

***Neun Schritte Verantwortung zu übernehmen,
wenn du Missbrauch begangen hast***

von Kai Cheng Thom

*Übersetzt aus dem Englischen,
zuerst erschienen auf everydayfeminism.com,
am 1. Februar 2016*

Während ich in meinem Bett sitze und anfangs zu tippen (Betten sind meine Lieblingsschreibplätze), gibt es einen Teil von mir, der sagt: Schreibe diesen Artikel nicht.

Dieser Teil von mir ist immer noch voll von der Scham und der Angst, die die Themen Missbrauch und intime Partnergewalt umgeben – ein Tabu der meisten Gemeinschaften, dass nicht nur über dem Reden von der Tatsache liegt, dass Menschen Vergewaltigungen und Missbrauch erfahren, sondern dass Menschen, die wir kennen und die uns wichtig sind, Vergewaltigter*in und Täter*in sein könnten.

Am geheimsten und beschämendsten ist vielleicht die Angst, dass wir selbst missbrauchen oder missbraucht haben - die Angst, dass wir diese Schurken, diese Monster in der Nacht sein könnten.

Niemand will "ein Täter" sein, niemand will zugeben, dass er*sie jemanden verletzt hat, besonders wenn so viele selbst verletzt worden sind.

Aber die Wahrheit ist, dass Missbrauchende und Überlebende des Missbrauchs nicht in einer Dichotomie existieren und auch nie existiert haben: Manchmal verletzen verletzte Menschen, andere Menschen. Die Vergewaltigungskultur, in der wir leben, macht es manchmal schwierig für uns, den Unterschied zwischen dem Schmerz, den wir selbst erleben, und den Schmerz, den wir jemand anderem zufügen, zu erkennen.

Vor sieben Jahren, als ich zum ersten Mal mit der Ausbildung als Betreuerin für Überlebende intimer Partnergewalt begann, saß ich in einem Trainingsworkshop, als jemand fragte, wie unsere Organisation dazu stünde, wenn Menschen die ihren Partner missbrauchen um Hilfe dabei bitten das zu stoppen.

Die Antwort war brüsk und unmittelbar: "Wir arbeiten nicht mit Tätern. Punkt."

*„In Ordnung“, dachte ich. Schließlich sollte eine Organisation, die geschaffen wurde, um Überlebende von Vergewaltigung und Missbrauch zu unterstützen, die Überlebenden in den Mittelpunkt stellen, nicht die Menschen, die sie verletzt haben. Das einzige Problem war, fragte ich mich, „Was passiert, wenn Menschen sowohl Überlebende als auch Täter*in sind? Und wenn wir nicht mit Missbrauchenden arbeiten, wer dann?“*

Eine Anmerkung: Ich spreche in diesem Artikel nicht darüber, ob in einer Beziehung wechselseitiger Missbrauch möglich sein kann oder nicht. Vielmehr möchte ich darauf hinweisen, dass Menschen, die in einer durch Missbrauch gekennzeichneten Beziehung überleben, in früheren oder späteren Beziehungen selbst missbrauchen können.

Sieben Jahre später, als Therapeutin, die mit vielen Personen gearbeitet hat, die "genesene" oder "ehemalige" Täter*innen sind, suche ich immer noch nach Antworten auf diese Fragen. Tatsache ist, dass es extrem wenige Ressourcen und Organisationen gibt, die über das Mandat, den Willen und/oder das Wissen verfügen, wie man Menschen dabei helfen kann, keinen Missbrauch mehr zu begehen.

Aber sagt ein feministische Slogan nicht: "Statt Menschen beizubringen wie man nicht vergewaltigt wird, sollten wir Menschen beibringen nicht zu vergewaltigen"?

Wenn das so ist, folgt daraus nicht, dass wir nicht nur Menschen unterstützen sollten, die den Missbrauch überlebt haben, sondern auch die Menschen auch unterstützen sollten, zu lernen, wie man nicht missbraucht?

Wenn wir zugeben können, dass die Fähigkeit, Schaden anzurichten, in uns selbst - in uns allen - liegt, sind wir in der Lage, das Gespräch über Missbrauch und Vergewaltigungskultur radikal zu verändern. Erst dann sind wir in der Lage nicht nur einfach nur auf Missbrauch zu reagieren indem wir die Missbrauchenden bestrafen, sondern unsere Gemeinschaften zu heilen.

Weil die Revolution zu Hause beginnt, wie man so schön sagt. Die Revolution beginnt in deinem Haus, in deinen eigenen Beziehungen, in deinem Schlafzimmer. Die Revolution beginnt in deinem Herzen.

Das Folgende ist ein neunstufiger Leitfaden, um den*die Täter*in in dir, in mir, in uns allen, zu konfrontieren.

1. Hör' der*dem Überlebenden zu.

Wenn man missbraucht hat, ist die allererste - und eine der schwierigsten Fähigkeiten, sich selbst zur Rechenschaft zu ziehen, zu lernen, einfach auf die Person oder die Menschen zu hören, die man verletzt hat:

Zuzuhören, ohne defensiv zu werden.

Zuzuhören, ohne zu versuchen, doppeldeutig zu reden oder Ausreden zu finden.

Zuzuhören, ohne das Ausmaß des Schadens zu minimieren oder zu leugnen.

Zuzuhören, ohne zu versuchen, sich selbst in den Mittelpunkt der Geschichte zu stellen.

Wenn jemand, insbesondere ein*e Partner*in oder ein geliebter Mensch, dir sagt, dass du ihn*sie verletzt oder missbraucht hast, kann es leicht sein, dies als Anschuldigung oder Angriff zu verstehen. Sehr oft ist genau das unsere erste Annahme - dass wir angegriffen werden. Aus diesem Grund antworten so viele Missbrauchstäter*innen auf Überlebende, die sie konfrontieren, indem sie etwas in der Art sagen, wie: "Ich missbrauche dich nicht. Du missbrauchst mich gerade jetzt mit dieser Anschuldigung!"

Hier spricht der Teufelskreis der Gewalt. Das ist das Drehbuch, das die Vergewaltigungskultur für uns geschaffen hat: ein Drehbuch, in dem es eine Heldin und eine Schurkin, ein Recht und ein Unrecht, einen Ankläger und einen Angeklagten geben muss.

Was wäre, wenn wir die Konfrontation mit dem anhaltenden Missbrauch als einen Akt des Mutes, ja sogar als Geschenk der Überlebenden verstehen würden?

Was wäre, wenn wir, anstatt sofort zu unserer eigenen Verteidigung überzugehen, uns stattdessen die Zeit nähmen zuzuhören, um wirklich zu versuchen den Schmerz zu verstehen, den wir einer anderen Person zugefügt haben könnten?

Wenn wir Verantwortlichkeit mehr im Sinne von Zuhören und Liebe anstatt Anklage und Bestrafung denken, ändert sich alles.

2. Übernimm Verantwortung für den Missbrauch.

Nach dem Zuhören ist der nächste Schritt, sich zur Rechenschaft zu ziehen, die Verantwortung für den Missbrauch zu übernehmen. Das bedeutet, dass du und nur du die Quelle physischer, emotionaler oder psychischer Gewalt bist, die gegen die andere Person gerichtet ist.

Mit der Übernahme der Verantwortung für Missbrauch verhält es sich - um eine einfache Analogie zu verwenden - ähnlich wie mit der Verantwortung, die du übernehmen musst, wenn du jemandem auf die Füße trittst: Es gibt viele Gründe, warum man so etwas tun könnte - man war in Eile, man schaute nicht hin, wohin man geht, oder vielleicht hat einem nie jemand beigebracht, dass es falsch ist, anderen Leuten auf die Füße zu treten.

Aber trotzdem hast du es getan. Niemand sonst - nur du bist verantwortlich, und es liegt an dir dies anzuerkennen und sich dafür zu entschuldigen.

Dasselbe gilt für Missbrauch: Niemand, und ich meine wirklich niemand - nicht dein*e Partner*in, nicht das Patriarchat, keine eine psychische Erkrankung, nicht die Gesellschaft, und auch nicht der Teufel - sind für die Gewalt verantwortlich, die du einem anderen Menschen antust.

Viele Faktoren können etwas zu den Gründe für Missbrauch beitragen oder sie beeinflussen (siehe den Punkt unten), aber letztendlich bin nur ich für meine Handlungen verantwortlich, so wie du für deine.

3. Akzeptiere, dass deine Gründe keine Entschuldigungen sind.

Es gibt einen schrecklichen, allgegenwärtigen Mythos, dass Menschen, die andere missbrauchen, es einfach nur deshalb tun, weil sie schlechte Menschen sind - weil sie sadistisch sind oder weil sie den Schmerz anderer Menschen genießen.

Ich glaube das ist ein Teil des Grundes, warum sich so viele Menschen, die in der Vergangenheit oder Gegenwart missbraucht haben, der Verwendung der Begriffe "Missbrauch" oder "Täter" widersetzen, um ihr Verhalten zu beschreiben. Tatsächlich sind sehr, sehr, sehr, sehr wenige Menschen, die missbrauchen, durch Sadismus dazu motiviert.

Wenn Menschen andere Menschen missbrauchen, liegt das nach meiner Erfahrung als Therapeutin und Sozialarbeiterin meist daran, dass sie einen Grund haben, der in Verzweiflung oder Leid begründet ist.

Einige Gründe für missbräuchliches Verhalten, die ich gehört habe, sind unter anderem:

*...Ich bin isoliert und allein, und die einzige Person, die mich am Leben hält, ist mein*e Partner*in. Deshalb kann ich nicht zulassen, dass mein*e Partner*in mich verlässt.*

*...Mein*e Partner*in tut mir ständig weh. Ich habe es ihr*ihm nur zurückgegeben.*

...Ich bin krank, und wenn ich die Leute nicht dazu zwingen, sich um mich zu kümmern, dann werde ich sterben.

...Ich leide, und der einzige Weg, den Schmerz zu lindern, ist, mich selbst oder andere zu verletzen.

...Ich wusste nicht, dass das, was ich tat, Missbrauch war. Leute haben mir immer dasselbe angetan. Ich habe einfach nur das Drehbuch befolgt.

*...Niemand wird mich lieben, wenn ich ihn*sie nicht dazu bringe.*

All dies sind mächtige, reale Gründe für Missbrauch - aber sie sind genauso niemals Entschuldigungen. Es gibt keinen Grund, der gut genug ist, um missbräuchliches Verhalten zu entschuldigen.

Gründe helfen uns Missbrauch zu verstehen, aber sie entschuldigen ihn nicht. Dies zu akzeptieren, ist unerlässlich, um Schuld in Verantwortlichkeit zu verwandeln und Gerechtigkeit in Heilung.

4. Spiele nicht die "Überlebenden-Olympiade".

Wie ich bereits erwähnt habe, tendieren Gemeinschaften dazu mit einem Modell des Missbrauchs zu operieren, das auf der Dichotomie Überlebende*r/Missbrauchende*r oder Opfer/Täter*in basiert. Dahinter steckt der Glaube, dass Menschen, die Missbrauch in einer Beziehung überlebt haben, niemals in anderen Beziehungen Missbrauch begehen könnten.

Ich stelle fest, dass linke oder für soziale Gerechtigkeit kämpfende Gemeinschaften dazu neigen, ihre gesellschaftlichen Analysen verkürzt auf individuelle Missbrauchssituationen anzuwenden, und damit suggerieren, dass Individuen, die zu unterdrückten oder marginalisierten Gruppen gehören, niemals Individuen einer privilegierten Gruppe missbrauchen könnten (das heißt, dass Frauen niemals Männer missbrauchen könnten, rassifizierte Menschen niemals Weiße usw.).

Aber keine dieser Vorstellungen ist wahr. Überlebende von Missbrauch in einer Beziehung können tatsächlich in anderen Beziehungen missbrauchend sein.

Es ist einfacher für privilegierte Individuen andere zu missbrauchen, weil ihnen mehr soziale Macht zur Verfügung steht, trotzdem ist jede*r in der Lage, jede*n zu missbrauchen, wenn die richtigen (oder besser gesagt, die falschen) Umstände gegeben sind.

Es kann leicht passieren, dass wir versuchen eine "Überlebenden Olympiade" auszurichten, wenn wir mit dem Missbrauch, den wir begangen haben, konfrontiert werden.

"Ich kann dich nicht missbrauchen,", mögen wir sagen, "denn ich bin ein*e Überlebende*r!" Oder: "Der Missbrauch, den ich überlebt habe, ist so viel schlimmer als das, was du mir vorwirfst" oder "Nichts, was ich tue, kann ein Missbrauch für dich sein, weil du mehr Privilegien hast als ich."

Überlebende können auch Täter sein.

Jede*r kann Missbrauch begehen, und das Vergleichen oder Verharmlosen entbindet uns nicht von der Verantwortung dafür.

5. Nimm die Führungsrolle des*der Überlebenden hin

Bei einem Dialog mit jemandem, der*die missbraucht hat, ist es wichtig, der*dem Überlebenden einen Raum zu geben, in dem sie*er die Führung übernehmen kann, um ihre*seine Bedürfnisse auszudrücken und Grenzen zu setzen.

Wenn du jemanden missbraucht hast, ist es nicht an dir zu entscheiden, wie der Prozess der Heilung oder Verantwortungsübernahme funktionieren soll.

Stattdessen könnte es eine gute Idee sein zu versuchen der Person, die dich konfrontiert hat, Fragen zu stellen, wie: Was brauchst du jetzt? Kann ich irgendetwas tun, damit es sich besser anfühlt? Wie viel Kontakt möchtest du mit mir in Zukunft haben? Wie sollte ich mit Situationen umgehen, bei denen wir am selben Ort zusammentreffen könnten? Wie fühlt sich diese Unterhaltung für dich gerade jetzt an?

Gleichzeitig ist es wichtig zu verstehen, dass sich die Bedürfnisse von Überlebenden von Missbrauch im Laufe der Zeit ändern können und dass Überlebende nicht immer sofort - oder überhaupt - wissen, was ihre Bedürfnisse sind.

Verantwortung für Missbrauch zu übernehmen, bedeutet, geduldig und flexibel zu sein und die Bereitschaft zu haben über den Prozess des Dialogs mit der*dem Überlebenden zu reflektieren.

6. Überwinde die Angst vor der Verantwortung

Sich selbst für begangenen Missbrauch zur Verantwortung zu ziehen sein, erfordert *sehr viel* Mut.

Wir leben in einer Kultur, die den Missbrauch verteufelt und zu sehr vereinfacht, wahrscheinlich, weil wir die Realität nicht akzeptieren wollen, dass Missbrauch tatsächlich alltäglich ist und von jedem*r begangen werden kann.

Viele Menschen die missbrauchen manövrieren sich selbst in die ausweglose Situation des Leugnens, weil es um ganz ehrlich zu sein, furchterregend ist – sowohl real und in der Vorstellung - Verantwortung zu übernehmen und den Konsequenzen ins Auge zu sehen.

Und es gibt sie, die echten Risiken: Menschen haben Freund*innen, Gemeinschaften, Arbeitsplätze und Ressourcen durch Missbrauch verloren. Die Risiken sind besonders hoch für marginalisierte Personen - ich denke hier vor allem an People Of Colour -, die in Gerichtsverfahren besonders harte, diskriminierende Verurteilungen zu erwarten haben.

Es gibt nichts, was ich sagen kann, um diese harte Realität leichter zu machen.

Ich kann nur vorschlagen, dass es einfacher ist, sich unserer Ängsten zu stellen, wenn es darum geht Missbrauch zu beenden, als unser ganzes Leben mit ihnen zu leben. Es ist heilsamer die Wahrheit zu sagen, als sich hinter einer Lüge zu verstecken.

Und wenn wir uns selbst zur Rechenschaft ziehen und Verantwortung übernehmen, beweisen wir, dass der Mythos des Täters als "Monster" eine Lüge ist.

7. Trenne Schuld von Scham

Scham und die damit verbundene soziale Stigmatisierung sind mächtige emotionale Kräfte, die uns daran hindern können uns selbst für begangenen Missbrauch zur Verantwortung zu ziehen: Wir wollen nicht zugeben, dass wir "so ein Mensch" sind, also geben wir nicht zu, dass wir überhaupt missbraucht haben.

Einige Leute mögen verlangen, dass Menschen, die missbraucht haben, Scham empfinden sollten - schließlich ist es falsch, Missbrauch zu begehen. Ich würde allerdings argumentieren, dass der Schlüssel zu einem besseren Verständnis hier im Unterschied zwischen Scham und Schuld liegt:

Schuld ist, dich schlecht zu fühlen für etwas, das du getan hast. Scham ist, wenn du dich schlecht fühlst für das was du bist. Menschen, die Missbrauch begangen haben, sollten sich schuldig fühlen - schuldig für die konkreten Missbrauchshandlungen, für die sie verantwortlich sind. Sie sollten sich nicht dafür schämen, wer sie sind, denn das bedeutet, dass Missbrauch zu einem Teil ihrer Identität geworden ist.

Es bedeutet, dass sie glauben grundsätzlich ein schlechter Mensch zu sein - mit anderen Worten, "ein Täter".

Aber wenn du glaubst, dass du ein "Täter" bist, ein schlechter Mensch, der andere verletzt, dann hast du bereits den Kampf um Veränderung verloren - denn wir können nicht ändern, wer wir sind.

Wenn du glaubst, grundsätzlich ein guter Mensch zu sein, der aber verletzende Dinge getan oder Missbrauch begangen hat, dann eröffnest du die Möglichkeit für Veränderungen.

8. Erwarte nicht, dass dir irgendwer verzeiht

Verantwortlich zu sein bedeutet ganz grundsätzlich nicht, Vergebung zu bekommen.

Das heißt, es spielt keine Rolle, wie du Verantwortung übernimmst - niemand muss dir den Missbrauch verzeihen, am wenigsten die Person, die du missbraucht hast.

Tatsächlich ist es eine Fortführung der Missbrauchsdynamik, wenn du versuchst, den Prozess des Rechenschaft-"Ablegens" zu nutzen, um jemanden zu manipulieren oder zu nötigen dir ihre*seine Vergebung zu geben. Es rückt den*die Täter*in ins Zentrum, nicht den*die Überlebende*n.

Du solltest nicht versuchen Vergebung anzustreben, wenn du dich selbst zur Rechenschaft ziehst. Vielmehr geht es bei der eigenen Verantwortung darum zu lernen, wie wir anderen weh getan haben, warum wir andere verletzt haben und wie wir damit aufhören können.

Aber...

9. Vergib dir selbst

Du musst dir selbst vergeben. Weil du nicht aufhören kannst, andere Menschen zu verletzen, bis du aufhörst dich selbst zu verletzen.

Wenn jemand Missbrauch begeht, wenn man innerlich so sehr verletzt ist, dass es sich anfühlt, als ob der einzige Weg das zu stoppen ist, andere Menschen zu verletzen, kann es Angst machen der harten Wahrheit von Worten wie "Missbrauch" und "Verantwortung" ins Auge zu sehen. Wir möchten dann lieber andere beschuldigen, die Gesellschaft beschuldigen, die Menschen beschuldigen, die wir lieben, anstatt uns selbst.

Das gilt, denke ich, sowohl für Gemeinschaften als auch für Individuen. Es ist so viel leichter, so viel einfacher, harte Linien zwischen den guten und schlechten Menschen zu ziehen und Mauern zu errichten, um den undurchsichtigen Archetyp des "Täters" auszuschließen, anstatt Spiegel aufzustellen, um die Täter in uns allen zu betrachten.

Vielleicht ist das der Grund dafür, warum Selbst-verantwortungs-Tools wie diese Liste so selten sind.

Es gehört Mut dazu, Verantwortung zu übernehmen. Sich dafür zu entscheiden, heilen zu wollen.

Aber wenn wir uns dafür entscheiden, entdecken wir unglaubliche neue Möglichkeiten: In jedem*r steckt das Gute. Jeder Mensch ist fähig, sich zu verändern. Und du bist mutiger, als du denkst.

Übersetzt aus:

<https://everydayfeminism.com/2016/02/be-accountable-when-abusive/>