

Reiten lernen mit über 50

Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück der Erde – nicht unbedingt für ältere Semester. 27

Wenn Turteln zu Terror wird

Gewalt «Erste Liebe, erste Hiebe» – gerade in Erstbeziehungen kann es zu psychischen, physischen oder sexuellen Übergriffen kommen. Unter anderem, weil das Selbstwertgefühl bei jungen Menschen noch nicht so gut entwickelt ist. Grenzen zu setzen, ist aber lernbar.

Susanne Holz

Die pinkfarbenen Kleider, die er ihr geschenkt hat, die zieht sie nicht mehr an. Kann sie auch gar nicht – sie hat sie alle weggeworfen. Die Kleider mit den Blümli, den Herzli, den kleinen Schmetterlingen. Die sie nur getragen hat, weil sie ihm gefallen haben. Renée Müller (Name geändert) war gerade mal 18, als sie per Videochat-Plattform den 19 Jahre älteren Carlos (Name ebenfalls geändert) aus einer deutschen Grossstadt kennen lernte. Renée aus Uri und Carlos aus Südamerika, wohnhaft in Deutschland, verliebten sich beim Chatten. Für beide war es nicht die erste Beziehung, aber für Renée war die Liebe immer noch ein weites Feld, in dem man sich erst mal zurechtfinden muss.

Als Carlos erstmals für vier Tage nach Zürich kam, hatten Renée und er schon über Monate virtuellen Kontakt. «Wir waren nur schon über den Chat zusammen, wie ein altes Ehepaar», erzählt die heute 20-Jährige. «Wir waren uns in nichts mehr fremd.» Während dieses erste Treffen noch «ganz gut verlief», so die junge Frau aus Uri, fing bald darauf die Überwachung per Internet an. Carlos – meilenweit entfernt in Deutschland – packte die Eifersucht auf alle, die sich in der Nähe seiner Freundin befanden.

«Er wollte alles immer ganz genau wissen», erzählt Renée. «Er war sehr eifersüchtig und fühlte sich von Anfang an betrogen. Er kontrollierte mich über Skype und über Facebook.» Doch der Kontrolle nicht genug: Nach und nach forderte Carlos von Renée, ihre sozialen Kontakte aufzugeben. Sie sollte sich nicht mehr mit ihren Freunden treffen, schon gar nicht leicht bekleidet in die Badi gehen und um sämtliche Männer dieser Welt einen weiten Bogen machen – abgesehen von Vater und Bruder. «Ich war verliebt», sagt Renée, «und wollte für Carlos perfekt sein. Deshalb brach ich tatsächlich so gut wie alle Kontakte ab. Und hoffte, dass mein Freund nicht auf Dauer so besitzergreifend sein würde. Fragten meine Freundinnen mich, ob ich mit ihnen in die Badi wolle, gab ich vor, Hausaufgaben machen zu müssen.»

Skype die ganze Nacht, um zu kontrollieren, ob sie zu Hause ist

Während Renées Eltern gewisse Zweifel wegen des grossen Altersunterschieds hegten, redete Carlos' Mutter in Deutschland auf ihren Sohn ein: «Bist du sicher, dass sie es ernst mit dir meint?» Renée blickt zurück: «Er wollte, dass ich nett zu seiner Mutter bin. Ich merkte aber, dass sie Vorbehalte gegen mich hat. Laut Carlos war ihr bislang keine Freundin ihres Sohns gut genug gewesen.» Was aber hielt die 18-Jährige beim 19 Jahre älteren und sie einengenden Freund? Die junge Auszubildende aus Uri erklärt: «Ich schaue nicht auf Besitz, Auto oder Geld. Ich schaue auf den Charakter. Und er wusste vieles, konnte über vieles erzählen – ich liebte seine Intelligenz.»

Und so hielt sie seine Regeln ein. Und liess sich kontrollieren. Manchmal lief die ganze Nacht Skype, damit er wusste, sie ist zu Hause und allein. «Es war die volle Überwachung», erinnert sich Renée mit Schrecken. Hinzu kamen bald auch verbale Verletzungen: «Trug ich im Sommer kurze Hosen und ein Trärgertop, nannte er mich «Bitch». War er hässig, war ich eine «Schlampe» oder eine «Hure». Körperliche oder sexuelle Gewalt gab es keine, dafür verbale und



Sich in Liebesbeziehungen auf Augenhöhe zu begegnen, muss man lernen. Hilfreich ist da Selbstbewusstsein. Symbolbild: Getty

psychische. Renée musste Screenshots von ihren Skype-Kontakten für Carlos machen. Er forderte Beweisfotos von ihr an ihrem Arbeitsplatz. Später drohte er ihr, erotische Fotos von ihr ins Netz zu stellen, sollte sie ihn verlassen. Der Satz «Ich bring dich um» fiel auch einmal.

Angst und Depressionen waren die Folge der Dauerüberwachung

Zur Polizei ging Renée nicht. «Er war aufbrausend, aber nicht körperlich gewalttätig.» Doch bekam die junge Frau Angst und Depressionen. Ihre Freunde, ihre Bekannten fehlten ihr. Das ganze soziale Leben. Ihre Freunde sagten zu ihr: «Werde denn wieder los, der tut dir nicht gut.» Ihre Mutter hatte die Idee, sich professionelle Hilfe zu holen. Die fand Renée – bei der Jugend- und Elternberatung «Kontakt Uri» in Altdorf. Dort sprach die mittlerweile 20-Jährige mit der Psychologin Elvira Hohler. Über ihre Bedürfnisse, über die irgendwie aus dem Ruder gelaufene Beziehung. Renée sagt:

«Elvira machte mir klar, dass es mir egal sein kann, was er will und was er denkt. Dass diese Beziehung nur aus Kontrolle besteht und ich sie beenden kann.»

Elvira Hohler führt aus: «Er war krankhaft eifersüchtig. Carlos wollte Macht und Kontrolle über Renée. Mag sein, dass da auch etwas Narzissmus mit reinspielte.» Und Renée erklärt sich ihre gute Miene zum fast zwei Jahre dauernden, bösen Spiel so: «Ich war jung, unerfahren und verliebt. Ich wollte an der Beziehung festhalten.» Auch wenn es immer wieder Tiefpunkte gab, so wie bei ihrem einwöchigen Weihnachtsbesuch in Deutschland bei Carlos und seiner Familie: «Carlos wollte, dass ich seiner Mutter und seinen Geschwistern viel Aufmerksamkeit schenkte. So sagte ich zu seinem Bruder, dass er einen schicken Pulli habe. Das bekam Carlos wiederum in den falschen Hals – und griff mich an: «Du hast mich vor meiner ganzen Familie blossgestellt, die denken jetzt, dass du eine Schlampe bist!» Renée erzählt, sie

«Emotionale Abhängigkeit darf nicht in einem Machtgefälle enden.»

Elvira Hohler
Psychologin, Jugend- und Elternberatung des Kantons Uri

habe geweint damals und die Welt nicht mehr verstanden. Man fragt die 20-Jährige, ob dieses Missverständnis womöglich auch in der unterschiedlichen kulturellen Herkunft begründet lag. «Ich glaube nicht», meint die junge Schweizerin, «das war seine Persönlichkeit.»

Im August 2017 begann Renée, sich einmal pro Woche zum Gespräch mit der Psychologin Elvira Hohler zu treffen. Im September fasste sie den Entschluss, die Beziehung zu beenden. «Ohne die Therapie hätte ich das nicht geschafft», ist sich die junge Frau sicher. Inzwischen ist der endgültige Schlussstrich gezogen. Wenn auch in Schritten. «Er ging zu weit», sieht Renée die ganze Sache nun sehr klar. «Schliesslich hatte er sogar damit gedroht, mich und meinen Arbeitskollegen umzubringen, sollten wir was miteinander haben.»

«Es ist harte Arbeit, sich aus einer solchen Beziehung zu befreien»

Aus der Sicht der Psychologin sagt Elvira Hohler: «Jungen Menschen fehlt oft die Erfahrung im Umgang mit Beziehungen. Das Selbstwertgefühl ist noch nicht ausgereift. Wer bin ich? Was bin ich? Das weiss man noch nicht so genau und lässt sich deshalb durch andere bestimmen. Und weil bei Liebe immer auch emotionale Abhängigkeit mit im Spiel ist, sind gerade Erstbeziehungen heikel.» Die Psychologin erklärt weiter: «Ist die Identität noch nicht so ausgereift, erkennt man seine Grenzen auch nicht so gut. Und ist sich nicht bewusst darüber, sich wehren zu können und zu sollen.» Elvira Hohler betont: «Man darf eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen und dafür einstehen.» Wichtig sei in jeder Beziehung der Respekt: «Emotionale Abhängigkeit darf nicht in einem Machtgefälle enden.» Dann macht sie ihrer Klientin noch ein Kompliment: Es sei sehr mutig von Renée gewesen, eine Therapie zu beginnen. «Es ist harte Arbeit, sich aus einer solchen Beziehung zu befreien.» Die Psychologin ist sich sicher: «Die Erfahrung aber ist unbezahlbar. In Zukunft wird Renée es schneller merken, wenn etwas schief läuft in einer Liebesbeziehung. Sie hat gelernt, auf sich selbst zu achten, und diese Erfahrung wird sie schützen.»

«Für Meitli fängt Gewalt bei einer Beule an. Sie fängt aber vorher an»

Die Opfer von solcherlei Gewalt in Erstbeziehungen bekommt immer wieder die Zugerin Karin Vonwil vermittelt. Karin Vonwil bietet selbstständig und als Trainerin bei der Schweizerischen Interessengemeinschaft «Pallas» Kurse in Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen an. Zudem ist sie ausgebildete Transaktionsanalytikerin und arbeitete ganze 23 Jahre lang als Turn- und Sportlehrerin an Sekundarschulen. Bereits dort stellte Karin Vonwil fest: «Es gibt viele grenzwertige Übergriffe der Buben bei den Mädchen. Da wird schnell mal ans Gesäss gefasst oder am BH gezogen. Und die Mädchen geben sich cool und tolerieren das – sie wollen nicht prude sein.» Karin Vonwil weiss: «Für Meitli fängt Gewalt bei einer Beule an. Doch Gewalt fängt schon lange vorher an. Und zwar bei Kontrolle, Vorschriften, Einschränkungen, bei einem Machtgefälle.» Es brauche Aufklärungsarbeit, um das der Jugend klarzumachen. Und auch am Selbstwertgefühl hapere es.

Fortsetzung auf Seite 24

Fortsetzung von Seite 23

Was Vonwil zudem festgestellt hat: Das Denken der Jugendlichen sei erstaunlich konservativ. «Sie sind unsicher, wenn sie zum ersten Mal Sex haben und halten sich deshalb gerne an stereotype Rollenbilder. Dass der Mann dominant und die Frau unterlegen sein soll, sehen sie zudem in den Games und Pornos, die sie spielen und konsumieren.» Die Jugend sei gar nicht so aufgeklärt, wie man gemeinhin denke. In der Schule lerne man die Fakten, aber keiner sage einem, was schön sei und was nicht.

Gehe sie als Selbstverteidigungstrainerin in die Klassen der Oberstufe und spreche dort über das Thema «Erste Liebe, erste Hiebe», dann sage sie deutlich, dass es schon Gewalt sei, wenn der Freund der Freundin verbiete, ohne ihn in die Badi zu gehen. Oder wenn die Freundin den Minirock nur im Beisein des Freundes tragen dürfe. Karin Vonwil erklärt den Jugendlichen auch, wie sie sich gegen Handyüberwachung seitens des Partners wehren können. Oder dass es okay ist, den roten Pulli für den Freund zu tragen, den dieser so gerne mag, es aber nicht okay ist, für den Freund Netzstrumpfhosen anzuziehen, wenn sie einem selbst gar nicht gefallen.

«Die Pubertät ist eine schwierige Zeit», sagt die Expertin. «Die Schule ist streng und man steht beständig unter Druck. Hinzu kommt der körperliche Umbruch.» Manchmal stimme auch das Familienklima nicht: Wenn Eltern ihren Kindern vermitteln, nichts zu können und nichts wert zu sein. In manchen Familien mit Migrationshintergrund bestünden noch gewalttätigkeitsnormen. «Und wenn die Meitli beobachten, wie das Mami kuschelt, dann ist es für sie schwer, selber mehr Selbstbewusstsein zu zeigen.»

Panikattacken Jahre später, wenn klar wird, was schiefief

Das Eidgenössische Departement des Inneren (EDI) hält in seinem Informationsblatt zu häuslicher Gewalt schon 2015 fest, dass Gewalt in jugendlichen Partnerschaften vermehrt ein Thema geworden sei. Verschiedene Studien aus

den USA und Grossbritannien, aber auch der Schweiz, wiesen darauf hin, dass Gewalt in Teenagerbeziehungen ähnlich verbreitet sei wie häusliche Gewalt unter Erwachsenen. Die häufigste Gewalt in jugendlichen Partnerschaften sei das «Monitoring», die Überwachung des Partners und der Versuch, dessen Kontakte ausserhalb der Beziehung stark einzuschränken. Im Rahmen einer Studie (Denis Ribeaud), die im Kanton Zürich bei Schülern im letzten Jahr der obligatorischen Schule 1999, 2007 und 2014 durchgeführt wurde, gaben 68 Prozent der Buben und 73 Prozent der Mädchen an, schon Opfer eines derartigen Kontrollverhaltens geworden zu sein.

Wie nachhaltig solche Gewalt schädigen kann, schildert Karin Vonwil am Beispiel eines Mädchens, das ihr die Opferberatungsstelle vor Jahren zugewiesen hat. «Dieses Mädchen war mit 14 zum ersten Mal verliebt und wurde durch ihren Partner, einen angesehenen Jungen, vom grauen Entlein zum bewunderten Teenie. Der Freund forderte bald von ihr, sich zu schminken und sexy zu kleiden. Sich von ihren Freundinnen loszusagen und nur mit ihm in die Badi zu gehen. Als sie trotzdem mit den Freundinnen etwas unternahm, schlug er sie und erzwang den ersten Sex. Mit Hilfe der Opferberatung schaffte das Mädchen es, sich vom Freund zu trennen.»

Vier Jahre später, mit 18, hat das Mädchen den zweiten Freund – eine gute Beziehung. Und erkennt, wie mies die erste Beziehung war. Das Mädchen bekommt Panikattacken – Angst vor der Angst. Karin Vonwil erzählt: «Derzeit ist sie in psychiatrischer Behandlung. Es ist wichtig, das Trauma zu verarbeiten.»

WWW.

Ein Video mit Tipps zur Selbstverteidigung findet man unter luzernerzeitung.ch/video



Selbstverteidigung: Arme hoch, Angreifer abwehren. Auch wichtig: Augenkontakt halten. Bild: Manuela Jans-Koch (Cham, 5. April 2018)

Nachgefragt

«Wut ist nicht generell schlecht»

Karin Vonwil, Sie geben Kurse in Selbstverteidigung. Wie kann man das Selbstbewusstsein jugendlicher stärken?

Indem man sie lobt, bestärkt und in der Familie eine gewisse Fehlerkultur pflegt. Die Jugendlichen sollen wissen: Ich darf Fehler machen, wenn ich sie wieder ausbügeln. Und: Der Fehler ist das Problem und nicht das Kind. Eltern müssen einen Mix aus Zuwendung und nicht zu viel Einschränkung finden. Auch sollte das Machtgefälle in der Familie nicht zu gross sein: Jugendliche sollen mitreden dürfen und ernst genommen werden.

Wie merke ich, dass in der Beziehung von Sohn oder Tochter etwas nicht stimmt?

Der Freund oder die Freundin des Jugendlichen sollte immer zu Hause willkommen sein. So sieht man schnell, ob ein respektvoller Umgang besteht. Man sollte auch immer mit seinen Kindern im Gespräch bleiben, sonst erzählen sie irgendwann nichts mehr. Alles müssen sie aber auch gar nicht erzählen. Kommt die Tochter mit Beulen nach Hause, ist das natürlich sehr verdächtig. Gibt sie alles auf, ausser ihren Freund, wirft das ebenfalls Fragen auf.

Sind Eltern den Kindern in der Liebe ein Vorbild?

Ja, Eltern sind ein grosses Modell. Und sie dürfen auch mal laut sein. Wut ist nicht generell schlecht.

Wie mit Wut umgehen?

Sich Bestätigung im Sport holen. Dampf ablassen, kontrolliert kämpfen.

Wie reagieren, wenn das Kind Gewalt erfährt?

Nicht extrem schockiert reagieren. Ruhig bleiben, sich professionelle Hilfe holen, etwa bei der Opferberatung. (sh)