



**GEGEN GEWALT**

**IN LESBISCHEN BEZIEHUNGEN**

**LeTRa**

BERATUNGSSTELLE  
& ZENTRUM DES  
LESBENTELEFON e.V.

# 2

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Gewalt und Gewaltformen	4
Handlungsmöglichkeiten	9
Szene/Community	12
Unterstützung	14
Rechtliche Grundlagen	18
Beratungs- und Unterstützungsangebote in München	22

## Impressum

### **LeTRa Lesbenberatung**

Angertorstraße 3  
80469 München  
Tel. 089/7254272  
info@letra.de

Texte: Miriam Vath, Irmengard Niedl  
Gestaltung: gestalten-moedl.de

## Referenzen

Constance Ohms: Das Fremde in mir,  
Bielefeld 2008

LARS – Der Tabuisierung häuslicher  
Gewalt in Beziehungen von lesbischen/  
bisexuellen Frauen und TransMenschen  
begegnen. Dokumentation,  
Dr. Constance Ohms

Angela Schwarz und Eva Maria Häfele,  
Wiener Antidiskriminierungsstelle für  
gleichgeschlechtliche Lebensweisen:  
Gegen Gewalt in lesbischen Beziehun-  
gen, Information, Bestärkung – Ausein-  
andersetzung

## Einleitung

Gewalt in Beziehungen ist eine gesellschaftliche Realität – Lesben und bisexuell lebende Frauen bilden dabei keine Ausnahme. Sie erleben Gewalt in Beziehungen bzw. üben Gewalt gegen andere aus.

Die Tabuisierung von Gewalt in Beziehungen, verstärkt durch die Zuschreibung von Friedfertigkeit und Harmoniebedürfnis an Frauen, macht es für viele, auch für lesbisch oder bisexuell Lebende, schwierig, Gewalt beim Namen zu nennen. Auch Freund\_innen sind oft ratlos, wie sie die von Gewalt Betroffene stärken und unterstützen können oder wie sie auf lesbisch oder bisexuell lebende Personen, die Gewalt ausüben, reagieren sollen.

2013 hat sich LeTRa den Themenschwerpunkt „Gewalt in lesbischen Beziehungen“ gesetzt. In diesem Rahmen wurde die erste Auflage dieser Broschüre erstellt. Die zweite Auflage wurde 2019 überarbeitet und aktualisiert.

Diese Broschüre bietet Informationen über verschiedene Gewaltformen, gesetzliche Grundlagen, Beratungsangebote und über Möglichkeiten, wie erste Schritte aus Gewaltbeziehungen gesetzt werden können. Unterstützer\_innen finden hier Anregungen, wie sie Freund\_innen stärken, unterstützen bzw. konfrontieren können.



### Definition

*Als lesbisch und bisexuell können sich viele Personen verstehen, z. B. Frauen, die trans oder cis sind. Cis-Frauen sind Frauen, die bei der Geburt als Frauen bestimmt wurden und sich immer noch als Frauen begreifen. Trans-Frauen sind Frauen, die bei der Geburt nicht als Frauen bestimmt wurden und jetzt als Frauen leben. Ebenso leben Inter-Personen lesbische Lebensrealitäten. Inter-Personen sind Personen, deren Chromosomen und/oder Genitalien nicht der medizinischen Norm von Mann oder Frau entsprechen, sondern sich in einem Spektrum zwischen beiden Polen bewegen. Dementsprechend kann auch dann eine Beziehung lesbisch sein, wenn sich eine Person weder als Frau noch als Mann sieht. Lesbisch-bisexuelle Lebensrealitäten leben z.B. auch Menschen, die sich nur ab und zu als Frau fühlen.*

---



## Gewalt und Gewaltformen

**Gewalt hat viele Formen, die von psychischer bis hin zu körperlicher Gewalt reichen können. Sie kann sich in einzelnen gewalttätigen Handlungen äußern oder sich zu einer alltäglichen Struktur von Beziehungsgewalt verdichten.**

Meistens sind Gewaltbeziehungen dadurch bestimmt, dass unterschiedliche Gewaltformen ineinandergreifen.

Bei Gewalt in Beziehungen geht es darum, Macht und Kontrolle zu erlangen, auszuüben und beizubehalten. Zu Machtmissbrauch und Gewalt innerhalb von Beziehungen kommt es unabhängig von Alter, Klasse, Herkunft, Geschlechtsidentität und sexueller Identität.

Gewalt zwischen lesbisch oder bisexuell Lebenden kommt nicht nur in Zweierbeziehungen vor, sie kann auch von Ex- Partner\_innen, Freund\_innen und Mitbewohner\_innen ausgehen. Übergriffe, Psychoterror etc. kommen auch bei Affären und One-Night-Stands vor.

Eine Strategie in der Gewaltdynamik ist es, dass die Person, die Gewalt ausübt, ihr eigenes Verhalten leugnet und der betroffenen Person ihre Wahrnehmung abspricht. Gewaltausübende begreifen sich selbst sehr oft als Opfer und stellen sich als solches dar. Das macht es in manchen Situationen schwierig einzuschätzen, welche von Gewalt betroffen ist und welche Gewalt ausübt.

---

*Gewalt ist niemals akzeptabel und ist nicht zu entschuldigen. Die Verantwortung für das gewalttätige Verhalten liegt immer bei derjenigen Person, die Gewalt ausübt.*

---

## Gewaltformen

Die folgende Auflistung beinhaltet verschiedene Beispiele und ist nicht vollständig. Sie soll dir eine Grundlage bieten, zu überlegen, ob und in welcher Situation du von Gewalt betroffen bist oder ob und in welcher Situation du Gewalt ausübst. Einzelne Handlungen in dieser Liste sind nicht notwendigerweise Gewalt, wenn sie nicht mit der Absicht verbunden sind, Macht und Kontrolle auszuüben. Wenn diese Handlungen aber mit der Absicht, Macht und Kontrolle auszuüben, geschehen, ist es Gewalt:

## Psychische und emotionale Gewalt

- › die andere Person ständig kritisieren
- › die andere abwertend behandeln, sie als dumm, dick, ... beschimpfen, ihren Selbstwert untergraben
- › die andere privat und öffentlich lächerlich machen
- › die andere mit Lügen und falschen Versprechungen beeinflussen, zu etwas bringen, manipulieren
- › die andere in emotionale Abhängigkeit bringen
- › drohen, die andere bei Ämtern anzuzeigen, um das Sorgerecht, die finanzielle Situation oder den Aufenthaltsstatus zu gefährden
- › Unterschiede gegen die andere verwenden (Herkunft, Bildung, Einkommen, physische Fähigkeiten, ...)
- › Stalking

## Isolieren und kontrollieren

- › die persönlichen Kontakte der anderen Person kontrollieren
- › viele SMS oder Anrufe täglich, um zu wissen, was die andere macht
- › unangekündigt bei der Arbeitsstelle oder am Ausbildungsort auftauchen
- › die Freund\_innen der anderen abwerten, nur mit ihr sein wollen, ihre sozialen Beziehungen durch Schmeicheleien oder Druck immer mehr auf die Zweierbeziehung einschränken
- › den Zugang zu Information und die Teilnahme an Gruppen beeinflussen/kontrollieren/verbieten
- › einschränken, mit wem, wann und wo sie etwas tun oder sprechen darf



- › Eifersucht als Ausdruck von Liebe darstellen und bei jedem Kontakt mit Dritten Flirts und Liebschaften unterstellen
- › ständiges Fragen, wo die andere geblieben ist und was sie gemacht hat
- › ihre E-Mails lesen, ihr Handy, ihre SMS, ihren Account in sozialen Netzwerken und ihre Post kontrollieren
- › verfolgen, auflauern

## Einschüchtern

- › durch Blicke, Aktionen, Gesten, Andeutungen bei der anderen Angst und Verunsicherung erzeugen
- › persönliche Dinge, z.B. Fotos, Kleider, ... zerstören
- › Einrichtungsgegenstände, das Auto, das Fahrrad, ... mutwillig beschädigen
- › Dinge werfen, zerschlagen, auf sie eintreten, kaputt machen
- › die Haustiere der anderen verletzen, mutwillig vernachlässigen oder töten

## Abwerten

- › die andere Person niedermachen
- › sie bevormunden und wie eine Idiotin behandeln
- › die andere als psychisch krank hinstellen
- › ihre Bedürfnisse lächerlich machen
- › ihre Wahrnehmung als falsch hinstellen
- › einer Trans- bzw. Inter-Person vorwerfen, keine „richtige“ Frau zu sein

## Be/Drohen

- › die Familie, Freund\_innen oder andere nahestehende Personen bedrohen oder androhen, der anderen und ihr Nahestehenden etwas anzutun
- › drohen, die Kinder wegzunehmen, sie wegnehmen zu lassen oder zu verletzen
- › die andere damit erpressen, vertrauliches Wissen öffentlich zu machen
- › drohen, den HIV-Status der anderen weiterzusagen, die andere beschuldigen HIV-positiv zu sein
- › mit körperlicher Gewalt oder Vergewaltigung drohen
- › drohen, sich selbst umzubringen oder die Beziehung zu beenden, wenn die andere etwas gegen die Gewalt unternimmt oder nicht tut, was von ihr verlangt wird
- › die Trans- bzw. Inter-Geschichte der anderen zu outen

## Heterosexistische Kontrolle und Abwertung

- › drohen, die andere Person in der Familie, bei Freund\_innen, in der Arbeit, vor Ämtern, ... zu outen
- › die andere abwerten mit dem Vorwurf, keine „richtige“ Lesbe zu sein (z.B. in Hinblick auf frühere Heterobeziehungen)
- › die andere mit dem Vorwurf abwerten, „zu lesbisch“ zu sein oder zu maskulin auszusehen
- › die andere mit dem Vorwurf abwerten, keine „richtige“ Frau zu sein oder zu „transig“, zu männlich auszusehen oder sich zu verhalten

## Ökonomische Gewalt

- › das Geld und die Einkünfte der anderen Person kontrollieren oder bestimmen, was damit geschieht
- › die ökonomische Abhängigkeit der anderen fördern und auf sie Druck ausüben, kein eigenes Bankkonto zu haben oder keine Arbeit anzunehmen
- › das ökonomische Angewiesensein der anderen ausnützen
- › Geld, Kreditkarten oder Eigentum stehlen



## Sexualisierte Gewalt

- › Sex erzwingen, zu Sex drängen oder überreden, ein Nein nicht akzeptieren
- › spezielle sexuelle Praktiken oder Sex mit anderen erzwingen oder die andere dazu zu überreden
- › Safer Sex verweigern
- › vereinbarte Regeln und Abmachungen bei S/M-Praktiken nicht einhalten
- › Vergewaltigung
- › ungewollte, sexualisierte Berührungen, wie Begrapschen auf Festen oder in Lokalen

## Körperliche Gewalt

- › die andere Person stoßen, schlagen, ohrfeigen, würgen, beißen, bedrängen, prügeln, verbrühen, treten oder festhalten
- › auf sie einstechen, schießen, sie ermorden
- › einsperren
- › die andere mit einer Pistole, einem Messer, mit Gegenständen bedrohen

---

*Wenn dir das geschieht oder du das tust, dann ist es Gewalt.*

---

## Handlungsmöglichkeiten

### **Was kann ich tun, wenn ich von Gewalt in der Beziehung betroffen bin?**

Wenn du dich in deiner Beziehung nicht mehr sicher fühlst, wenn du Angst vor deiner Partnerin hast, wenn du glaubst, dich ihr gegenüber vorsichtiger verhalten zu müssen, damit nichts „passiert“, können das Anzeichen von Gewalt in der Beziehung sein. Nimm deine Wahrnehmungen ernst und erzähle Personen, denen du vertraust, was in der Beziehung vor sich geht. Es ist wichtig, dass du Unterstützung hast. Dich jemandem anzuvertrauen ist ein wichtiger Schritt, um aus der Gewaltdynamik auszu-steigen.

Du bist nicht verantwortlich für das Verhalten und die Gewalt der anderen. Es ist dein Recht, Beziehungen zu leben, die sicher sind und in denen du nicht emotional oder körperlich verletzt oder bedroht wirst.

Hole dir professionelle Unterstützung und Beratung. Es ist oft wichtig, dir gemeinsam mit einer Beraterin oder einem Berater sicher zu werden, ob du von Gewalt betroffen bist und was du in deiner Situation tun kannst. Mit ihr\_ihm kannst du besprechen, welche Formen der Unterstützung oder welche Maßnahmen für dich sinnvoll sind. Diese Gespräche unterliegen der Schweigepflicht und sind in der Regel kostenlos.

---

*Wenn du dich in akuter Gefahr befindest, bringe dich in Sicherheit oder rufe die Polizei. Es könnte sein, dass dich die Angst vor Homophobie und möglichen Diskriminierungen zurückhält. Was du tust und wen du zur Hilfe holst, soll dir selbst, deinen Erfahrungen und deinen Bedürfnissen entsprechen. Die Polizei hat den Auftrag, bei Gewaltsituationen einzuschreiten. Sie zu rufen kann dich in (lebens-)gefährlichen Situationen, in denen die Gewalt eskaliert, schützen. Das Gewaltschutzgesetz bietet auch Lesben, Schwulen, Trans- und Inter-Personen Schutz durch die Wegweisung der Person, die Gewalt ausübt.*

---

## Notfallplan

---

*Mache einen Notfallplan. Vielleicht können dich deine Freund\_innen oder dein\_e Berater\_in dabei unterstützen. Folgende Vorschläge können dir helfen, den Notfallplan nach deiner Lebenssituation und deinen Bedürfnissen zu gestalten.*

---

- › Überlege dir einen Ort, wo du hingehen kannst, wenn du unmittelbar flüchten musst, wie zum Beispiel zu Freund\_innen, zu Familienmitgliedern, ins Frauenhaus oder in ein Hotel. Sprich dies mit den entsprechenden Personen ab und triff eine Vereinbarung, wie du sie im Notfall erreichen bzw. den sicheren Ort aufsuchen kannst.
- › Überlege dir, wie du am besten aus der Wohnung flüchten kannst. Wenn es zu eskalieren droht, versuche dich in einen Raum zurückzuziehen/einzusperren, in welchem du die Möglichkeit hast, die Polizei zu rufen, eine vertraute Person zu informieren oder aus dem du gut flüchten kannst.
- › Packe eine Tasche mit den wichtigsten Dingen. Es ist manchmal auch sehr sinnvoll, diese bei einer Person deines Vertrauens zu deponieren. Wichtig mitzunehmen sind: Dokumente (Pass, Geburtsurkunde, Aufenthaltsbewilligung, Führerschein, Krankenkassenkarte, ...), ärztliche Atteste, Medikamente, Geld, EC- und Kreditkarten und Sparbücher, Haustür- und Autoschlüssel, Fotos von früheren Verletzungen, wichtige Adressen und Telefonnummern sowie die wichtigsten persönlichen Dinge.
- › Weihe, wenn möglich, Nachbar\_innen ein, damit sie, falls sie Geräusche, Schreie oder Lärm hören bzw. Gewalt und Übergriffe vermuten, die Polizei rufen können.
- › Falls du Kinder hast, besprich mit ihnen, wie sie sich im Notfall verhalten sollen. Packe auch für sie die wichtigsten Dinge (Dokumente, Medikamente, Kleider, Spielsachen) ein.
- › Falls die Person, die dich bedroht, einen Schlüssel zu deiner Wohnung hat, ist es gut, die Schlösser auszutauschen.



## Was kann ich tun, wenn ich Gewalt in Beziehungen ausübe?

Wenn du bemerkst, dass du zu weit gehst, dass du selbst Gewalt ausübst und du diese nicht mehr einsetzen willst, ist dies ein erster großer Schritt. Zu bereuen, sich zu entschuldigen – auch wenn es noch so ernst gemeint ist – ist nicht genug. Zukünftige Übergriffe und gewalttätige Handlungen gegen deine\_n Freund\_in/Partner\_in/Mitbewohner\_in werden dadurch nicht gestoppt oder verhindert.

---

*Du trägst die Verantwortung für dein Handeln und für die Gewalt, die du ausübst.*

---

Gerade die Angst davor, die andere Person ernsthaft zu verletzen oder eine Straftat zu begehen, kann Hinweis und Anlass für dich sein, dass du etwas ändern möchtest. Wenn du dein Verhalten ändern und erste Schritte machen willst, dann ist es wichtig, dass du Beratung in Anspruch nimmst. Du kannst dir Unterstützung dafür holen, dein Dominanz- und Kontrollverhalten zu reflektieren und Lösungsmöglichkeiten zu finden, um Beziehungen gewaltfrei zu gestalten. Die Gespräche mit der professionellen Beratung unterliegen der Schweigepflicht.



## Szene/Community

Viele, die Gewalt in lesbischen Beziehungen erleben oder ausüben, entscheiden sich aus unterschiedlichen Gründen dafür, über diesen Aspekt in ihrer Beziehung nicht zu sprechen.

Als betroffene Person ist es schwer, sich einzugestehen, in einer Gewaltbeziehung zu leben oder von einem gewalttätigen Übergriff betroffen gewesen zu sein. Als Unterstützer\_in ist es schwierig, die Gewalt nicht als Einzelfall und Ausrutscher abzutun oder das Ansprechen der Gewalt als Einmischen in die Privatsphäre zu sehen. Viele, die Gewalt ausüben, stufen ihr Handeln nicht als gewalttätig ein.

Auch die gesellschaftliche homophobe Abwertung und Diskriminierung erschwert es, Gewalt in lesbischen Beziehungen zu enttabuisieren und als solche zu benennen. Wenn Gewalt in lesbischen Beziehungen öffentlich thematisiert wird, befürchten viele, dass damit Vorurteile bestätigt und die Diskriminierungen verstärkt werden.

Für viele sind lesbische und queere Szenen wichtige Treffpunkte und werden als Orte des gemeinsamen Feierns, der gegenseitigen Unterstützung und als sichere Orte erlebt. Das Bedürfnis nach gewalt- und angstfreien Räumen und nach Zusammenhängen ohne Lesbenfeindlichkeit, Homo-, Inter- und Transphobie macht es aber gleichzeitig schwierig, strukturelle Gewalt, wie beispielsweise Rassismus, aber auch Beziehungsgewalt zu thematisieren.

### **Was kann ich zur Enttabuisierung in der Szene beitragen?**

Welche Werte und welche Haltungen in der Community gelten, kann jede Person mit beeinflussen.

Die Community zu einem Ort zu machen, wo lesbisch oder bisexuell Lebende, die Gewalt und Übergriffe in Beziehungen erlebt haben, dies besprechen können und auch Unterstützung erhalten, braucht gemeinsame Verantwortung und gemeinsames Handeln.

Wenn zum Beispiel bei abwertenden Aussagen im Freund\_innenkreis, im Café oder bei gemeinsamen Unternehmungen nichts gesagt wird oder bei körperlicher Gewalt nicht eingeschritten wird, dann wird die Gewaltausübende indirekt in ihrer Haltung

bestärkt und die Gewalt kann unwiderrspochen fortgesetzt werden. Die Betroffene wird in der Situation alleine gelassen und für sie entsteht der Eindruck, dass die Gewalt von den anderen akzeptiert wird.

Gewalt in lesbischen Beziehungen wird wenig besprochen und häufig nicht als Lebensrealität wahrgenommen. Gemeinschaftliche oder persönliche Initiativen innerhalb der Community sind gute Strategien, um gegen Gewalt in lesbischen Beziehungen anzugehen.

Ein erster Schritt kann sein, mit Freund\_innen über Gewalt in lesbischen Beziehungen zu reden. Auch wenn keine\_r von ihnen von Gewalt oder Übergriffen in Beziehungen betroffen ist, wird möglicherweise genau diese Person eine andere lesbisch oder bisexuell Lebende, die Gewalt erlebt hat oder Gewalt anwendet, darin bestärken, die Gewalt in ihrer Beziehung wahrzunehmen und sich Hilfe und Unterstützung zu holen.



## Unterstützung

### **Wie bemerke ich, dass Gewalt in der Beziehung einer Freundin vor- kommt?**

Als Freund\_in oder Bekannte\_r gibt es Situationen, in denen du vorerst nur vermutest, dass eine Beziehung von Gewalt oder Abwertung geprägt sein könnte. Vereinzelt bekommst du heftige Streitereien mit, beobachtest, dass die Beziehung wenig gleichwertig strukturiert ist und die Partner\_innen abwertend miteinander umgehen und kommunizieren.

Möglicherweise lösen vertrauliche Gespräche mit einer befreundeten Person bei dir das Gefühl aus, dass in ihrer Beziehung etwas nicht stimmt bzw. dass sie dir nicht die ganze Wahrheit über ihre Beziehung erzählt. Wenn sich eine Freundin immer mehr zurückzieht, kann auch dies ein Anzeichen von Gewalt in der Beziehung sein.

Häufig wird Gewalt – und hier vor allem alle Formen der psychischen Gewalt – nicht als solche erkannt oder benannt. Sie wird bagatellisiert und als Teil „normaler“ Streitereien abgetan. Das ist oft einfacher, als die Dinge beim Namen zu nennen.

Freund\_innen können die ersten und manchmal sogar einzigen sein, bei denen sich Betroffene trauen, über die Gewalt in ihrer Beziehung zu sprechen. Denn aus Angst vor diskriminierenden Reaktionen, aus der Befürchtung, Vorurteile zu bestätigen oder auch aus Scham nehmen viele die vorhandenen Beratungseinrichtungen nicht in Anspruch.

Auch, wenn es im ersten Moment schwierig erscheint, sprich deine Vermutung aus. Nur so kannst du deine Freundin wirklich unterstützen.

## **Was tun, wenn ich merke, dass eine Freundin in ihrer Beziehung Gewalt erlebt?**

Wichtig ist es, dass deine Freundin eine vertraute Person hat, die ihr glaubt, ihre Erfahrungen nicht in Frage stellt und sie unterstützt. Auch wenn du der Meinung bist, es muss sofort etwas geschehen, schlussendlich entscheidet deine Freundin selbst, wann für sie der geeignete Zeitpunkt ist, die ersten Schritte zu setzen und welche diese sind. Sei nicht enttäuscht oder verärgert und ziehe dich nicht zurück, wenn sie nicht gleich in der Lage ist ihre Situation zu verändern. Dies würde ihre Isolation noch verstärken. Dass deine Freundin das Schweigen gebrochen hat und dir ihre Erlebnisse erzählt, ist ein wichtiger erster Schritt zur Beendigung der Gewalt.

- › Bestärke sie darin, dass das Verhalten der anderen nicht akzeptabel und die Gewalt durch nichts zu entschuldigen ist. Fordere sie aber auch heraus, ihre eigenen Verharmlosungen zu sehen. Es ist wichtig, Gewalt als solche zu benennen.
- › Es ist wichtig, dass du die widersprüchlichen Gefühle der betroffenen Person anerkannt. Deine Freundin wird möglicherweise bei einer Trennung auf anderen Ebenen Verluste erleben, die schwer zu ertragen sind. So erscheint es ihr vielleicht einfacher, die Gewalt weiterhin auszuhalten, als ein Outing zu riskieren, den Aufenthaltsstatus zu gefährden oder ohne Beziehungspartnerin zu leben. Es ist wichtig, dass du die Angst vor diesen Verlusten anerkannt, deine Freundin aber auch bestärkst, andere Lösungen zu suchen.
- › Bestehe nicht darauf, dass sie die Beziehung zu der, die Gewalt ausübt, sofort abbricht. Eine, die gewalttätig handelt, zu verlassen kann gefährlich sein, wenn nicht gute Überlegungen zur eigenen Sicherheit vorangehen. Ein realistischer Sicherheitsplan ist sehr wichtig.
- › Freundinnen adäquat zu begleiten kann sehr belastend sein, darum ist es gut, wenn du dich auch selbst informierst, Bücher liest und dir Unterstützung von Expert\_innen holst.
- › Bestärke deine Freundin darin, sich in einer Beratungsstelle Hilfe und Unterstützung zu holen. Die Beratung ist in der Regel kostenfrei. Du kannst ihr anbieten, sie dorthin zu begleiten.

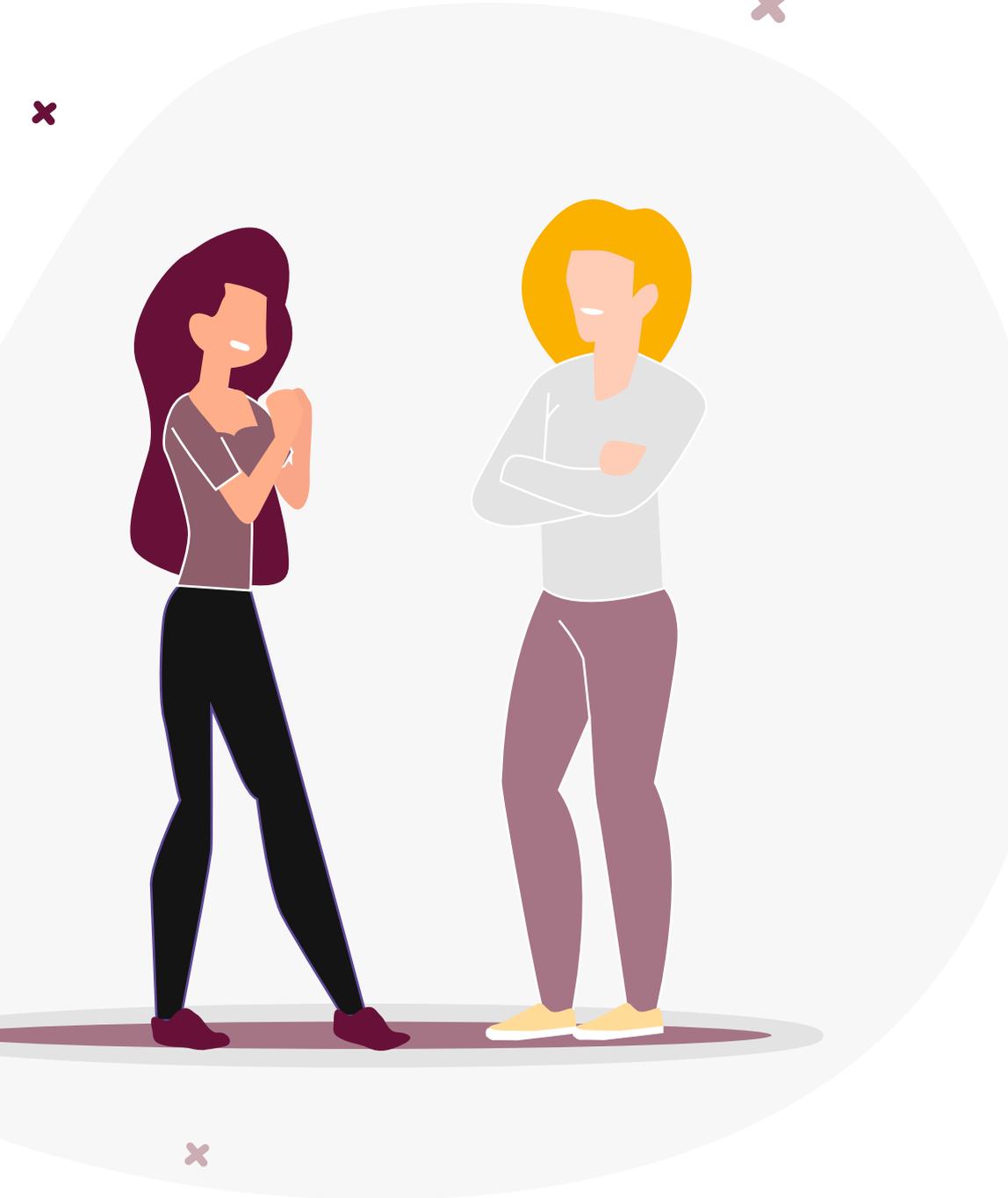
## Was tun, wenn ich merke, dass eine Freundin in ihrer Beziehung Gewalt ausübt?

Suche das Gespräch mit deiner Freundin und vermittele ihr, dass du mit ihrem Handeln nicht einverstanden bist und dass dies Gewalt ist. Sprich es an, wenn du das Gefühl hast, dass sie ihr Gewalthandeln beschönigen will. Das bedeutet nicht, dass du ihre Gefühle und ihr Erleben negieren musst. Es ist gut, wenn du ihr ein\_e Gesprächspartner\_in bleibst, der\_die verstehen und sie unterstützen will. Zeige deiner Freundin, dass du die Gewalt, die sie ausübt, ablehnst, jedoch nicht sie als Person.

Es kann für deine Freundin auch hilfreich sein, zu erfahren, welche Auswirkungen ihr gewalttätiges Handeln bei dir auslöst und wie du ihr Verhalten in der Beziehung erlebst.

Vermittle ihr, dass es in ihrer Verantwortung liegt, die Gewalt, die sie ausübt, zu beenden. Vielleicht ist es durch deine Unterstützung möglich, dass deine Freundin beginnt, die Perspektive zu wechseln und zu verstehen, was sie durch ihr Handeln auslöst.

Du kannst deine Freundin darin unterstützen, ein passendes Beratungsangebot für sich zu finden. Die Beratung ist in der Regel kostenfrei. Du kannst ihr auch anbieten, sie dorthin zu begleiten.



## Rechtliche Grundlagen

### 1. Das Wichtigste vorweg: Beratung, Vorbereitung und Kosten

Betroffene von Partner\_innengewalt und Stalking haben inzwischen sehr gute rechtliche Möglichkeiten, sich zur Wehr zu setzen. Auch Polizei und Justiz sind sehr viel besser aufgestellt als noch vor 10 oder 20 Jahren. Besondere praktische Probleme wirft nach wie vor das Cybermobbing auf. Die Durchsetzung der Rechte ist in jedem Fall eine Herausforderung für Gewaltbetroffene. Gute Beratung und gute Vorbereitung ersparen Nerven, Enttäuschungen, Zeit und oftmals auch viel Geld.

Beratung zum frühestmöglichen Zeitpunkt in Anspruch nehmen!

Wissen ist Macht. Oftmals wird das Unwissen der Gewaltbetroffenen gezielt ausgenutzt, um weiterhin Gewalt auszuüben. Die Inanspruchnahme von Beratung ist der erste Schritt zu einer Befreiung aus dieser Situation. Beratungsstellen erklären und begleiten auch durch den Prozess. Die Beratung dort ist in der Regel kostenlos und/oder bietet Informationen über spezialisierte Rechtsbeistände und die Möglichkeiten, Verfahrens- oder Prozesskostenhilfe oder andere Kostenzuschüsse in Anspruch zu nehmen. Alle hier vorgestellten Rechtsschutzmöglichkeiten sind Verfahren ohne Anwaltszwang, d.h., man kann auch selbst zur Polizei oder zur Rechtsantragsstelle gehen. Gerade bei Stalking oder Gewaltschutzanträgen erhöht aber eine gute vorherige Beratung und Vorbereitung des Materials sowie die Vertretung durch jemanden, der/die das nicht zum ersten Mal macht, die Erfolgchancen und beschleunigt oftmals das Verfahren.

Gewalt dokumentieren, ein „Gewalttagebuch“ führen und Beweise sammeln!

Wer einen Sachverhalt behauptet, muss ihn auch beweisen oder jedenfalls glaubhaft machen. Die eigene Erinnerung ist oft trügerisch und Traumatisierung durch Gewalt kann das Gedächtnis zusätzlich beeinträchtigen. Manche gehen sofort zur Polizei, manche brauchen Monate und Jahre, um die Kraft und den Mut zu finden, sich aus einer Gewaltbeziehung zu befreien. Bei Stalking ist es oft die schiere Masse an Ereignissen, die eine Rekonstruktion erschwert. Es ist daher wichtig, jeden Übergriff und jedes Ereignis zu dokumentieren, z.B. durch folgende Maßnahmen:

- › ein „Gewalttagebuch“ führen, in dem Ereignisse mit eingetragen werden: wann (Datum, Uhrzeit) ist was, wo passiert?
- › Zeugen mit vollem Namen und Adresse notieren und sie bitten, sich ebenfalls eine kurze Notiz zu machen. (Nachbarn, Freund\_innen, Familie, Arbeitskolleg\_innen)
- › ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen und sich ein Attest geben lassen, mit der Ärztin oder dem Arzt über die Situation sprechen, evtl. zu einem Therapeuten oder einer Therapeutin überweisen lassen und auch die psychischen Folgen dokumentieren lassen
- › Fotos machen; Screenshots, Chatverläufe, E-Mails und Social Media-Verläufe archivieren und alles sicher abspeichern und aufbewahren
- › elektronische Speichermedien, die evtl. manipuliert wurden, für eine Untersuchung aufheben

## **2. Anträge nach dem Gewaltschutzgesetz/ Kontaktverbot und Wohnungszuweisung**

Das Gewaltschutzgesetz (GewSchG) regelt, dass die Polizei in akuten Situationen zunächst die Person, die Gewalt angewendet hat, sofort aus der Wohnung weisen und/oder ihr gegenüber ein Kontaktverbot aussprechen darf. Die Anordnungen sind sofort vollziehbar, d.h., die Polizei nimmt der Person die Schlüssel zur Wohnung ab und informiert sie darüber, dass sie auf keinem Weg Kontakt aufnehmen darf. Verstöße sind strafbar. Die Gewaltbetroffene erhält Informationen über Beratungsstellen und ihre weitergehenden Rechte.

Kontaktverbot und/oder Wohnungszuweisung werden auf Antrag vom Amtsgericht verlängert oder können auch erstmals dort beantragt werden. Die Wohnungszuweisung und das Kontaktverbot werden befristet ausgesprochen, können aber je nach Umstand des Falles auf Antrag verlängert werden. Hinsichtlich der Wohnung kommt es darauf an, dass ein auf Dauer angelegter gemeinsamer Haushalt geführt wurde, man also zusammen wohnt. Ist nicht entscheidend, wer den Mietvertrag unterschrieben hat oder ob man dort gemeldet ist, der Vermieter zugestimmt hat etc.

Die Gewalt muss glaubhaft gemacht werden. Hierzu bitte unbedingt die Hinweise unter Ziff. 1 beachten!

Wenn die Polizei gerufen wird, evtl. Nachbarn oder enge Vertraute dazu holen, die Bescheid wissen. Die Polizei ist bei Partner\_innengewalt inzwischen generell sensibler, aber nicht alle Polizist\_innen sind so gut, wie sie sein sollten. Gewaltopfer sind in einer solchen Situation auch nicht immer so klar, wie sie sein wollen oder müssten, damit eine Wegweisung ausgesprochen wird.

Die Verlängerung der Maßnahme ist nicht von der Erstattung einer Strafanzeige abhängig.

### **3. Strafrechtliche Verfolgung/Strafanzeige**

Eine Strafanzeige kann, muss aber nicht erstattet werden. Schwere Straftaten werden unter Umständen von Amts wegen verfolgt, d.h., die Staatsanwaltschaft ermittelt auch ohne expliziten Strafantrag. Manche Delikte werden hingegen nur auf Anzeige der Betroffenen hin verfolgt, bei (einfacher) Körperverletzung besteht z.B. eine Ausschlussfrist von 3 Monaten. Generell ist es sinnvoll, eine Anzeige zeitnah zu erstatten und sich, nach vorheriger Beratung, direkt an das Opferschutzkommissariat zu wenden. Auch hier unbedingt die Hinweise unter Ziff. 1 beachten. Wenn das Aufenthaltsrecht vom Bestehen der familiären Lebensgemeinschaft abhängt, sollte im Zweifel Anzeige erstattet werden.

### **4. Seit 2007 ist Stalking unter Strafe gestellt. Der Straftatbestand der „Nachstellung“ stellt das beabsichtigte und wiederholte Verfolgen und Belästigen eines Menschen, so dass dessen Sicherheit und seine Lebensgestaltung schwerwiegend beeinträchtigt wird, unter Strafe.**

Im Gesetz §238 StGB steht:

„Mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe wird bestraft, wer einem Menschen unbefugt nachstellt, indem er beharrlich

- › seine räumliche Nähe aufsucht.
- › unter Verwendung von Telekommunikation oder eines sonstigen Kommunikationsmittels oder über Dritte Kontakt zu ihm herstellt.
- › unter Verwendung seiner personenbezogenen Daten Waren oder Dienstleistungen für ihn bestellt.
- › Unter Verwendung seiner personenbezogenen Daten Dritte veranlasst, mit ihm Kontakt aufzunehmen.“

Typische Stalkinghandlungen sind z.B.:

- › Telefonterror
- › Kontaktterror über Social Media
- › verfolgen
- › sich offensichtlich in der Wohn- oder Arbeitsumgebung aufhalten
- › Schalten von falschen Anzeigen
- › Bestellungen im Namen des Opfers
- › verleumderische Einträge in Internetforen
- › unerwünschte Geschenke machen
- › das Umfeld des Opfers ausspionieren und kontaktieren



## Beratungs- und Unterstützungsangebote in München

### Frauenhilfe

Beratungsstelle für Frauen bei  
PartnerInnengewalt  
Winzererstraße 47  
80797 München  
089/358 28 10  
Frauenhaustelefonnummer  
089/354 83 11

### Frauen helfen Frauen e. V.

Frauenhaustelefonnummer  
089/64 51 69

### Interventionsstelle – ILM

Fachberatungsstelle „Häusliche Gewalt“  
des Landkreises München  
Nockerstraße 2  
81541 München  
089/6221-1221

### Frauennotruf München

Beratungsstelle für sexualisierte Gewalt  
und Krisentelefon bei Gewalt  
Saarstraße 5  
80797 München  
089/ 76 37 37

### FTZ – Frauentherapiezentrum

Psychosoziale/onkologische Beratung  
Güllstraße 3  
80336 München  
089/747370-0

### FTZ- voilentia

Beratung für Frauen, die in Partner-  
schaft Gewalt ausüben  
Implerstraße 38  
81371 München  
089/520317-44

### LeTRa Lesbenberatungsstelle

Blumenstraße 29  
80331 München  
Tel. 089/72 542 72

### Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“, bundes- weites Beratungsangebot

08000 116016

### SKF München

Offene Hilfen Beratungsstelle  
Themenschwerpunkte Wohnen und  
finanzielle Hilfen  
Dachauer Straße 48  
80335 München  
089/55 981-0



### **Polizei**

Opferschutz – Information über Anzeigen, Verfahren, Rechte  
Strafrechtlich relevante Beratungsinhalte müssen vom K 105 verfolgt werden!  
Kommissariat 105  
Ettstraße 2  
80333 München  
089/2910-4444

### **Rechtsmedizin – „Häusliche Gewalt“**

Mo – Fr mit Terminvereinbarung.  
Nußbaumstraße 26  
80336 München  
089/21 80-73011

### **Gynäkologische Notaufnahme**

Maistraße 11  
089/440054111

### **Rechtsantragsstelle des Amtsgerichts München**

Keine Terminvereinbarung möglich!  
Sprechzeiten Mo, Di, Do, Fr 8-11:30,  
Mittwoch geschlossen  
Maxburgstraße 4  
Zimmer 216/2. Stock  
80315 München

### **IMMA e.V. - Initiative für Münchner Mädchen**

Jahnstr. 38  
80469 München  
Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen, Tel. 089/260 75 31

### **Zufluchtstelle (anonyme Schutzstelle) für Mädchen und junge Frauen zwischen 13 – 20 Jahren**

Tel. 089/18 36 09

### **Krisendienst Psychiatrie (im Atriumhaus „stationiert“)**

Tel. 0180/655 3000  
Telefonische Beratung und Krisenhilfe  
täglich von 9 – 24 Uhr;  
Mobile Einsätze vor Ort  
(= aufsuchende Hilfe) bis 21 Uhr

# Lesbentelefon e.V.

Mitglied im Wohlfahrtsverband



gefördert von



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



Die Realisierung wurde unterstützt durch  
die Münchener Regenbogenstiftung.