



# Der Beziehungsblog



DoraZett - Fotolia.com  
jeffreyjcoleman - Fotolia.com

## Merkblatt für Täter und Täterinnen

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Was ist Gewalt?	4
2. Was ist keine Gewalt?	4
3. Was ist Aggression?	6
4. Der Gewaltkreislauf	7
5. Tatgewinn	11
6. Veränderung notwendig für den Ausstieg aus dem Gewaltkreislauf	11

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

## Zu diesem Merkblatt

Häusliche Gewalt ist immer noch ein Phänomen, das meistens hinter verschlossenen Türen stattfindet und in der Öffentlichkeit nur dann wahrgenommen wird, wenn durch besondere Umstände Mitmenschen ausserhalb einer betroffenen Familie und in der Folge die Polizei Kenntnis erlangt.

Die Verantwortung für das Gewaltverhalten liegt zu 100% beim Täter bzw. bei der Täterin. Wenn Sie sich gewalttätig gegenüber Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner oder Ihren Kindern verhalten, obliegt somit auch die Verantwortung, Ihr Gewaltverhalten zu beenden, bei Ihnen.

Dieses Merkblatt richtet sich entsprechend an Täter und Täterinnen, also an Männer und Frauen, die sich ihren Partnerinnen oder Partnern oder Kindern gegenüber gewalttätig verhalten und Ihr Gewaltverhalten beenden möchten. Und dieses Merkblatt stellt grundlegende Informationen zu Gewalt, Gewaltverhalten, Aggression, aggressivem Verhalten und zum Gewaltkreislauf zur Verfügung.

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im Text die männliche Form bestimmter Begriffe. Der Begriff Täter schließt entsprechend den Begriff Täterin mit ein, der Begriff Partner den Begriff Partnerin usw..

**Dieses Merkblatt kann natürlich keine alles umfassenden Informationen liefern.**

Weiterführende bzw. ergänzende Informationen erhalten Sie auf dem [Beziehungsblog](#).

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

## Was ist Gewalt?

Bevor Sie sich mit den weiteren Inhalten dieses Merkblattes vertraut machen, beschäftigen Sie sich bitte mit der Definition von Gewalt, die nun folgt:

### DEFINITION

Gewalt ist

**Treten, Schubsen, Schlagen und sämtliche anderen Formen der körperlichen Beeinträchtigung.**

Auch das Androhen einer der benannten Verhaltensweisen ist Gewalt.

Dabei ist Gewalt ein unklarer Begriff, denn Gewalt setzt eine Handlung voraus, nämlich Gewaltverhalten.

Gewaltverhalten (Gewalt) ist somit ein Handlungsbegriff.

Wenn Sie Ihren Partner schubsen, zeigen Sie genau in diesem Moment Gewaltverhalten. Auch wenn Sie Ihrem Partner drohen, beispielsweise mit den Worten: „Du fängst Dir gleich eine“, zeigen Sie Gewaltverhalten Ihrem Partner gegenüber.

## Was ist keine Gewalt?

Damit Sie sich mit Ihrem Gewaltverhalten im Sinne einer Beendigung beschäftigen können, ist es wichtig, dass Ihnen deutlich wird, wann Sie sich gewalttätig verhalten.

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

Gerne werden andere Verhaltensweisen mit Gewaltverhalten gleichgesetzt, die allerdings kein Gewaltverhalten sind. Dazu zählen unter anderem:

## **Sachbeschädigung:**

Sie treten während eines Streits einen Beistelltisch kaputt. Das Zerstören des Tisches ist kein Gewaltverhalten.

## **Beleidigung:**

Sie bedenken Ihren Partner oder Ihren Ehepartner in einem Konfliktgespräch mit abwertenden Begriffen. Mit der Wahl beleidigender Worte oder Formulierungen verhalten Sie sich nicht gewalttätig.

## **Mobbing:**

Sie verfolgen Ihren Partner oder Sie rufen Ihren Expartner unerwünscht an oder stellen auf andere Weise unerwünscht Kontakt her. Mit dem Bedrängen Ihres Partners oder Expartners verhalten Sie sich nicht gewalttätig.

Die benannten und andere nicht angemessene Verhaltensweisen sollten Sie natürlich ebenso wie Gewaltverhalten vermeiden, denn Sie bringen Ihren Ehepartner, Partner oder Expartner in arge Bedrängnis und entfalten eine unangenehme Wirkung.

## Für Ihre eigene Klarheit

Beschäftigen Sie sich mit der Definition von Gewalt, besser gesagt Gewaltverhalten, damit Sie für sich klar erkennen können, wann Sie sich gewalttätig verhalten und wann nicht.

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

Viele Menschen in unserer Gesellschaft nehmen ebenfalls an, dass Aggression und Gewaltverhalten (Gewalt) das Gleiche sind. Vielleicht trifft dies auch auf Sie zu.

Obwohl die Annahme weit verbreitet ist, sind Gewaltverhalten und Aggression nicht das Gleiche.

## Was ist Aggression?

### DEFINITION

Der Begriff ‚Aggression‘ leitet sich aus dem Lateinischen ab. ‚aggredi‘ bedeutet unter anderem ‚auf jemanden zugehen‘ oder ‚etwas in Angriff nehmen‘. Während Sie mit Gewaltverhalten die körperliche Gesundheit eines Mitmenschen beeinträchtigt, verhalten Sie sich aggressiv, wenn Sie zum Beispiel einem Mitmenschen (auch lautstark) deutlich machen, dass Ihnen etwas nicht gefallen hat oder was Sie sich wünschen.

## Auch Sie brauchen Aggression

Aggression oder besser gesagt Aggressives Verhalten wird innerhalb unserer Gesellschaft meistens mit einer negativen Bewertung belegt und ist deshalb im allgemeinen unerwünscht. Die Folge auch für Sie ist dann, dass Sie versuchen Aggression und desweiteren aggressives Verhalten zu vermeiden. Wenn Sie so entschieden haben, fehlt Ihnen eine wichtige Ressource, um Ihre eigenen Wünsche deutlich zu machen oder Ihre Grenzen Ihren Mitmenschen zu vermitteln.

## Keine Vorstufe von Gewalt

Da Gewaltverhalten immer eine Entscheidung für das situative Gewaltverhalten voraussetzt, ist auch die gängige Annahme, dass ‚aggressives Verhalten‘ eine Vorstufe

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

von Gewaltverhalten ist, nicht richtig. Die Erfahrung aus zahlreichen Beratungsprozessen hat vielmehr gezeigt, dass Täter vor Ihrer Gewalttat einige Sekunden ruhig sind. Also solange Sie selbst sich aggressiv verhalten, werden Sie nicht zuschlagen.

## Für Ihre eigene Klarheit

Beginnen Sie damit, Gewaltverhalten und aggressives Verhalten voneinander zu trennen. Machen Sie sich bewußt, dass Sie Aggression brauchen, um Veränderungen an zu gehen.

## Der Gewaltkreislauf

Der Gewaltkreislauf ist ein von [Joachim Lempert](#) entwickeltes Konzept, mit dem verdeutlicht wird, welche Phasen ein Täter durchläuft, wenn er zugeschlagen hat.

Der ebenfalls kursierende Begriff der Gewaltspirale ist eher irreführend, denn tatsächlich durchlaufen Sie als Täter/in nach einer Tat immer dieselben Phasen. In jeder Phase treffen Sie Entscheidungen, die Sie schließlich dahin bringen, erneut zu schlagen.

Die Phasen, die Sie in Ihrem Gewaltkreislauf regelmäßig durchlaufen, sind:

### 1. Gewalttat

Sie haben sich entschieden, sich gewalttätig zu verhalten. Dies kann bedeuten, dass Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin geschlagen haben oder Ihren Ehepartner geschubst haben; auch wenn Sie Ihren Partner oder Ehepartner damit gedroht haben, ihn zu schlagen, haben Sie sich gewalttätig verhalten.

### 2. Entspannung (Ruhe)

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

Es ist Ruhe. Ihr(e) Partner/in bedrängt Sie nicht mehr, mit Ihnen zu sprechen. Ihr Partner läßt Sie in Ruhe.

### **3. Nachdenklichkeit, Erschrecken, Entsetzen, Enttäuschung**

Sie werden nachdenklich, denn Sie erkennen die Folgen Ihrer Tat. Sie nehmen Ihr Opfer wahr und sehen, was Sie diesem angetan haben.

Sie sind erschrocken, denn eigentlich wollen Sie Ihren Partner nicht verletzen.

Sie haben das erste Mal zugeschlagen oder erneut zugeschlagen, obwohl Sie sich vorgeneommen haben, Ihren Partner nicht noch einmal zu schlagen.

Sie sind vielleicht auch entsetzt oder von sich selbst enttäuscht.

### **4. Selbstabwertung**

Aufgrund Ihrer Gewalttat, die Sie mit Ihren eigenen Vorstellungen nicht verbinden können, beginnen Sie, sich selbst ab zu werten. Vielleicht ziehen Sie sich in der Folge zurück und hadern in Gedanken mit sich selbst und sagen sich, das hätte nicht passieren dürfen.

Vielleicht kommen Sie auch zu dem Ergebnis, dass Sie ein Monster sind, weil Sie sich Ihrem Partner gegenüber gewalttätig verhalten haben.

### **5. Schuldgefühle, Reue, Scham**

In der Folge stellen sich bei Ihnen Schuldgefühle ein. Sie machen sich eventuell Vorwürfe, weil sie den Menschen, den sie gern haben, körperlich verletzt haben.

Sie bereuen Ihr Gewaltverhalten, beschäftigen sich mit dem Gedanken, Ihre Entscheidung zur Gewalttat rückgängig machen zu wollen.

Es ist Ihnen unangenehm, sich an Ihre Tat zu erinnern; sie merken Scham aufgrund Ihres Gewaltverhaltens.

### **6. Entschuldigung, Versprechungen, Wiedergutmachung**



# Merkblatt für Täter und Täterinnen

Sie nehmen Kontakt zu Ihrem Partner auf und entschuldigen sich für Ihre Gewalthandlung; vielleicht entschuldigen Sie sich nicht zum ersten Mal. Und Sie erwarten und/oder hoffen, dass Ihr Partner Ihre Entschuldigung akzeptiert und annimmt.

Sie versprechen (erneut), dass Sie nie wieder die Hand gegen Ihren Partner erheben. Niemals wieder werden Sie sich dazu entscheiden, Ihren Partner zu schlagen oder ihn mit Ihrem möglichen Gewaltverhalten bedrohen.

Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihr Gewaltverhalten wieder gut, also ungeschehen machen können. Vielleicht laden Sie Ihren Partner zum Essen ein oder Sie bringen Blumen mit oder ein anderes Geschenk und Sie gehen davon aus, dass das Thema (Ihre Gewalttat) damit vergessen ist.

## **7. Rechtfertigung, Schuldzuweisung**

Auf dem weiteren Weg in Ihrem Gewaltkreislauf beginnen Sie nach Rechtfertigungen für Ihr Gewaltverhalten zu suchen und Sie werden relativ schnell fündig. Vielleicht machen Sie ihre Arbeitsbelastung als Ursache aus und beginnen, Ihr Gewaltverhalten zu relativieren und die Bedeutung für Sie selbst und Ihr Opfer in Gedanken ab zu schwächen.

Eventuell finden Sie auch eine andere Erklärung für Ihr Verhalten. Mit ziemlich großer Wahrscheinlichkeit finden Sie eine Begründung, die nichts mit Ihnen selbst zu tun hat.

Irgendwann werden Sie zumindest einen Teil der Schuld an Ihren Partner abgeben. Hätte er gemacht, was Sie wollten, hätte er Sie einfach nur in Ruhe gelassen, hätten Sie nicht zuschlagen müssen.

## **8. Verantwortung abgeben**

Damit landet die Verantwortung für Ihr Gewaltverhalten bei Ihrem Partner, also beim Opfer Ihres Gewaltverhaltens. Sie haben Ihre eigene Verantwortung abgegeben.

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

## 9. **Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Kein Einfluß**

Nachdem Sie Ihre Verantwortung abgegeben haben, erleben Sie sich selbst so, als hätten Sie keinen Einfluß auf Ihr Verhalten, also auch nicht auf Ihr Gewaltverhalten.

Die Folge ist, dass Sie Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit merken.

## 10. **Will ich nicht haben**

Diese Gefühle wollen Sie höchstwahrscheinlich nicht haben und setzen Ihre Mechanismen in Gang, diese Gefühle zu beseitigen.

## 11. **Wut**

Eines der Gefühle, das Sie daraus resultierend eventuell selbst produzieren, ist Wut.

## 12. **Kontaktabbruch**

Da Sie nun keinen Kontakt mehr zu sich selbst haben, Ihre eigentlichen Gefühle haben Sie beseitigt, brechen Sie den Kontakt zu Ihrem Partner ab. Sie ziehen sich zurück und sprechen nicht oder nur das Nötigste mit Ihrem Partner.

## 13. **Depersonalisierung**

In der Folge depersonalisieren Sie Ihren Partner, erleben diesen nicht mehr als Ihren Partner, den Sie lieben und wertschätzen. Ihr Partner verliert in Ihrer Wahrnehmung seine Persönlichkeit.

## 14. **Entscheidung zur Gewalt**

Wenn Sie hier angekommen sind, werden Sie sich in Kürze wieder für Gewaltverhalten entscheiden und erneut zuschlagen. Dann haben Sie Ihren Gewaltkreislauf komplett durchlaufen.

Wenn Sie sich mit den verschiedenen Phasen des Gewaltkreislaufs beschäftigt

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

haben, werden Sie erkennen und ggf. auch merken, dass Sie im Laufe des Gewaltkreislaufs mit diversen Gefühlen konfrontiert sind. Die meisten dieser Gefühle sind unangenehm. Dies bedeutet, dass wir diese nur ungern erleben.

## Tatgewinn

Und dennoch gewinnen Sie durch Ihr Gewaltverhalten etwas.

Direkt nach Ihrer Gewalttat gelangen Sie in Phase 2, in der Sie Ruhe erleben. Welche Form von Kontakt Sie mit Ihrem Partner auch immer hatten, ggf. ist dieser konfliktvoll gewesen, lässt Ihr Partner Sie nun in Ruhe und bedrängt Sie nicht mehr.

Ihr Tatgewinn ist damit Ruhe und Abstand.

Das bedeutet nicht nur, dass Sie einen triftigen Grund für Ihr Gewaltverhalten haben, sondern sich auch aktiv für Ihr Gewaltverhalten entscheiden.

## Veränderung notwendig für den Ausstieg aus dem Gewaltkreislauf

Somit wird deutlich, dass Sie, wenn Sie Ihr Gewaltverhalten beenden möchten, etwas aufgeben müssen, nämlich die Ruhe und den Abstand, die bzw. den Sie durch Ihr Gewaltverhalten erreichen.

Um Ihr Gewaltverhalten zu beenden, sind Sie gefordert, aus dem Gewaltkreislauf aus zu steigen. Dies ist grundsätzlich in jeder Phase Ihres persönlichen Gewaltkreislaufs möglich.

Wenn Sie sich schon längere Zeit im Gewaltkreislauf befinden, Ihren Partner schon mehrfach körperlich verletzt haben, dann wissen Sie, dass dies nicht ganz so einfach ist.

Die Gründe hierfür können unter anderem sein:

# Merkblatt für Täter und Täterinnen

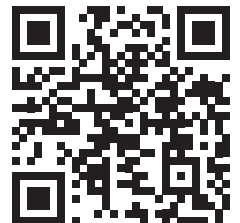
1. Sie glauben (immer noch), Sie schaffen es allein, Ihr Gewaltverhalten zu beenden
2. Sie gehen davon aus, dass Sie es allein schaffen müssen, Ihr Gewaltverhalten zu beenden
3. Sie bekommen nicht wirklich mit, wie es Ihrem Partner mit Ihrem Gewaltverhalten geht (siehe auch Phase 13 im Gewaltkreislauf)
4. Ihnen ist nicht klar, dass Sie mit Ihrem Gewaltverhalten das Vertrauen in Ihrer Beziehung nachhaltig zerstören
5. Sie erleben Ihren Gewaltkreislauf als identitätsstiftend, da Sie ihn schon lange Zeit immer wieder durchlaufen (siehe auch Phase 4 im Gewaltkreislauf)
6. Ihr Partner ist noch bei Ihnen; Ihre Ehe oder Partnerschaft scheint zu funktionieren

Wenn Sie sich vor kurzem das 1. Mal entschieden haben, sich gegen Ihren Partner gewalttätig zu verhalten, dann sollten Sie darauf achten, nicht in den Gewaltkreislauf ein zu treten, und Sie sollten vermeiden, mit den sich aufgrund Ihrer Gewalttat bei Ihnen einstellenden Gefühlen allein zu bleiben.

## Warten Sie nicht!

## Handeln Sie!

Fotos von  
DoraZett - Fotolia.com  
jeffreycoleman - Fotolia.com  
© 2017 - Der Beziehungsblog



# Merkblatt für Täter und Täterinnen



## Der Beziehungsblog

—

Gewaltberater  
und Diplom-Sozialpädagoge  
Michael Ueberschaer

Mobil: 0152 23 47 77 92

Mail: [kontakt@gewaltberatung-bremen.de](mailto:kontakt@gewaltberatung-bremen.de)

Web: [gewaltberatung-bremen.de](http://gewaltberatung-bremen.de)

Artikel zur Beziehungsgestaltung