

DE =	EN =	PT =	VN =
Harte Worte 1/5			

In allen Beziehungen gibt es Konflikte, doch kann und darf emotionaler und verbaler Missbrauch niemals eine Lösung zur Konfliktbewältigung sein.

Nachfolgende Erläuterungen beziehen sich auf eine Paarbeziehung. Aber auch ein Chef / Angestelltenverhältnis ist eine Beziehung. Ein Chef oder eine Chefin sollte sich daher genau überlegen, mit welchen Worten Kritik oder Lob ausgeübt werden. Es darf nicht sein, dass der Angestellte oder die Angestellte, mit Angst zur Arbeit kommt.

Einige Menschen, welche dieses Dokument lesen, werden sich wohl auf der einen oder der anderen Seite, wieder finden. Machen Sie sich bitte darüber Gedanken. Suchen Sie das Gespräch mit Partner / Partnerin, Chef / Chefin, Angestellter / Angestellte. Versuchen Sie, den Konflikt zu lösen.

Der „Misshandler“, die „Misshandlerin“ merken oft oder gar nicht, was sie ihren Opfern antun. Die Betroffenen warten viel zu lange bis sie sich äussern oder gar wehren, aus Angst, vor weiteren Repressionen ihres Partners / Partnerin, Chef / Chefin. Dadurch entsteht ein Teufelskreis, aus welchem nur schwer zu entkommen ist. Viele enden in einem Burn Out.

Mit der Diagnose Burn Out vergehen wieder kostbare Jahre, in dem die Lebensfreude fehlt.

Sollten Sie also beim Lesen dieser Lektüre auf Punkte stossen, die Sie beschäftigen, reden Sie. Versuchen Sie so schnell wie möglich, Klarheit zu verschaffen. Haben Sie keine Angst. Schlimmer kann es nicht mehr werden.

Worte, die wie Schläge sind: Verbale Gewalt

Verbale Gewalt ist Gewalt ohne Schläge. Meist dient sie dem Misshandler dazu, Macht und Kontrolle über die Betroffene auszuüben. In vielen Fällen ist sich diese überhaupt nicht bewusst, dass Gewalt gegen sie ausgeübt wird. Noch weniger ist ihr klar, dass es bei verbalen Übergriffen nicht um die verletzten Gefühle ihres „Partners“ geht, – sondern um seinen Machtanspruch. Wenn Dein „Partner“ / Deine "Partnerin" Dich verbal misshandelt und Du es zulässt, fühlt er/sie sich mächtig.

Verbale Gewalt hat viele Erscheinungsformen:

- Vorenthaltung
- Kontern
- Negation, Abwehr und Entwertung ihrer Wahrnehmung, Eindrücke und Gefühle
- Verletzende Witze/Scherze – Kränkung als Scherz getarnt
- Erst abblocken, dann ablenken
- Anklagen und Schuldzuweisungen
- Urteile und destruktive Kritik
- Bagatellisierung/Banalisierung
- Unterminieren
- Drohungen
- Beleidigungen, Beschimpfungen
- „zufälliges“ Vergessen
- Befehle
- Leugnen

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Harte Worte	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Hard words	r4	datei_Wi_8_f_57_i10_r4_Stopp_Harte_
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Harte Worte 2/5			

Vorethaltung

Vorethaltung ist das Gegenteil von Intimität. Intimität bedeutet in diesem Zusammenhang: tiefe Vertrautheit zwischen zwei Menschen, den Austausch von Gedanken, Gefühlen und natürlich auch Zärtlichkeiten. Intimität setzt beidseitige Offenheit, Vertrauen, Gleichberechtigung und Gegenseitigkeit voraus – all diese Punkte bilden gemeinsam die Grundlage einer Partnerschaft.

Die Schaffung einer intimen Basis ist nur dann möglich, wenn sich *beide* Partner daran beteiligen.

Vorethaltung bedeutet, dass Dein „Partner“/Deine "Partnerin" keine wirkliche Nähe zulässt. Zwar ist es durchaus möglich, dass er/sie eine *einseitige* Nähe herstellt, – aber er/sie lässt nicht zu, dass Du ihm/ihr zu nahe kommst: Er/Sie teilt Dir seine/ihre Gefühle, Wünsche und Ziele nicht mit.

Es ist schwierig, Vorethaltung als solche zu identifizieren. Viele Betroffene haben den Eindruck, ihr „Partner“ sei einfach etwas zurückhaltender, etwas weniger offen, etwas weniger mitteilend als sie selber; – und sind dann erschreckt, wenn sie auf einmal miterleben, wie offen und mitteilend ihr „Partner“ gegenüber anderen Menschen ist. Sollten sie ihn/sie dann darauf ansprechen, ernten sie Vorwürfe wie „Du bist eifersüchtig“, „Du bist eben nicht interessant genug“ – Sie/Er ist „schuld“, dass er/sie ihr verbale Nähe vorethält.

Wenn Dein „Partner“/ Deine "Partnerin" Dir echte Kommunikation vorethält, erreicht er/sie zweierlei: Er/Sie hält Dich auf Distanz und behandelt Dich nicht als gleichberechtigte Partnerin/ gleichberechtigten Partner; er/sie trägt zusätzlich dazu bei, dass Du in Deiner Beziehung einsam bist.

Kontern. Ständig und um jeden Preis.

Kontern und Widersprechen ähneln sich. Während ein Widerspruch häufig dazu dienen kann, den Austausch von Gedanken und Meinungen anzuregen, führt ständiges Kontern nur dazu, dass Dein „Partner“/ Deine "Partnerin" die Oberhand behält – oder meint, sie zu behalten.

Kontern als verbale Waffe einzusetzen bedeutet, (beinahe) jede Aussage, jede Äußerung als falsch, unsinnig oder schlichtweg dumm abzuschmettern.

Letztendlich führt ständiges Kontern dazu, dass die Betroffene ihrer eigenen wahrgenommenen Realität gegenüber immer unsicherer wird, – und vor allem immer gehemmter und ängstlicher wird, überhaupt etwas zu sagen.

Es kann schwierig sein, Kontern von Widersprechen abzugrenzen, und das ständige Kontern Deines „Partners“/ Deiner "Partnerin" als verbale Waffe zu identifizieren.

Wenn Du allerdings das Gefühl hast, in Gesprächen mit Deinem „Partner“/Deiner "Partnerin" so rein gar nichts Richtiges sagen zu können, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Dein „Partner“/Deine "Partnerin" Kontern als Instrument gegen Dich einsetzt, relativ hoch.

Negation, Abwehr und Entwertung ihrer Wahrnehmung, Eindrücke und Gefühle

Ent- und Abwertung sind gängige Waffen verbaler Gewalt. Ein „Partner“/Eine "Partnerin" der/die die Wahrnehmung, Eindrücke und Gefühle seiner Partnerin/ihres Partners negiert, abwehrt oder entwertet, erreicht dadurch, dass sie/er die stattfindende Gewalt nicht als solche erkennt und zum Ausdruck bringen kann.

Damit negiert er/sie Deine Wahrnehmung, und Deinen Eindruck, dass etwas in Eurer Partnerschaft definitiv nicht *stimmt*; – was oft dazu führt, dass die Partnerin/ der Partner zunehmend davon überzeugt wird, dass sie/er wirklich „zu empfindlich“, „zu sensibel“, „zu humorlos“ oder sogar „zu kritisch und fordernd“ sei.

Wenn Du auf einen verletzenden, vermeintlichen „Scherz“ Deines „Partners“/Deiner "Partnerin" (siehe: verletzende Scherze) oder auf einen verbalen Angriff mit berechtigter Verletzung reagierst, reagiert er/sie vielleicht mit Aussagen wie:

„Du bist zu empfindlich“

„Du hast einfach keinen Humor“

„Du machst (mal wieder/ wie immer) aus einer Mücke einen Elefanten“

„Das bildest Du Dir nur ein“

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Harte Worte	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Hard words	r4	datei_Wi_8_f_57_i10_r4_Stopp_Harte_
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Harte Worte 3/5			

„Du kriegst aber auch *alles* in den falschen Hals“ / „Du willst wohl alles in den falschen Hals bekommen“
 „Das bildest Du Dir nur ein“

Die Aussage dahinter: „Dein Gefühl, verletzt worden zu sein ist Deine Schuld“. Nicht sein/ihr Problem.

Verletzende Witze/Scherze – Kränkung als Scherz getarnt

Eine perfide Art, einen Menschen zu verletzen, ohne dafür zur Verantwortung gezogen werden zu können: sich über vermeintliche Schwächen des anderen lustig zu machen.

Späße und Witze sollten eigentlich dazu führen, dass man gemeinsam lacht. In gesunden Beziehungen ist es auch normal, sich gegenseitig mit Anspielungen auf verschiedene kleine Macken und Ticks „hochzunehmen“.

Verletzende Scherze können mehr oder weniger offenkundig erfolgen, gerne unter dem Deckmäntelchen von vermeintlich intelligenter Ironie oder Sarkasmus.

Häufig ist der tatsächlich erfolgte Hieb nicht direkt vernehmbar und hinterlässt nur ein dumpfes Gefühl von „irgendwie tat das weh, aber ich weiß nicht, was ich dazu sagen soll“. – Insbesondere, wenn derartige Witze vor Publikum erfolgen. Dieses Publikum merkt meist nicht, dass der Scherz keiner ist und die Betroffene verletzt.

Äußert die Partnerin/ der Partner, dass sie/er den „Scherz“ nicht lustig sondern verletzend fand, folgen oft Reaktionen wie: „Du hast einfach keinen Humor“, „Du hast das in den falschen Hals bekommen“, „Dein Problem, wenn Du so selbstunsicher bist, dass Du alles gleich als Beleidigung auffasst“, „Du suchst einfach nur Streit“, „Sei nicht so empfindlich“, „Du bist aber auch eine Memme“.

Es ist hinterhältig, Aggression und Gewalt hinter einer nur scheinbar lustigen Bemerkung zu verstecken. Erst bei genauerem Hinsehen lässt sich die vermeintliche Überlegenheit des „Partners“/der "Partnerin" als Feindseligkeit, versteckt hinter Feigheit, entlarven. Eine derartige Überprüfung ist aber nicht im Austausch mit dem Misshandler möglich. Auch Außenstehende können diese Form der schleichenden Vergiftung oft nicht identifizieren oder nachvollziehen.

Erst abblocken, dann ablenken

Abblocken bedeutet, ein Gespräch direkt zu verweigern. „Darüber will ich jetzt nicht reden“, „ich hab keine Lust, da (schon wieder) drüber zu reden“, „Du nervst“.

Ablenken bedeutet, das Gespräch umzulenken auf ein anderes Thema.

Diese Strategie dient dem Misshandler dazu, die Zügel in der Hand zu behalten, die Kommunikation in der Beziehung dominieren und bestimmen zu können und sich unbequemen Themen nicht aussetzen zu müssen.

Für die Partnerin/den Partner ist diese Strategie frustrierend, da ihre/seine Kommunikations- und Klärungswünsche abgeblockt werden. Während ständiges Blockieren eventuell auffällig ist, führt geschicktes Ablenken bzw. Umlenkung des Gesprächs auf andere Themen auch dazu, dass die Partnerin/der Partner sich selber die Schuld gibt, ein Thema nicht in seiner Gesamtheit besprechen zu können.

Anklagen und Schuldzuweisungen

Der Misshandler/die Misshandlerin schiebt Dir die Schuld für seine/ihre schlechten Gefühle, sein/ihr negatives Verhalten und seine/ihre Verfehlungen zu.

Ein häufiges Beispiel: Die Partnerin/der Partner geht nicht auf körperliche Annäherungsversuche des Misshandlers/der Misshandlerin ein. Dieser/Diese ist frustriert, oft auch weil er/sie Sexualität als sein/ihr Anrecht in einer „Partnerschaft“ empfindet, nicht als Geschenk. Anstatt sich zu seiner Verunsicherung zu bekennen, macht er/sie der Partnerin/dem Partner Vorwürfe: „Du betrügst mich!“, „Nie hast Du Lust auf mich!“. Alternativ: Abwertung/Kränkung „Du bist frigide“ oder Drohungen „es gibt genügend Frauen, die mich wollen!“/ "es gibt genügend Männer, die mich wollen!“

Der Misshandler/Die Misshandlerin kann sein/ihr Gefühl der Verunsicherung/Frustration nicht aushalten und wälzt es durch Anklagen, Vorwürfe, Drohung oder Entwertung auf die Partnerin/auf den Partner ab.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Harte Worte	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Hard words	r4	datei_Wi_8_f_57_i10_r4_Stopp_Harte_
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Harte Worte 4/5			

Urteile und Kritik

In einer gesunden Beziehung dienen Feedback, Verbalisierung eigener Bedürfnisse und konstruktive Kritik dazu, die Partnerschaft für beide befriedigender zu gestalten. In einer Misshandlungsbeziehung werden Urteile und destruktive Kritik eingesetzt, um die Partnerin/den Partner zu verletzen, zu kränken, zu destabilisieren und die Machtposition des Misshandlers/der Misshandlerin zu stärken.

Ein intelligenter und rhetorisch versierter Misshandler wird Kritik so formulieren, dass sie augenscheinlich den Zweck verfolgt, der Betroffenen zu helfen, ihr „Entwicklungshilfe“ zu geben. Kritik, die ungefragt erfolgt und die Betroffene beschämt und destabilisiert ist keine Hilfe sondern ein beschämender/destabilisierender Übergriff.

Der Misshandler manifestiert durch derartiges Verhalten seine vermeintliche Überlegenheit. Die Betroffene wird herabgesetzt, verunsichert und geschwächt. Feindselige Kritik wird oft eingeleitet mit den Worten: „Dein Problem ist, dass...“, „Du bist zu ...“, „Du machst das falsch weil...“.

Bagatellisierung/Banalisierung

Bagatellisierung/Banalisierung ist maskierte Abwertung. Beispiel: Die Partnerin/Der Partner hat eine Leistung erbracht, auf die sie/er zu Recht stolz ist. Sie/Er hat Energie und Arbeit in ein Endprodukt investiert um das Endprodukt herzustellen. Stolz zeigt sie/er es dem „Partner“, sei es ein Bild, ein abgeschlossenes Projekt, eine gute Note oder ein harmonisch abgeschlossener Konflikt mit einer anderen Person.

Banalisierende Reaktionen des Misshandlers/der Misshandlerin können sein: „Netter Rahmen“ (Bild), „Hat ja auch lange genug gedauert; wie viel Profit macht Ihr damit“ (Projekt), „Gute Reproduktionsleistung“ (Note), „Das wurde ja auch mal Zeit“ (Konflikt).

Derartiges Antwortverhalten beinhaltet zwar keine direkte Abwertung Deiner Leistung – so dass Du ihm/ihr dies auch nicht vorwerfen kannst. Dennoch bagatellisiert er/sie das von Dir erreichte. Dein Bedürfnis nach Anerkennung, Wertschätzung oder positiver Anteilnahme wird bewusst nicht erfüllt.

Diese Strategie unterminiert den Stolz und die Leistungsfreude der Betroffenen.

Unterminieren

Unterminierung ist nicht lediglich das Vorenthalten von Empathie und Unterstützung, geschicktes Unterminieren untergräbt letztendlich Motivation, Energie und Lebensfreude auf Seiten der Partnerin/des Partners.

Unterminieren und Kleinmachen gehen häufig Hand in Hand. Stell Dir vor, Du interessierst oder begeisterst Dich für ein neues Projekt, eine neue Idee und sprichst mit Deinem Partner/deiner Partnerin darüber. Eine unterminierende, Deine eigene Energie (die ihn/sie ja letztendlich bedroht) untergrabende Reaktion könnte sein: „Das ist doch nichts Neues.“, „Und? Was ist daran jetzt so toll?“. Das Einzige, was er/sie damit nährt, sind Deine Selbstzweifel und Deine Selbstunsicherheit. Er/Sie schwächt Dich. Absichtlich.

Eine andere Form der Unterminierung ist ständiges Unterbrechen. Er/Sie stört Deine Arbeit, Deine Gespräche, er/sie unterbricht Dich in Gesprächen mit anderen, um von Dir begonnene Geschichten selber zu Ende zu erzählen.

Drohungen

Drohungen werden i.d.R. anfangs – wenn überhaupt – nur sehr subtil und unterschwellig eingesetzt. Je besser Dein „Partner“/Deine "Partnerin" Dich allerdings kennt, desto direkter werden seine/ihre Drohungen. Anfangs arbeitet er/sie vielleicht eher mit Bestrafungen, – später, wenn er/sie sich seiner/hrer Vormacht gewiss ist, gehen viele Misshandler dazu über, offene Drohungen auszusprechen.

Beinahe alle „Wenn Du ... dann ich ...“ Sätze sind Drohungen. Manche von ihnen sind einfacher als solche zu entlarven, andere schwieriger.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Harte Worte	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Hard words	r4	datei_Wi_8_f_57_i10_r4_Stopp_Harte_
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW

DE =	EN =	PT =	VN =
Harte Worte 5/5			

Offene Beleidigungen, Beschimpfung

Die wohl offensichtlichste Form verbaler Gewalt. „Schlampe“, „Blöde Kuh“, „Hysterische Ziege“, „Miststück“... die Liste ist unendlich, – und die Gewalt dahinter offensichtlich. So offensichtlich, dass viele Betroffene sich schon gar nicht mehr davon treffen oder beeinträchtigen lassen, weil sie mit der Zeit abstumpfen. Schmerzhafter wird es allerdings, wenn vermeintlich liebevolle Namen, wie „Schatz“, „Süße“ oder „Engel“ mit deutlichem Sarkasmus verwendet werden. Oft werden Beleidigungen gezielt ausgewählt insofern als dass sie auf Bereiche zielen, in denen die Betroffene besonders verletzlich ist, z.B. Gewicht/Figur, Älterwerden, Bereiche der Leistungsschwäche.

„Zufälliges“ Vergessen

Vergessen ist menschlich. Absichtliches, als „zufällig“ deklariertes, wiederholtes Vergessen ist letztendlich eine Kombination aus Leugnen und Manipulation, egal was der „Partner“/die "Partnerin" nun vergessen hat. Sei es, ihr/ihm einen wichtigen Termin rechtzeitig mitzuteilen, ein Versprechen einzuhalten oder ganz einfach das „zufällige“ Vergessen von Dingen, die ihr/ihm wichtig sind. Es ist sinnlos, einen Misshandler/eine Misshandlerin mit diesem „Vergessen“ zu konfrontieren, er/sie wird sich herausreden; – oder aber Gelegenheiten aufzählen, bei denen sie etwas vergessen hat.

Befehle

Diese Strategie tritt meist erst in fortgeschritteneren Stadien der Beziehung auf. Während eine Partnerin/ein Partner anfangs noch mit einem belustigten oder irritierten Gesichtsausdruck auf „Befehle“ reagiert, führt ein Befehlston im späteren Verlauf vor allem dazu, dass der Misshandler/die Misshandlerin sich als berechtigt empfindet, ihr/ihm Befehle erteilen zu können. Er/Sie behandelt Dich als Angestellte, nicht als gleichberechtigte Partnerin/gleichberechtigten Partner, wenn er/sie zu Dir sagt „Lass das.“, „sei ruhig!“, „mach das weg!“, „schalt das aus!“.

Leugnen

Er/Sie leugnet, Dir absichtlich wehgetan zu haben. Er/Sie leugnet, bestimmte Dinge überhaupt gesagt oder getan zu haben. Kurzum: er/sie leugnet Deine Realität und Deine Wahrnehmung. Gefahr und Folge: Du misstraust Deiner eigenen Wahrnehmung, Deiner eigenen Realität und verlierst Dich selbst. Auch wenn dies banal klingen mag, ist Leugnen eine der heimtückischsten Formen verbaler Misshandlung, sie hat die gravierendsten Folgen und fällt in die Kategorie Crazy-making.

gezeichnet:	hpw	Datum:		education project	Harte Worte	translate/en_ds/p_ct/vn_ro	origin: internet
Aenderung:	an	Datum:	08.07.2015	WIAP KFKOK	Hard words	r4	datei_Wi_8_f_57_i10_r4_Stopp_Harte_
Aenderung:	control 2	Data:		Safenwil Schweiz	spear 2	www.wiap.ch	idee of / from HPW