



7 Warnsignale häuslicher Gewalt

So sehr wir es auch ignorieren möchten, häusliche Gewalt ist real und passiert jeden Tag.

Wir könnten Opfer sein, ohne es zu wissen oder es vielleicht zu ignorieren, weil nicht jeder stark genug ist, um von seinem Missbraucher wegzugehen.

Es handelt sich dabei um die Person, in die wir uns verliebt haben, die Person, der wir unser Leben und unsere Zeit gewidmet haben, und es ist einfach unmöglich, mit der Tatsache umzugehen, dass gerade sie uns misshandelt.

Wie konnten sie nur? Wir waren mal verliebt. Wir lieben uns immer noch.

Häusliche Gewalt kommt auf verschiedene Art und Weise vor, aber einige Warnzeichen sind immer gleich.

Und wenn du dich fragst, ob du Opfer davon bist, besteht eine große Chance, dass du es bist.

Die einzige Person, die diese Frage beantworten kann, bist du, aber um dir dabei zu helfen, haben wir einige der häufigsten Warnsignale für stillen häuslichen Missbrauch gesammelt.



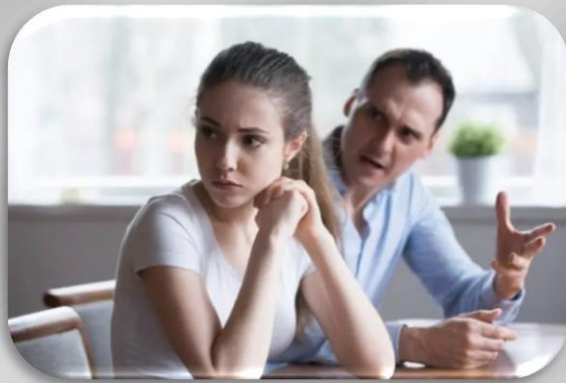
1. Es ärgert dich nicht, mit deinem Partner zu streiten – du hast Angst davor

Sich über Streitereien zu ärgern ist in Ordnung. Du bist verärgert, weil die Person, die du liebst, wütend auf dich ist.

Du bist verärgert, weil du verletzt bist. Aber wenn du einen Grund hast, Angst zu haben, ist das keine gesunde Beziehung mehr.

Wenn du mehr Angst davor hast, dass er ausrastet, dich vielleicht sogar schlägt, warum bleibst du dann bei ihm?

Frag dich: “Hast du es wirklich verdient, mit jemandem zusammen zu sein, der dir Angst macht?”



2. Du fürchtest die Reaktion deines Partners mehr als die Situation, in der du dich befindest

Egal ob du wegen des Verkehrs zu spät zum Abendessen gekommen bist, dein Auto gegen irgendetwas gestoßen hast, oder es irgendwelche anderen unbedeutenden Unannehmlichkeiten gegeben hat, macht es dir mehr Angst, wie dein Partner reagieren wird, als jegliche andere Konsequenz die es geben könnte.

Du solltest dich in deiner Beziehung sicher fühlen, anstatt dir den ganzen Tag Sorgen zu machen, was zu Hause auf dich warten könnte.

Du solltest dir Sorgen um dein Leben machen, anstatt über seine Reaktionen und seine Gefühle.

Du denkst mehr darüber nach, was du tun sollst um ihn nicht zu verärgern, als darüber, was das Beste für dich ist. Und das wäre – ihn zu verlassen.



3. Es gibt kein Vertrauen

Viele Beziehungen scheitern, weil es kein Vertrauen gibt.

Aber wenn er dich ständig beschuldigt, ihm nicht zu vertrauen und er dein Vertrauen verlangt, aber dir keinen Grund dafür gibt, und dich stattdessen immer wieder verletzt, ist das auch eine Form von Missbrauch.

Vertrauen verdient man sich, man fragt nicht danach.

Hat diese Beziehung ohne Vertrauen wirklich eine Zukunft, oder verzögerst du bloß das Unvermeidliche?



4. Du hast das Gefühl, die ganze Zeit seine Erlaubnis zu brauchen

In einer Beziehung ist es wichtig nach der Meinung deines Partners zu fragen, aber einfach nur weil du dich um ihn kümmerst, und du seine Meinung zu schätzen und respektieren weißt.

Ihr seid in der Beziehung gleichberechtigt, aber am Ende des Tages tut ihr das, was das Beste für euch ist.

Aber wenn du seine Erlaubnis für jede Kleinigkeit brauchst, die du tust, und wenn du großartige Gelegenheiten verpasst hast, nur weil er vielleicht unglücklich, wütend oder verärgert war – STOPP.

Du hast es bis hierher ganz alleine geschafft, ohne seine Erlaubnis zu brauchen, als du dich selbst aufgebaut hast.

Du brauchst sie auch jetzt nicht.

Du bist eine erstaunliche, starke und intelligente Frau, die es alleine schaffen kann.

Es gibt keinen Grund, dein Leben für einen Mann auf Eis zu legen, der das nicht für dich tun wird.



5. Du fühlst dich wegen ihm wahnsinnig

Gaslighting ist eine Form von psychischer Gewalt, bei der der Missbraucher versucht, sein Opfer zu manipulieren, indem er sein Realitäts- und Selbstbewusstsein deformiert und zerstört, um seinen eigenen Standpunkt oder seine Aussagen zu bestätigen.

Der Missbraucher lügt dir normalerweise direkt ins Gesicht oder überzeugt dich zu glauben, dass du falsch liegst, wenn du weißt, dass du recht hast.

Wenn du anfängst, dich wahnsinnig zu fühlen, weil du nicht mehr weißt, was du gesagt hast und wem du vertrauen kannst, dann versuche herauszufinden, was dich dort hingeführt hat.

Was ist der Grund, warum du dich plötzlich so unsicher und verrückt fühlst?

Du könntest schnell merken, dass alle Zeichen auf deinen Partner zeigen.



6. Du fühlst dich von deinen Freunden und deiner Familie abgeschnitten

Wenn wir uns in jemanden verlieben, ist es normal, dass wir jede einzelne Minute zusammen verbringen, aber mit der Zeit wird das immer weniger.

Wenn er dich sehen MUSS, bei dir sein möchte, und dich gezielt durch Anschuldigungen dazu bringt, das Treffen mit deinen Freunden abzusagen, ist das ein ungesundes Verhalten.

“Ich habe die Wahl getroffen, er hat mich nie darum gebeten.”

Aber warum hast du es überhaupt gemacht?

Wenn du dich darauf gefreut hast, deine Freunde oder Familie zu sehen, aber in letzter Minute abgesagt hast, frag dich doch selbst, warum du es getan hast.

Was war der Grund, wieder einmal bei ihm zu Hause zu bleiben?

Das absichtliche Auslösen von Schuldgefühlen ist auch eine Form der Gewalt, und diese bleibt lange an dir haften.



7. Wenn ihr euch streitet, suchst du nach dem nächsten Ausgang

Du könntest das jetzt so rechtfertigen: “Ich bin irrational und albern. Er würde mir niemals wehtun.”

Aber wenn du während eines Streites ständig nervös bist und deinen Fluchtweg planst, könnte das dein Bauch sein, der dir sagt, dass du nicht in Sicherheit bist.

Das könnte dein Bauch sein, der dir das sagt, was du nicht hören willst, was du nicht zugeben willst.

Wenn du bei eurem nächsten Streit merkst, dass du nervös bist, ist es vielleicht an der Zeit, nach diesem einen letzten Ausgang zu suchen.

Denk daran: **Gewalt kann auch in Worten stecken!**



7 WARNSIGNALE
HÄUSLICHER GEWALT

HÄUSLICHER GEWALT
7 WARNSIGNALE