

«Es kam einfach über mich»

Manche Männer schlagen drein. Die Fachstelle gegen Männergewalt zeigt ihnen Handlungsalternativen auf. Auch dann, wenn die Frau zur Eskalation beiträgt.

Warum sind Männer gewalttätig?

Joseph Bendel: In der Regel ist es eine aufgestaute Frustration oder Wut, die sich dann entlädt. Rückblickend sagen solche Männer oft: «Es kam einfach über mich.» Gewalt ist meistens Ausdruck von Überforderung, von Ohnmacht, von Defensive. Der Grund für den Ausbruch ist meistens, dass solche Männer über lange Zeit ihre Gefühle unterdrückt haben. Sie können nicht dazu stehen, was sie empfinden und welche Bedürfnisse sie haben. Wir versuchen in der Beratung, sie so weit zu bringen, dass sie merken, entscheiden und handeln können.

Können Sie ein konkretes Beispiel sagen?

Bendel: Ein Mann, den ich berate, sagte einmal: «Ich wäre schon bereit, mal eine Viertelstunde mit meiner Frau zu diskutieren. Aber doch nicht immer vier, fünf Stunden am Stück.» Er hätte zu seiner Befindlichkeit stehen und solche Diskussionen abbrechen sollen, bevor sie in Gewalt eskalieren. In einem anderen Fall verspernte eine Frau ihrem Mann den Ausgang aus der Wohnung. Der Mann schlug zu. Wäre er kontrolliert geblieben, hätte er die Frau nur zur Seite geschoben und wäre gegangen. Er hätte Kraft eingesetzt, ohne Gewalt auszuüben.

Aber diese Beispiele zeigen doch, dass Frauen oft mitschuldig sind, wenn der Mann dreinschlägt.

Bendel: Es gibt verschiedene Formen von Gewalt, und Frauen üben sehr oft auch Gewalt aus. Einfach in subtilerer Form. Das ist falsch, aber keine Rechtfertigung für physische Gewalt. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Männer und zeigen ihnen auf, wie sie in Notsituationen bessere Handlungsalternativen finden. Tatsächlich aber legen es Frauen manchmal geradezu darauf an, dass der Mann handgreiflich wird.

Warum das?

Bendel: Genau so, wie sich der Mann in einem solchen Konflikt oft hilflos fühlt, kann dies auch auf die Frau zutreffen. Oft läuft es so, dass Männer die längste Zeit keine emotionale Reaktion zeigen. Und dann tut eine Frau alles, um irgendeine Reaktion zu provozieren. Selbst wenn die dann gewalttätig ist. Meine Erfahrung als Gewaltberater und Paartherapeut ist, dass Männer ihre Frauen manchmal fast wahnsinnig machen, weil sie nie emotional reagieren. Eine Frau sagte mal: «Er ist so ein Lieber. Ich möchte am liebsten wegrennen.»

Ihre Beratung zielt also darauf ab, dass Männer in Konfliktsituationen auch ihre Gefühle ausdrücken können.

Bendel: Männer müssen lernen, nicht nur rational zu argumentieren. Auf der rein rationalen Ebene ist der Mann für die Frau oft nicht fassbar, die Frau geht im Konflikt leer aus, dreht dann erst recht auf und trägt so zur Eskalation bei. Es wäre ein grosser Schritt, wenn es Männern gelingt, nicht nur objektive Fakten, sondern auch Wahrnehmungen, eigene und die der Partnerin, als Realitäten zu akzeptieren.

Wie arbeiten Sie nun mit den Männern?

Bendel: Mit Gesprächen, zuerst zu zweit, später in Gruppen. Methodisch versuche ich oft, das Erzählte emotional zu spiegeln. Mit dem Ziel, dass Männer ihre Emotionen wahrnehmen und dazu stehen. Und dies, bevor ein Konflikt in Gewalt eskaliert.

Wie viele Beratungsgespräche wurden auf der Fachstelle bisher geführt, und wie beurteilen Sie den Erfolg?

Bendel: In den ersten zehn Monaten dieses Jahres führten wir 184 Gespräche. Die meisten beurteile ich als erfolgreich.

Wie kann sich ein solcher Erfolg äussern?

Bendel: Ich gebe Ihnen ein Beispiel. Ein Mann, der dreingeschlagen hat und bei uns in Beratung war, kam in folgende Situation. Seine Frau war durch einen Unfall leicht handicapiert, sodass der Mann nebst Beruf auch die Kinder versorgte, Mittagessen kochte, die Wäsche machte. Da vergass er eines Tages, die abzuschickenden Briefe mitzunehmen. Die Frau machte ihn deswegen an. Und er sagte: Ja, ich habe es vergessen. Die Frau insistierte mehrmals. Doch er blieb ruhig und räumte weiterhin einfach ein, dass er es vergessen hatte.

Aber damit machte er sich selber klein.

Bendel: Er hat es aber ganz anders erlebt. Er fühlte sich stark, weil er die Situation im Griff hatte und nicht in endloses rationales Argumentieren hineingeriet. Es fuchste ihn, aber er war hochpräsent und konnte entscheiden. So gelang es ihm, nicht wegen der Briefe in einen allgemeinen Streit hineinzugeraten. Und er war stark genug, die Situation nicht als Niederlage zu interpretieren. Denn hätte er das getan, wäre der Teufelskreis erneut losgegangen. Es ist übrigens nicht so, dass ausgeübte Gewalt das Selbstbewusstsein stärkt.

Auf Ihrer Fachstelle arbeiten Sie mit Einzelfällen. Verfolgen Sie auch gesamtgesellschaftliche Ziele?

Bendel: Männer sollen lernen, ihre Befindlichkeiten, ihre Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und dazu zu stehen. Damit übernehmen sie Verantwortung für alle Lebensbereiche, sei es in der Zweierbeziehung, in der Familie, im Job. Und das würde im Übrigen auch Frauen zusätzlich motivieren, ihren Teil der Verantwortung wahrzunehmen.