GEWALT IST KEIN PLÖTZLICHER AUSBRUCH

Von 25. November bis 10. Dezember werden weltweit Maßnahmen gesetzt, um auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam zu machen und deren Schutz und Rechte zu stärken.

REDAKTION: Tjara-Marie Boine
FOTO: Pexels/Ahmose

Jede dritte Frau erlebt im Laufe ihres Lebens körperliche oder sexualisierte Gewalt. Österreich steht bei Frauenmorden EU-weit an der traurigen Spitze: 2024 wurden 37 Frauen ermordet, bis September 2025 bereits zwölf – meist durch (Ex-)Partner. Das zeigt: Gewalt ist kein Einzelfall, sondern Ausdruck tief verwurzelter Machtverhältnisse. Sie beginnt oft mit Kontrolle, Einschüchterung, psychischem Druck. Was nach außen meist unsichtbar bleibt, ist für Betroffene Alltag. Umso wichtiger sind Aufklärung, Prävention und Solidarität. Die Aktion „16 Tage gegen Gewalt an Frauen" macht weltweit darauf aufmerksam.

Hilfe, wo sie gebraucht wird. In Tirol leisten mehrere Einrichtungen wichtige Arbeit, wenn es um den Schutz vor Gewalt geht. Natalie Knapp ist Psychotherapeutin im Kinderschutz Zentrum Tirol mit fünf Standorten im ganzen Land. Gemeinsam mit ihrem Team bietet sie ihnen einen sicheren Raum, hört zu, stabilisiert und zeigt Wege aus belastenden Situationen. Auch Eltern und Pädagog:innen können sich anonym und kostenlos beraten lassen. Andrea Laske leitet das Gewaltschutzzentrum Tirol – eine zentrale Anlaufstelle für Menschen, die von häuslicher Gewalt oder Stalking betroffen sind. Ihr Team begleitet Betroffene durch schwierige Zeiten, berät zu Schutz und Sicherheit – vertraulich, freiwillig und ohne Bewertung. Beide Einrichtungen eint ein Ziel: Menschen in Krisensituationen stärken, sie schützen und Wege aus der Gewalt aufzeigen. Im Interview sprechen die beiden Expertinnen über strukturelle Ursachen, frühe Warnzeichen und was es braucht, damit Hilfe wirklich ankommt.

Was fällt alles unter den Begriff „Gewalt"?

Andrea Laske: Viele denken bei Gewalt nur an körperliche Übergriffe. Dabei kann psychische Gewalt genauso – oder sogar stärker – belasten. Es gibt viele Formen: psychische, sexualisierte, ökonomische,

digitale oder strukturelle Gewalt. Gerade die psychischen Anteile hinterlassen tiefe Spuren, obwohl sie unsichtbar sind. Viele fragen sich: „Ist das, was ich erlebe, überhaupt schon Gewalt?“ Ich erinnere mich an eine Frau mit sichtbaren Verletzungen, die meinte, es sei erst Gewalt, wenn sie medizinisch behandelt werden müsste. Das zeigt, wie individuell die Wahrnehmung ist – und wie wichtig Aufklärung wäre.

Natalie Knapp: Gewalt ist selten eindimensional. In der Kinderschutzarbeit sehen wir oft, dass psychische, körperliche und sexualisierte Gewalt zusammenwirken. Auch Vernachlässigung zählt dazu. Gerade bei Kindern ist es schwer: Wenn ihnen verboten wird, darüber zu sprechen, oder wenn sie Drohungen erleben, wächst Gewalt als etwas „Normales“ mit. Viele begreifen erst später, dass ihr Erlebtes nicht in Ordnung war.

Was bringt Menschen dazu, gewalttätig zu werden?

Knapp: Gewalt entsteht oft aus einem Umfeld, das selbst von Gewalt geprägt ist. Viele Menschen, die gewalttätig werden, haben nie gelernt, mit Stress, Frust oder Überforderung konstruktiv umzugehen. Sie greifen auf gelernte, oft destruktive Verhaltensmuster zurück – etwa in überforderten Familiensituationen. Gewalt ist dann Ausdruck eines inneren Ungleichgewichts.

Laske: In Beziehungen beginnt Gewalt oft schleichend. Anfangs ist alles intensiv und positiv – man spricht auch von „Love Bombing“. Das wirkt wie große Liebe, ist aber oft schon übergriffig. Meist folgen dann Eifersucht, Kontrolle und Isolation. Die Grenzen verschieben sich Stück für Stück. Viele erkennen erst spät, dass sie sich in einer Gewaltbeziehung befinden – gerade, weil diese Dynamik so emotional ist.

© Ana Sadi-Salek

Viele Betroffene hören: ‚Ich wäre längst gegangen.‘ Doch so einfach ist es nicht. Eine Trennung ist oft unglaublich schwer.

Andrea Laske,
Geschäftsführung Gewaltschutzzentrum Tirol

Warum werden Frauen besonders oft Opfer von Gewalt?

Laske: Das Patriarchat spielt eine zentrale Rolle. Frauen fühlen sich oft gleichberechtigt – bis das erste Kind kommt. Danach folgen Teilzeitarbeit, unbezahlte Care-Arbeit, weniger Einkommen, geringere Pensionen. Das führt in vielen Fällen zu ökonomischer Abhängigkeit. In Tirol, mit generell schon hohen Wohnkosten, wird eine Trennung oft unmöglich – selbst bei Gewalt. Viele wissen schlichtweg nicht, wohin mit sich und den Kindern. Und wenn dann noch Sätze fallen wie „Ich wäre bei der ersten Ohrfeige gegangen“, verstärkt das die Scham.

Was müsste passieren, damit Menschen gar nicht erst gewalttätig werden?

Laske: Wenn wir eine gewaltfreie Gesellschaft wollen, brauchen wir auch eine geschlechtergerechte. Prävention beginnt früh – und ist in Österreich noch ausbaufähig. Dabei würde sie langfristig immense Folgekosten verhindern.

Knapp: Prävention heißt, Kindern früh zu zeigen, wie man mit Wut oder Frust umgeht. Es braucht Rollenvorbilder – nicht nur innerhalb der Familie, sondern auch medial. Viele kennen nur gewaltverherrlichende Figuren. Projekte wie „Safe Places“ begleiten Organisationen dabei, strukturell in die Prävention zu gehen. Und ja: Sexualaufklärung →

16 TAGE GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Jedes Jahr zwischen dem 25. November (Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen) und dem 10. Dezember (Internationaler Tag der Menschenrechte) machen Organisationen weltweit auf geschlechtsspezifische Gewalt aufmerksam. Die Kampagne will Bewusstsein schaffen und Betroffene stärken. Mit dabei:

Kinderschutz Zentrum Tirol:
www.kinder-jugend.tirol

Gewaltschutzzentrum Tirol:
www.gewaltschutzzentrum.at

muss früh, kindgerecht und offen stattfinden – damit Kinder wissen, was ihre Grenzen sind und wer was darf.

Gibt es Verhaltensweisen, auf die man bei sich selbst achten sollte?

Laske: Oft beginnt es mit innerem Druck, dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Wenn jemand merkt, dass er oder sie andere abwertet oder kontrollieren will, kann das ein Warnsignal sein. Auch zu hinterfragen, ob man in Konflikten immer im Recht sein will, ist wichtig.

Knapp: Wir sehen häufig, dass Menschen sich ihrer eigenen Muster nicht bewusst sind – gerade, wenn sie selbst in gewaltvollen Familien aufgewachsen sind. Da braucht es Achtsamkeit, Reflexion und manchmal auch Hilfe von außen. Gewalt ist kein plötzlicher Ausbruch – sie bahnt sich an.

Wie können wir Kinder so erziehen, dass sie lernen, gut mit ihren Gefühlen umzugehen – vor allem mit Gefühlen wie Wut oder Frust?

Knapp: Kinder brauchen Erwachsene, die selbst mit Gefühlen umgehen können. Wenn Eltern Konflikte ruhig lösen, lernen Kinder automatisch mit. Alle Gefühle sind erlaubt – aber nicht jedes Verhalten. Eltern sollten sensibel beobachten: Wie geht mein Kind mit Frust um? Gibt es sehr starre Rollenbilder? Wie werden Konflikte gelöst? Wichtig ist, dass man früh gegensteuert – mit klarer Haltung, liebevoller Begleitung und gegebenenfalls professioneller Unterstützung.

Woran kann man erkennen, dass jemand in seinem Umfeld von Gewalt betroffen sein könnte?

Laske: Es gibt keine Checkliste – aber oft Veränderungen: Rückzug, Unsicherheit, ungewöhnliche Verletzungen, Angst. Manche Betroffene entschuldigen plötzlich das Verhalten ihres Partners auffällig oft oder wirken nervös, wenn sie über zu Hause sprechen.

Knapp: Bei Kindern sind es oft auffällige Verhaltensänderungen – plötzlich aggressiv, sehr still, ängstlich. Oder sie wiederholen in ihren Spielen belastende Szenen. Wichtig ist, genau hinzusehen – und das Bauchgefühl ernst zu nehmen.

Wie kann man Betroffene sensibel unterstützen, ohne zu überfordern oder zu bevormunden?

Laske: Nicht bewerten, nicht drängen – einfach da sein. Zuhören, signalisieren: „Ich bin für dich da." Viele Betroffene haben Angst oder Scham. Oft hilft es, Informationen bereitzustellen: Beratungsstellen, Telefonnummern – ganz ohne Druck.

Knapp: Besonders bei Kindern braucht es Sensibilität. Nicht jedes Kind kann sich sofort öffnen – aber oft hilft schon die Erfahrung, dass da jemand ist, der nicht wegschaut. Auch wenn man sich nicht sicher ist: besser ansprechen als schweigen.

© TIROLERIN/Frötscher

> Gewalt entsteht oft aus einem Umfeld, das selbst von Gewalt geprägt ist.
>
> Natalie Knapp, Psychotherapeutin Kinderschutzzentrum Innsbruck

Viele Frauen bleiben trotz Gewalt lange in einer Beziehung. Was ist aus deiner Erfahrung besonders wichtig, um diesen Personen wirklich wirksam zu helfen?

Laske: Sicherheit und Verständnis. Viele sind emotional oder finanziell abhängig, hinzu kommt oft Scham und Abwertung. Wir begleiten Frauen unabhängig davon, ob sie in der Beziehung bleiben oder gehen. Es geht nicht darum, Entscheidungen zu bewerten, sondern darum, für sie da zu sein und zu stärken. Eine Trennung ist oft unglaublich schwer. Wichtig ist, Räume zu schaffen, in denen Vertrauen wachsen kann.

Was braucht es eurer Meinung nach, um langfristig wirksam gegen Gewalt an Frauen vorzugehen?

Laske: Wohnraum ist ein riesiges Thema – viele Frauen bleiben in gewaltvollen Beziehungen, weil sie nicht wissen wohin. Auch barrierefreie Notunterkünfte fehlen. Besonders belastend ist oft der Umgang mit Betroffenen vor Gericht – viele sagen danach, sie würden nie wieder Anzeige erstatten. Das zeigt, wie wichtig Sensibilität und Schulung bei Justiz und Polizei sind.

Knapp: Es braucht flächendeckende Prävention, besonders an Schulen. Kinder müssen früh lernen, was Gewalt ist und wie sie Hilfe bekommen. Und es braucht ein Klima, das Betroffenen glaubt – oft ist das der erste Schritt raus aus der Gewalt. ●