ne? Meine Stressregulation funktioniert nicht mehr so gut und dadurch klappen halt bestimmte Tätigkeiten nicht mehr so gut.

Sprecher

Pickhardt leidet häufig unter starken Kopfschmerzen. Fast täglich nimmt er sich Zeit für Meditationsübungen, die er in der Klinik gelernt hat. Er spielt mit dem Gedanken, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, damit andere Männer die Hilfe bekommen, die er selbst gebraucht hätte. -----

+++Musik+++

Sprecherin

Trotz der Gewalt, die er erfahren hat, lebt René Pickhardt heute wieder in einer Beziehung mit einer Frau. Wie gelingt ihm das? Haben die Gewalttaten, die ihm von seiner ehemaligen Partnerin angetan wurden, nicht auch sein Frauenbild verändert?

René Pickhardt

Ich glaub das hat mein Menschenbild verändert, aber nicht mein Frauenbild an sich. Ich glaub es gibt einfach Menschen, die aggressiv sind und die ihre Aggressionen nicht gut regulieren können und ich glaub das kann Männern wie Frauen passieren.

Sprecher

Obwohl René Pickhardt den Ablauf der Tat noch am Abend des Vorfalls aufgeschrieben und von der Täterin sogar eine Bestätigung darüber hat, dass sie

wirklich so passiert ist, hat er die Frau bis heute nicht angezeigt. Er hat sich noch nicht entschieden, ob er das eines Tages nachholen wird.

René Pickhardt

Ich glaub halt nicht an unser System mit: „jemanden ins Gefängnis stecken oder jemandem ne Haftstrafe geben“. Das find ich halt – das produziert keine Gerechtigkeit und auch n Schmerzensgeld ändert da nichts, ja? Das heißt wenn ich diese Anzeige stelle, ging es mir eigentlich nur darum, dass – ja, ich anerkannt bin als Opfer.