

*„Endlich glaubt  
mir mal jemand,  
dass eine Frau  
so etwas tun kann.“*

**Handlungsmöglichkeiten  
bei Gewalt in Beziehungen:**

**Eine Broschüre für  
lesbische / bisexuelle Frauen  
und Trans\*Menschen**

## In Paarbeziehungen gibt es viele Formen von Kommunikationsproblemen und Konfliktsituationen.

Manchmal sind sie auch ein Ausdruck von gewalttätigen Strukturen innerhalb einer Beziehung.

Dass Gewalt auch in lesbischen, in trans\*<sup>1</sup>/lesbischen und in Trans\*Beziehungen vorkommt, war lange Zeit ein Tabu und wird immer noch tabuisiert. Das macht es und macht es oft schwer, jemanden zu finden, mit der/dem<sup>2</sup> sich über die erlebte Gewalt reden lässt. Mit dieser Broschüre möchten wir Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, die Sie ergreifen können, wenn Sie in Ihrer Beziehung Gewalt erfahren (haben) oder wenn Sie selbst Gewalt ausüben. Gleichzeitig möchten wir

<sup>1</sup> Trans\* steht für die Vielfalt von Trans\* Menschen und meint ein breites Spektrum von Selbstdefinitionen und Lebensweisen von Menschen, die sich nicht oder nur zum Teil mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, z.B. Transgender, Transsexuelle, Transidente, Polygender.

diejenigen unter Ihnen, die Gewalt in Ihrem Umfeld wahrnehmen, darin bestärken, zu reagieren und Unterstützung anzubieten.

**Ihr Team der Lesbenberatung Berlin e.V.**

Wahrnehmung  
Reaktion  
Verantwortung  
Hilfe  
Schmerz  
Isolation  
Vertrauen  
Gemeinschaft  
Möglichkeit

<sup>2</sup> Der Unterstrich bietet Raum für selbst gewählte Identitäten, für mehr als nur weiblich und männlich. Wir benutzen in der Lesbenberatung Berlin e.V. diese Schreibweise, um aufzuzeigen, dass es mehr als zwei Geschlechtsidentitäten gibt.

*„In meiner Beziehung  
bin ich nicht mehr so  
glücklich wie am Anfang.  
Wir haben so viele  
Kommunikationsprobleme ...“*

### **Auch in lesbischen und Trans\*Beziehungen finden Gewalt und Diskriminierung statt.**

Diskriminierungs-erfahrungen im Alltag und die Tabuisierung von Gewalt in Beziehungen zwischen Frauen und/oder Trans\*Menschen kann es für die Betroffenen schwieriger machen, mit dem Erlebten umzugehen.

In einigen Beziehungen gibt es eindeutig jemanden, die\_der Gewalt erfährt, während die\_der Andere ausschließlich Gewalt ausübt. In manchen Beziehungen

entsteht aber auch eine gewalttätige Dynamik, bei der jede\_r am Gewaltgeschehen beteiligt ist.

Gewalt kann in den verschiedensten Beziehungsformen entstehen: in Liebesbeziehungen (in allen Variationen), in Freundschaften, oder z.B. in Wohngemeinschaften. In dieser Broschüre werden allgemein die Begriffe Beziehung und Partner\_in für unterschiedliche Beziehungsformen verwendet.

**Gewalt kann sich auf sehr unterschiedlichen Ebenen zeigen, sie beginnt nicht erst bei einem körperlichen Übergriff.** Auch Diskriminierungen und psychische Verletzungen sind Gewalt. Dazu zählen beispielsweise:

- \* eine geringe Wertschätzung, die Abwertung der Lebensweise oder aber Beleidigungen

- \*sexualisierte Berührungen, die ohne die Zustimmung des\_der Partner\_in geschehen
- \*das Ausnutzen von Privilegien, Machtmissbrauch und Missbrauch des Aufenthaltsstatus des\_der Partner\_in
- \*das Outen oder die Androhung von Outing des\_der Partner\_in bei Angehörigen, Freund\_innen oder am Arbeitsplatz
- \*nach der Trennung immer wieder zu versuchen, Kontakt zu der\_dem Anderen aufzunehmen – bis hin zu Nachstellungen und Verfolgungen (Stalking)

*„Wir haben uns so heftig gestritten, dass ich mich nicht wiedererkannt habe. Ich habe ihr weh getan und will so eigentlich nicht sein.“*

### **„Aber ich liebe sie doch“ – Anzeichen und Auswirkungen von Gewalt**

In einer Beziehung Gewalt zu erfahren, kann viele Auswirkungen auf das eigene Verhalten und Wohlbefinden haben.

Hier folgt eine kurze Auflistung möglicher Anzeichen von Gewalt in Beziehungen. Wenn Ihnen einzelne Aspekte bekannt vorkommen und Sie sich in Ihrer Beziehung nicht sicher fühlen, ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen.

- \* Sie haben Angst vor Ihrer\_Ihrem Partner\_in.
- \* Sie beginnen, Ihr Verhalten, Ihre Sprache etc. zu überwachen.
- \* Sie sind ständig misstrauisch und versuchen, ihr\_sein Verhalten zu überprüfen und sie\_ihn gezielt zu beobachten, um einen Streit zu vermeiden.
- \* Sie erzählen Ihren Freund\_innen nicht die ganze Wahrheit oder Lügen über Ihre Beziehung.
- \* Sie beginnen, Dinge zu tun, die Ihren moralischen und ethischen Wertvorstellungen widersprechen.

Eine Gewaltbeziehung als traumatisierende Erfahrung in einem sehr intimen Lebensbereich kann erhebliche Auswirkungen auf die lesbische/trans\* Identität haben. Das kann so weit gehen, dass Sie Ihre eigene Lebensweise in Zweifel ziehen.

Die Auswirkungen von Gewalt sind nach der Beendigung der Beziehung nicht automatisch vorbei. Erfahrungen von Gewalt in einer Beziehung können in eine neue Beziehung mit hineingetragen werden, insbesondere dann, wenn die Gewalterfahrungen nicht aufgearbeitet wurden. Wichtig ist daher neben der unmittelbaren Suche nach Unterstützung auch eine aktive und langfristige Auseinandersetzung mit dem Erlebten.

*„Ich rufe an, weil ich seit ein paar Wochen mehr und mehr realisiere, dass ich Gewalt in meiner letzten Beziehung erlebt habe.“*

### **Jede\_r trägt Verantwortung für ihr\_sein Verhalten.**

Diejenigen unter Ihnen, die Gewalt ausüben, tragen Verantwortung für Ihr gewalttätiges Verhalten und die Verletzungen, die Sie angerichtet haben und anrichten. Wenn Sie Gewalt erfahren (haben) und/oder es Ihnen in Ihren Beziehungsstrukturen nicht gut geht, haben Sie die Möglichkeit und Verantwortung, etwas an ihrer Situation zu verändern.

Da jede\_r Partner\_in an der Aufrechterhaltung des Gewaltprozesses beteiligt ist, sollte sich auch jede\_r von Ihnen die jeweils nötige Unterstützung holen und bekommen. Es ist darüber hinaus wichtig, dass alle, auch Umstehende und der Freund\_innenkreis, darauf hinwirken, die Gewalt sofort zu stoppen.

**Sie haben Gewalt erfahren?** Ihr\_e Partner\_in hat Ihre persönlichen Grenzen verletzt und Sie wissen nicht, wie Sie damit umgehen können?

In jeder Beziehung kann es zu Gewalt und Diskriminierung kommen. Aber jede\_r hat Handlungsspielräume und Sie können selbst bestimmen, was nun passiert. Es gibt verschiedene Wege der Unterstützung. Vielleicht hilft es Ihnen, mit Freund\_innen zu

sprechen, oder mit Menschen in Kontakt zu kommen, die Ähnliches erlebt haben wie Sie. Auch wenn Ihre Situation verfahren scheint, stehen Ihnen immer Möglichkeiten der Veränderung offen.

**\*Glauben Sie an sich.** Sie können die Situation bewältigen.

**\*Reden Sie** mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.

**\*Suchen Sie sich professionelle Hilfe** (Notfalltelefon, Unterstützung, Beratung).

**\*Suchen Sie sich medizinische Hilfe** (Erste-Hilfe-Stelle, Hausärztin\_arzt).

Fragen Sie Berater\_innen nach Unterstützung: Diese begleiten Sie auf Ihrem weiteren Weg. Gemeinsam können Sie an dem Ziel arbeiten, Ihre eigenen vorhandenen Fähigkeiten (wieder) zu entdecken, um Ihr Leben gewaltfrei zu gestalten. Die gemeinsame Arbeit mit einer\_einem Berater\_in kann Ihnen wieder ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Es ist wichtig, gewalttätiges Verhalten zu stoppen und Wege aus destruktiven Beziehungsstrukturen zu finden.

**Sie können selbst aus den unterschiedlichen Wegen des Umgangs mit Gewalterfahrungen den für Sie passenden wählen. Vertrauen Sie darauf, dass Sie letztlich selbst am besten wissen, was Ihnen gut tut.**

*„Was meinst Du, wem unsere Freundinnen mehr glauben werden, Dir oder mir?“*

Eine\_r Ihrer Freund\_innen hat Ihnen von ihren\_seinen Gewalterfahrungen in ihrer\_seiner Beziehung erzählt. Oder Sie haben gewalttätiges und diskriminierendes Verhalten in einer Beziehung beobachtet/ miterlebt. Das ist für Sie wahrscheinlich keine einfache Situation.

Vielleicht stellen Sie sich die Frage, was Sie tun können. Aus unserer Erfahrung kann Folgendes hilfreich sein:

**\* Hören Sie zu.**

**\* Glauben Sie** Ihrer\_Ihrem Freund\_in und zweifeln Sie ihre\_seine Schilderungen nicht an.

**\* Bieten Sie Unterstützung an:** z.B. einen gemeinsamen Besuch bei einer\_einem Ärztin\_Arzt, eine Übernachtungsmöglichkeit, einen Ort, um die wichtigsten und liebsten Sachen zu verwahren etc.

**\* Vertrauen Sie** Ihrer\_Ihrem Freund\_in.

**\* Begleiten Sie** Ihre\_n Freund\_in auf diesem schwierigen Weg, solange es Ihnen gut damit geht. Es kann Ihnen auch gut tun, sich gemeinsam professionelle Unterstützung zu holen.



**Wenn Sie Diskriminierung oder Gewalt in Ihrem Umfeld wahrnehmen, können Sie reagieren.**

Eine Möglichkeit ist z.B., herabsetzende Verhaltensweisen als solche zu benennen. Wichtig ist es, das Geschehen ernst zu nehmen und im Zweifelsfall der\_ dem akut Betroffenen Unterstützung anzubieten.

Gewalt in Beziehungen drückt sich nicht erst durch offene Beleidigungen oder körperliche Angriffe aus.

**Auch vermeintlich kleine Interventionen können hilfreich sein.** Sie können entscheiden, zu welchen Schritten Sie in einer Situation bereit sind. Darüber hinaus kann es auch im Nachhinein noch hilfreich sein, Unterstützung anzubieten.

Meistens wird Gewalt in Beziehungen ignoriert und als Privatsache der Betroffenen angesehen. Oder Gewalt wird als legitimes Mittel zur privaten Konfliktlösung betrachtet. Manchmal werden die Betroffenen aus der Community ausgegrenzt. In allen Fällen gilt es, dieses Denken und Verhalten zu durchbrechen. Dazu gehört auch, dass alle – individuell und gemeinschaftlich – hinschauen, reagieren und Menschen darin

*„Vieles wurde leichter,  
als ich gemerkt habe,  
dass andere meine  
Situation ernst nehmen.“*

## Hier finden Sie Unterstützung:

### **Lesbenberatung Berlin e.V. / LesMigraS – Antidiskriminierungs- und Antigewaltbereich der Lesbianberatung Berlin e.V.**

Unterstützung für lesbische / bisexuelle  
Frauen und Trans\* Menschen;  
Beratung auf Englisch, Französisch,  
Persisch, Rumänisch und Deutsch;  
Rollstuhlgerecht, mit Fahrstuhl

*Kulmer Str. 20a, 10783 Berlin*

*Tel.: 030 215 2000*

*beratung@lesbenberatung-berlin.de*

*www.lesbenberatung-berlin.de*

*www.lesmigras.de*

### **BIG Hotline – Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen**

*Postfach 30 41 05, 10756 Berlin*

*Tel.: 030 611 03 00 (täglich von 9 – 24 Uhr)*

*www.big-hotline.de • mail@big-hotline.de*

### **GLADT e.V. – antirassistische queere Migrant\_innen-Selbstorganisation**

*Kluckstr. 11, 10785 Berlin*

*Tel.: 030 26 55 66 33*

*www.gladt.de • info@gladt.de*

### **TransInterQueer e.V.**

*Glogauer Str. 19, 10999 Berlin*

*Tel.: 030 616752916*

*www.transinterqueer.org • triq@transinterqueer.org*

Diese Broschüre ist im Rahmen des EU-weiten Projekts „**LARS**“ (*Lesbian awareness rising strategies to overcome the taboo of same-sex domestic violence*) entstanden.

Wir haben außerdem umfangreiches Online-Material zu Handlungsmöglichkeiten bei Gewalt in Beziehungen auf unserer Homepage zusammen gestellt:

[www.lesbenberatung-berlin.de](http://www.lesbenberatung-berlin.de)

**Lektorat:** Vera Seehausen, [info@buero-seesand.de](mailto:info@buero-seesand.de)

**Produziert von:** Lesbenberatung Berlin e.V., 2011

*Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen des daphne-III-Programms der EU.  
Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.*



*Die Broschüre gibt die Ansichten der Auftraggeber\_innen wieder. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie die Europäische Kommission können nicht für die Inhalte verantwortlich gemacht werden.*