

Leben

Reiten lernen mit über 50

Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück der Erde – nicht unbedingt für ältere Semester. 27

Wenn Turteln zu Terror wird

Gewalt «Erste Liebe, erste Hiebe» – gerade in Erstbeziehungen kann es zu psychischen, physischen oder sexuellen Übergriffen kommen. Unter anderem, weil das Selbstwertgefühl bei jungen Menschen noch nicht so gut entwickelt ist. Grenzen zu setzen, ist aber lernbar.

Susanne Holz

Die pinkfarbenen Kleider, die er ihr geschenkt hat, die zieht sie nicht mehr an. Kann sie auch gar nicht – sie hat sie alle weggeworfen. Die Kleider mit den Blümli, den Herzli, den kleinen Schmetterlingen. Die sie nur getragen hat, weil sie ihm gefallen haben. Renée Müller (Name geändert) war gerade mal 18, als sie per Videochat-Plattform den 19 Jahre älteren Carlos (Name ebenfalls geändert) aus einer deutschen Grossstadt kennen lernte. Renée aus Uri und Carlos aus Südamerika, wohnhaft in Deutschland, verliebten sich beim Chatten. Für beide war es nicht die erste Beziehung, aber für Renée war die Liebe immer noch ein weites Feld, in dem man sich erst mal zurechtfinden muss.

Als Carlos erstmals für vier Tage nach Zürich kam, hatten Renée und er schon über Monate virtuellen Kontakt. «Wir waren nur schon über den Chat zusammen, wie ein altes Ehepaar», erzählt die heute 20-Jährige. «Wir waren uns in nichts mehr fremd.» Während dieses erste Treffen noch «ganz gut verlief», so die junge Frau aus Uri, fing bald darauf die Überwachung per Internet an. Carlos – meilenweit entfernt in Deutschland – packte die Eifersucht auf alle, die sich in der Nähe seiner Freundin befanden.

«Er wollte alles immer ganz genau wissen», erzählt Renée. «Er war sehr eifersüchtig und fühlte sich von Anfang an betrogen. Er kontrollierte mich über Skype und über Facebook.» Doch der Kontrolle nicht genug: Nach und nach forderte Carlos von Renée, ihre sozialen Kontakte aufzugeben. Sie sollte sich nicht mehr mit ihren Freunden treffen, schon gar nicht leicht bekleidet in die Badi gehen und um sämtliche Männer dieser Welt einen weiten Bogen machen – abgesehen von Vater und Bruder. «Ich war verliebt», sagt Renée, «und wollte für Carlos perfekt sein. Deshalb brach ich tatsächlich so gut wie alle Kontakte ab. Und hoffte, dass mein Freund nicht auf Dauer so besitzergreifend sein würde. Fragten meine Freundinnen mich, ob ich mit ihnen in die Badi wolle, gab ich vor, Hausaufgaben machen zu müssen.»

Skype die ganze Nacht, um zu kontrollieren, ob sie zu Hause ist

Während Renées Eltern gewisse Zweifel wegen des grossen Altersunterschieds hegten, redete Carlos' Mutter in Deutschland auf ihren Sohn ein: «Bist du sicher, dass sie es ernst mit dir meint?» Renée blickt zurück: «Er wollte, dass ich nett zu seiner Mutter bin. Ich merkte aber, dass sie Vorbehalte gegen mich hat. Laut Carlos war ihr bislang keine Freundin ihres Sohns gut genug gewesen.» Was aber hielt die 18-Jährige beim 19 Jahre älteren und sie einengenden Freund? Die junge Auszubildende aus Uri erklärt: «Ich schaue nicht auf Besitz, Auto oder Geld. Ich schaue auf den Charakter. Und er wusste vieles, konnte über vieles erzählen – ich liebte seine Intelligenz.»

Und so hielt sie seine Regeln ein. Und liess sich kontrollieren. Manchmal lief die ganze Nacht Skype, damit er wusste, sie ist zu Hause und allein. «Es war die volle Überwachung», erinnert sich Renée mit Schrecken. Hinzu kamen bald auch verbale Verletzungen: «Trug ich im Sommer kurze Hosen und ein Trägertop, nannte er mich «Bitch». War er hässig, war ich eine «Schlampe» oder eine «Hure.» Körperliche oder sexuelle Gewalt gab es keine, dafür verbale und



Sich in Liebesbeziehungen auf Augenhöhe zu begegnen, muss man lernen. Hilfreich ist da Selbstbewusstsein. Symbolbild: Getty

psychische. Renée musste Screenshots von ihren Skype-Kontakten für Carlos machen. Er forderte Beweisfotos von ihr an ihrem Arbeitsplatz. Später drohte er ihr, erotische Fotos von ihr ins Netz zu stellen, sollte sie ihn verlassen. Der Satz «Ich bring dich um» fiel auch einmal.

Angst und Depressionen waren die Folge der Dauerüberwachung

Zur Polizei ging Renée nicht. «Er war aufbrausend, aber nicht körperlich gewalttätig.» Doch bekam die junge Frau Angst und Depressionen. Ihre Freunde, ihre Bekannten fehlten ihr. Das ganze soziale Leben. Ihre Freunde sagten zu ihr: «Werde den wieder los, der tut dir nicht gut.» Ihre Mutter hatte die Idee, sich professionelle Hilfe zu holen. Die fand Renée – bei der Jugend- und Elternberatung «Kontakt Uri» in Altdorf. Dort sprach die mittlerweile 20-Jährige mit der Psychologin Elvira Hohler. Über ihre Bedürfnisse, über die irgendwie aus dem Ruder gelaufene Beziehung. Renée sagt:

«Elvira machte mir klar, dass es mir egal sein kann, was er will und was er denkt. Dass diese Beziehung nur aus Kontrolle besteht und ich sie beenden kann.»

Elvira Hohler führt aus: «Er war krankhaft eifersüchtig. Carlos wollte Macht und Kontrolle über Renée. Mag sein, dass da auch etwas Narzissmus mit reinspielt.» Und Renée erklärt sich ihre gute Miene zum fast zwei Jahre dauernden, bösen Spiel so: «Ich war jung, unerfahren und verliebt. Ich wollte an der Beziehung festhalten.» Auch wenn es immer wieder Tiefpunkte gab, so wie bei ihrem einwöchigen Weihnachtsbesuch in Deutschland bei Carlos und seiner Familie: «Carlos wollte, dass ich seiner Mutter und seinen Geschwistern viel Aufmerksamkeit schenkte. So sagte ich zu seinem Bruder, dass er einen schicken Pulli habe. Das bekam Carlos wiederum in den falschen Hals – und griff mich an: «Du hast mich vor meiner ganzen Familie blossgestellt, die denken jetzt, dass du eine Schlampe bist!» Renée erzählt, sie

habe geweint damals und die Welt nicht mehr verstanden. Man fragt die 20-Jährige, ob dieses Missverständnis womöglich auch in der unterschiedlichen kulturellen Herkunft begründet lag. «Ich glaube nicht», meint die junge Schweizerin, «das war seine Persönlichkeit.»

Im August 2017 begann Renée, sich einmal pro Woche zum Gespräch mit der Psychologin Elvira Hohler zu treffen. Im September fasste sie den Entschluss, die Beziehung zu beenden. «Ohne die Therapie hätte ich das nicht geschafft», ist sich die junge Frau sicher. Inzwischen ist der endgültige Schlussstrich gezogen. Wenn auch in Schritten. «Er ging zu weit», sieht Renée die ganze Sache nun sehr klar. «Schlussendlich hatte er sogar damit gedroht, mich und meinen Arbeitskollegen umzubringen, sollten wir was miteinander haben.»

«Es ist harte Arbeit, sich aus einer solchen Beziehung zu befreien»

Aus der Sicht der Psychologin sagt Elvira Hohler: «Jungen Menschen fehlt oft die Erfahrung im Umgang mit Beziehungen. Das Selbstwertgefühl ist noch nicht ausgereift. Wer bin ich? Was bin ich? Das weiss man noch nicht so genau und lässt sich deshalb durch andere bestimmen. Und weil bei Liebe immer auch emotionale Abhängigkeit mit im Spiel ist, sind gerade Erstbeziehungen heikel.» Die Psychologin erklärt weiter: «Ist die Identität noch nicht so ausgereift, erkennt man seine Grenzen auch nicht so gut. Und ist sich nicht bewusst darüber, sich wehren zu können und zu sollen.» Elvira Hohler betont: «Man darf eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen und dafür einstehen.» Wichtig sei in jeder Beziehung der Respekt: «Emotionale Abhängigkeit darf nicht in einem Machtgefälle enden.» Dann macht sie ihrer Klientin noch ein Kompliment: Es sei sehr mutig von Renée gewesen, eine Therapie zu beginnen. «Es ist harte Arbeit, sich aus einer solchen Beziehung zu befreien.» Die Psychologin ist sich sicher: «Die Erfahrung aber ist unbezahlbar. In Zukunft wird Renée es schneller merken, wenn etwas schief läuft in einer Liebesbeziehung. Sie hat gelernt, auf sich selbst zu achten, und diese Erfahrung wird sie schützen.»

«Für Meitli fängt Gewalt bei einer Beule an. Sie fängt aber vorher an»

Die Opfer von solcherlei Gewalt in Erstbeziehungen bekommt immer wieder die Zugerin Karin Vonwil vermittelt. Karin Vonwil bietet selbstständig und als Trainerin bei der Schweizerischen Interessengemeinschaft «Pallas» Kurse in Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen an. Zudem ist sie ausgebildete Transaktionsanalytikerin und arbeitete ganze 23 Jahre lang als Turn- und Sportlehrerin an Sekundarschulen. Bereits dort stellte Karin Vonwil fest: «Es gibt viele grenzwertige Übergriffe der Buben bei den Mädchen. Da wird schnell mal ans Gesäss gefasst oder am BH gezogen. Und die Mädchen geben sich cool und tolerieren das – sie wollen nicht prude sein.» Karin Vonwil weiss: «Für Meitli fängt Gewalt bei einer Beule an. Doch Gewalt fängt schon lange vorher an. Und zwar bei Kontrolle, Vorschriften, Einschränkungen, bei einem Machtgefälle.» Es brauche Aufklärungsarbeit, um das der Jugend klarzumachen. Und auch am Selbstwertgefühl hapere es.

«Emotionale Abhängigkeit darf nicht in einem Machtgefälle enden.»

Elvira Hohler

Psychologin, Jugend- und Elternberatung des Kantons Uri

Fortsetzung auf Seite 24