

Das Wissen

## **Psychische Gewalt – Wie sie krank macht und was schützt**

Von Sonja Ernst

Sendung vom: Donnerstag, 3. September 2026, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2026

**Emotionale Gewalt ist oft schwer zu erkennen. Die Folgen sind jedoch genauso gravierend. Gleichzeitig gilt: Nicht jedes böse Wort ist ein Übergriff. Es braucht mehr Bewusstsein für emotionale Gewalt und ihre Alarmsignale.**

**Das Wissen** in der **ARD-Sounds App** hören und abonnieren:

<https://1.ard.de/das-wissen>

Oder als **Podcast**: <https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die ARD-Sounds App**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur in ARD-Sounds, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live – als Webradio – oder zeitversetzt, online oder offline.

<https://www.ardsounds.de/radio/swr/swr-kultur>

## **MANUSKRIPT**

### **Musik**

#### **Autorin:**

Fast jede zweite Frau und 40 Prozent der Männer haben schon einmal psychische Gewalt in einer Partnerschaft erlebt. **(1)**

#### **O-Ton 01 Jenny:**

Einen Menschen, den man ja liebt, dann so zu behandeln und so zu beleidigen und so fertigzumachen, das habe ich nicht verstanden. Das kannte ich so einfach nicht – und ja, ich war einfach so verletzt und ich habe mich einfach nicht wertvoll gefühlt mehr.

#### **Autorin:**

Demütigen, Bloßstellen, Anschreien, Kontrollieren – von außen ist psychische Gewalt oft schwer zu erkennen. Sie hinterlässt jedoch häufig tiefe Spuren, wie bei Jenny, die in dieser Folge von Das Wissen von den psychischen Verletzungen durch ihren Ex-Partner erzählt und davon, wie sie es geschafft hat, auszubrechen.

#### **O-Ton 02 Jenny:**

Die Angst war natürlich immer noch da, aber ich hab' gedacht, wenn ich jetzt nicht gehe, irgendwann bringt dieser Mann mich um. Das hab' ich mir immer wieder gedacht. Ja, ich wollte mich einfach auch nicht mehr so wertlos fühlen.

#### **Ansage:**

Psychische Gewalt – Wie sie krank macht und was schützt. Von Sonja Ernst.

### **Musik**

#### **Autorin:**

Psychische Gewalt geschieht nicht allein in Paarbeziehungen, sondern auch in Familien, wenn Eltern ihre Kinder immer wieder beschimpfen, anbrüllen oder sie ignorieren. Immer geht es darum, die Gefühle der anderen Person zu verletzen. Anders als körperliche Gewalt hinterlässt emotionale Gewalt jedoch keine sichtbaren blauen Flecken oder Knochenbrüche. Das macht sie für Außenstehende teils schwer erkennbar. Zudem wird sie stärker verharmlost, sagen viele Fachleute.

Wo also beginnt psychische Gewalt? Welche Folgen hat sie für die Opfer und wie lassen sich diese krankmachenden Verhaltensmuster in Familien und Partnerschaften verhindern oder durchbrechen? Darum geht es in dieser Folge. Zunächst schauen wir auf psychische Gewalt bei Paaren, dann zwischen Eltern und Kindern.

Dass ihr Partner gewalttätig ist, behielt Jenny lange für sich. Zu groß war die Scham – und manchmal auch die Hoffnung, dass es doch wieder gut werden könnte. Denn die Partnerschaft begann sehr schön.

**O-Ton 03 Jenny:**

Er war sehr aufmerksam, sehr charmant und hat mir halt auch gezeigt, dass er mich einfach wirklich sehr gerne hat. Und es war eigentlich eine sehr harmonische, schöne Zeit, wo wir viel unternommen haben.

**Autorin:**

Jenny ist heute um die 30. Wir nennen hier nur ihren Vornamen. Als sie sich in ihren damaligen Partner verliebt, ist sie Anfang 20. Schon bald wird Jenny schwanger. Beide wollen das Kind und eine Familie gründen. Doch das Miteinander verändert sich. Jennys Partner wird die Schwangerschaft zunehmend egal, er hilft nicht im Haushalt und fängt an, sie zu kontrollieren.

**O-Ton 04 Jenny:**

Und ich hab' mir aber für mich selber eingeredet: Okay, vielleicht nehm' ich das zu ernst in dem Moment.

**Autorin:**

Doch es wird viel schlimmer.

**O-Ton 05 Jenny:**

Ja, es ist ja extrem eskaliert. Also der hat, es fing immer an mit 'nem Streit und diese emotionalen Erpressungen, Beleidigungen und wenn er dann komplett ausgeflippt ist.

**Autorin:**

Neben der psychischen Gewalt kommt es auch zu körperlicher und sexualisierter Gewalt.

**O-Ton 06 Jenny:**

Die Beleidigungen wurden einfach immer schlimmer, wenn er mir nicht körperlich geworden ist und er ausgeflippt ist. Er hat mich so angeschrien, er hat mich an die Wand gedrängt und mir laut ins Ohr geschrien und, ja, mich fertig gemacht, was für'n dreckiger Mensch ich einfach immer wieder sei.

**Autorin:**

Zwischendurch entschuldigt sich Jennys Partner und bittet sie um Verzeihung. Dynamiken wie sie oft bei häuslicher Gewalt vorkommen. Jenny zweifelt zunehmend an sich selbst und bleibt zunächst. Wie es ihr gelingt, die Beziehung zu beenden, hören wir später noch.

**Musik****Autorin:**

Im Februar 2026 veröffentlichten die Bundesregierung und das Bundeskriminalamt die Dunkelfeldstudie „Lebenssituation, Sicherheit und Belastung im Alltag“. (2) Es geht um Fälle, die nicht angezeigt wurden. Dazu gehört auch psychische Gewalt in aktuellen sowie Ex-Partnerschaften. In den sozialen Medien ist häufig auch von toxischen Beziehungen die Rede, doch psychische Gewalt geht darüber hinaus. Fachleute sprechen oft auch von emotionaler Gewalt. Die Dunkelfeldstudie unterteilt psychische Gewalt in Bedrohung, Kontrolle, ökonomische und emotionale Gewalt.

Die Erhebung zeigt: In den vergangenen fünf Jahren erlebten mehr als 20 Prozent der Frauen mindestens einmal emotionale Gewalt in einer Partnerschaft – und knapp 18 Prozent der Männer. Frauen sind jedoch häufiger Opfer und die Gewalt ist massiver. Nur etwa ein Prozent der Frauen und Männern erstatten Anzeige.

Wie äußert sich psychische Gewalt durch den Partner, die Partnerin? Darüber sprechen wir mit Christian Roesler. Er ist Professor für Klinische Psychologie an der Katholischen Hochschule in Freiburg, forscht unter anderem zu Gewalt in Partnerschaften und arbeitet als Paartherapeut.

**O-Ton 07 Prof. Dr. phil. Christian Roesler, Psychologe und Psychotherapeut, Professor für Klinische Psychologie an der Katholischen Hochschule in Freiburg:**

Ein wichtiger Aspekt von psychischer Gewalt ist auch Kontrolle, also dass man die Person sehr stark kontrolliert, zum Beispiel den Zugang zu Freunden beschränkt und dass man auf diese Weise eben auch die Freiheit, die Handlungsmöglichkeiten der Person einschränkt.

**Autorin:**

Streit gibt es in fast jeder Partnerschaft. Manchmal schreien Paare sich dabei auch an und sagen gehässige Dinge. Doch wo ist die Grenze zur emotionalen Gewalt erreicht? Das sei nicht eindeutig, so Roesler. Auch in stabilen Beziehungen könne ein Streit extrem verletzend sein. Entscheidend sei, dass beide den Streit im Nachhinein reflektieren und sich versöhnen. Dass bei beiden das Gefühl bleibt, der andere ist mir generell wohlgesonnen.

**O-Ton 08 Prof. Dr. phil. Christian Roesler:**

Wenn ich dieses Gefühl habe, der andere will mich nicht schädigen oder mich meiner Freiheit berauben, mich kontrollieren oder mich erpressen, mich unter Druck setzen. Und wenn solche Gefühle immer wieder entstehen, also wenn ich so das Gefühl hab, der andere will in diesem Sinne Macht über mich ausüben, mich in eine bestimmte Richtung manipulieren, sei es mit physischer oder mit emotionaler Gewalt, dann ist das ein Alarmzeichen, würde ich sagen.

**Autorin:**

Gewalt in Partnerschaften kann verschiedene Formen haben. Körperliche, sexualisierte und psychische Gewalt können gleichzeitig geschehen oder sich abwechseln. Allein deshalb macht die Frage, welche Gewalt schlimmer ist, keinen Sinn. Entscheidend ist: Wie schwer sind die Gewalt und ihre Folgen?

**O-Ton 09 Prof. Dr. phil. Christian Roesler:**

Also, was ich so wahrnehme im psychosozialen Feld, ist, dass Professionelle, wenn sie erfahren, dass körperliche Gewalt im Spiel ist, dass sie dann sehr schnell alarmiert sind und diesen Fall auch sozusagen in eine ganz andere Kategorie tun und dann denken: Ja, da muss man jetzt ganz anders intervenieren. Und dass sie manchmal so Formen der psychischen Gewalt, die es durchaus häufiger gibt bei Paaren, die sich Hilfe holen, dass die ein bisschen unter den Tisch fallen. Das ist schon mein Eindruck.

## **Musik**

### **Autorin:**

Auch in Familien fallen emotionale Übergriffe immer wieder unter den Tisch. Manche Eltern glauben bis heute, dass der gelegentliche Klaps auf den Po ihrem Kind genauso wenig schadet wie Anbrüllen. Dabei ist beides verboten. 2000 wurde das Recht auf gewaltfreie Erziehung gesetzlich verankert. Das Bürgerliche Gesetzbuch verbietet körperliche Bestrafungen und seelische Verletzungen.

Der Kinder- und Jugendtherapeut Jörg Fegert forscht seit Jahrzehnten zu Gewalt gegen Kinder. Fegert ist Ärztlicher Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm. Was versteht er unter psychischer Gewalt gegen Kinder?

### **O-Ton 10 Prof. Dr. med. Jörg Fegert, Kinder- und Jugendpsychiater, Ärztlicher Direktor, Universitätsklinikum Ulm:**

Wenn ich's bildlich umschreiben soll, dann würd' ich am ehesten eigentlich sagen, das ist Mobbing der eigenen Kinder. Also 'ne wiederholte Herabsetzung, die wirklich wehtut und die bei Kindern den Selbstwert massiv beeinträchtigt.

### **Autorin:**

Mit seiner Arbeit hat Fegert den Kinderschutz in Deutschland maßgeblich geprägt.

### **O-Ton 11 Prof. Dr. med. Jörg Fegert:**

Es gibt auch einzelne, extrem dramatische Situationen, die so stark quasi ans Herz gehen. Also, wenn jemand vor versammelter Mannschaft völlig runtergemacht wird, dass das Kind vielleicht sogar, obwohl's schon acht oder neun ist, einnässt, weil's völlig verzweifelt ist und dann ganz beschämt dasteht, dann kann's auch 'ne Einzelsituation sein. Aber in der Regel ist das, was wirklich den Schaden anrichtet, diese fortgesetzte Gewalt.

### **Autorin:**

Bislang hat die Forschung vor allem körperliche und sexualisierte Gewalt gegen junge Menschen im Blick. Untersuchungen zu psychischer Gewalt wurden lange vernachlässigt. Jörg Fegert und sein Team waren die ersten in Deutschland, die emotionale Strafen in Kindheit und Jugend konkret untersuchten.

### **O-Ton 12 Prof. Dr. med. Jörg Fegert:**

Nach Körperstrafen ist sehr viel gefragt worden, also nach der Ohrfeige, dem Klaps auf dem Po, während nach dem Anschreien, Einsperren, Herabsetzen eigentlich nie systematisch gefragt wurde.

## **Musik**

### **Autorin:**

Im Herbst 2025 erschien die Studie „25 Jahre gewaltfreie Erziehung im Bundesgesetzbuch“ – mit besonderem Fokus auf emotionale Strafen. **(3)**

### Das Ergebnis:

73 Prozent der Befragten lehnen emotionale Strafen von Kindern ab. Zugleich finden 20 Prozent, emotionale Bestrafung würde Kindern nicht schaden. Diese Verharmlosung wird auch deutlich, wenn es um konkrete Strafen geht. 16 Prozent empfinden „anschreien“ als angebracht. „Ins Zimmer einsperren“ finden neun Prozent in Ordnung – und über acht Prozent „nicht mehr mit dem Kind zu sprechen“.

### **Atmo 01: Innenraum, Stimmen, Stühle werden geschoben**

#### **Autorin:**

Doch woher weiß eine Mutter oder ein Vater, wo genau emotionale Gewalt beginnt und was das für das Kind bedeutet? Eltern, die ihr eigenes Verhalten reflektieren wollen, können sich dafür Unterstützung holen. Zum Beispiel beim Kinderschutzbund und seinem Kurs „Starke Eltern, starke Kinder“. In Wuppertal werden für diesen Kurs künftige Trainer ausgebildet, an der Kinderschutzbund-Akademie Nordrhein-Westfalen.

### **Atmo 02: Innenraum, Stimmen: Schrörs spricht**

#### **Autorin:**

Zwölf Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe sind dafür angereist. Ihr „Ausbilder“ ist Tillmann Schrörs. Er ist systemischer Paar- und Familientherapeut und kennt den Elternkurs bestens. Er hat ihn selbst schon hundert Mal gegeben.

#### **O-Ton 13 Tillmann Schrörs, Systemischer Paar- und Familientherapeut:**

Also Eltern reden darüber, dass ihnen manchmal der Kragen platzt. Das heißt eben, dass Eltern manchmal in Situationen kommen, wo sie hilflos sind. Und diese Hilflosigkeit und Angst, die Situation nicht bewältigen zu können, die ist die Grundlage dafür, dass man dann zu Dingen greift, die man vielleicht selber erlebt hat in seiner Kindheit.

#### **Autorin:**

Dass Eltern ausrasten und ihren Nachwuchs nicht immer liebevoll begleiten, ist ein Tabuthema. In den Kursen gilt: Alles, was besprochen wird, ist vertraulich. Die Mütter und Väter wollten Hilfe, genauso Orientierung und Bestärkung. Sie sprechen über ihre eigene Kindheit, über Werte und über schwierige Situationen. Auch um emotionale Strafen geht es.

#### **O-Ton 14 Tillmann Schrörs, Elterncoach, Kinderschutzbund:**

Also, ich denke, dass emotionale Gewalt 'ne Rolle spielt und die eben auch für viele Eltern gar nicht so bewusst ist. Wenn Eltern sagen, dann hab' ich dich nicht mehr lieb. Also, das ist für jeden leicht erkennbar. Aber: ‚Wenn du jetzt nicht lernst, dann wird nichts aus dir.‘ Diese Dinge, die reflektieren Eltern oft auf 'ner anderen Ebene und sagen: ‚Ist doch nur meine Sorge, dass aus meinem Kind nichts wird. Und wie soll ich mein Kind dann motivieren?‘

**Autorin:**

Tillmann Schrörs will Eltern sensibilisieren, wo emotionale Gewalt anfängt – und was sie bei Kindern auslöst. Er benutzt das Bild der Wut-Treppe, um zu erklären, wie sich Auseinandersetzungen zuspitzen: Denn Wut baut sich meist auf – nach und nach, Stufe für Stufe. Es sei wichtig, früh den Stress rauszunehmen.

**O-Ton 15 Tillmann Schrörs:**

Und da glaube ich, dass Eltern eben darüber eine Menge lernen, sich selber gut kennenzulernen, wie die Wut in ihnen entsteht, sodass sie die Verantwortung für ihre eigene Wut übernehmen können und nicht, solche Dinge machen, wie das Kind hinterher noch dafür beschuldigen: ‚Du bist schuld, du hast mich so wütend gemacht, ich wollte dich nie anschreien‘ – und so weiter.

**Atmo 03: Stimmen aus dem Kurs und Applaus****Autorin:**

Die Fachkräfte haben an diesem Kurstag eine Übung zu Bedürfnissen von Eltern und Kindern beendet. Für Kinder sind zum Beispiel emotionale Wärme und Wertschätzung entscheidend. Den Kurs „Starke Eltern, starke Kinder“ bieten die Landesverbände des Kinderschutzbundes an. Er wurde mehrfach evaluiert. Unter anderem von der Fachhochschule Köln. Nach dem Kursbesuch, so das Ergebnis, verbesserte sich die Atmosphäre in den Familien. Die Eltern meckerten und bestraften seltener.

**Musik**Halten wir kurz fest:

Die Grenzen sind bei psychischer Gewalt unklarer als bei körperlicher. Es ist daher wichtig, Eltern dafür zu sensibilisieren, um verletzendes Verhalten in Familien zu verhindern: Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Doch was, wenn Kinder immer wieder gedemütigt, bedroht, bestraft werden? Welche Folgen hat emotionale Gewalt für ihre Entwicklung?

**Atmo 04: Straßenlärm, Hoftor und Schritte Hinterhof****Autorin:**

Berlin-Mitte. Das Universitätsklinikum Charité verteilt sich hier über moderne Klinikgebäude bis zu Gründerzeitbauten.

**Atmo 05: Hinterhof und Tür****Autorin:**

Über einen Hinterhof gelangt man zum Institut für medizinische Psychologie. Hier wird an der Schnittstelle zwischen Psychologie, Medizin und Neurowissenschaften geforscht.

**Atmo 06: Begrüßung Christine Heim**

**Autorin:**

Christine Heim leitet das Institut. Die Neuropsychologin macht Grundlagenforschung. Ihr Schwerpunkt sind Krankheitsrisiken, die nach frühen Stresserfahrungen – also in der Kindheit – auftreten.

**O-Ton 16 Prof. Dr. rer. nat. Christine Heim, Neuropsychologin, Wissenschaftliche Centrumsleitung Universitätsklinikum Charité:**

Gerade bei Kindern im frühen Leben befindet sich das Gehirn noch in der Entwicklung und zu solchen Zeiten können wiederholte oder sehr starke Stresserfahrungen oder Belastungen, eben auch emotionale Gewalterfahrungen, sich langfristig in der Hirnentwicklung niederschlagen und somit Risiken legen für Krankheiten im späteren Leben.

**Autorin:**

Werden Kinder angeschrien oder gedemütigt, reagiert ihr Körper mit Stress. Eine ausgeklügelte Stressreaktion wird in Gang gesetzt.

**O-Ton 17 Prof. Dr. Christine Heim:**

Die beginnt zunächst mit einer Aktivierung von Schaltkreisen im Gehirn, zum Beispiel Hirnstammkerne, die aktiviert werden, und im Hypothalamus bestimmte Botenstoffe freisetzen, die über eine Schnittstelle zwischen Gehirn und Blutbahn in der Hirnanhangsdrüse dann eine Stressreaktion im Körper auslösen.

**Autorin:**

Der Hypothalamus ist eine zentrale Hirnregion und eine Art Kommandozentrale für Stressreaktionen: Er vermittelt zwischen Nerven- und Hormonsystem. Als Reaktion wird zum Beispiel das Stresshormon Cortisol freigesetzt. Auch Adrenalin wird kurzfristig ausgeschüttet. Das sind gesunde Abläufe. Doch problematisch wird es, wenn der Stress anhält, weil Eltern ihr Kind immer wieder beschimpfen oder ignorieren. Dann werden die Stresssysteme im Gehirn langfristig überaktiviert. Die Folgen haben Christine Heim und ihr Team mit der bekannten Berliner Kinderstudie untersucht. Sie fand 2014 bis 2017 statt: Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren wurden auf ihre körperliche und psychische Gesundheit untersucht.

**O-Ton 18 Prof. Dr. Christine Heim:**

Wir konnten zum Beispiel zeigen, dass wir schon bei sehr kleinen Kindern mit Gewalterfahrungen, biologische Manifestierungen messen können. Zum Beispiel die Entzündungsmarker: Die haben wir bei drei- bis fünfjährigen Kindern über zwei Jahre wiederholt alle sechs Monate gemessen und konnten zeigen, dass diese dauerhaft erhöht waren.

**Autorin:**

Erhöhte Entzündungswerte – ausgelöst durch Stress – haben langfristige körperliche Folgen bis ins Erwachsenenalter. Sie fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schädigen Gewebe oder auch das Immunsystem. Deutlich wurde auch, dass das Gehirnvolumen von betroffenen Kindern verringert ist, mit Auswirkungen auf ihre kognitive Entwicklung. Dass sich Stress bei Erwachsenen infolge von Gewalt auf Körper und Psyche auswirkt, ist nicht neu. Doch Kinder standen bislang kaum im Fokus.



**O-Ton 19 Prof. Dr. Christine Heim:**

Was wir aber nicht gewusst haben, ist, wie sich solche frühen Stresserfahrungen unmittelbar einbetten beim Kind und es dann zu diesen ganz langfristigen biologischen Narben kommen kann.

**Autorin:**

Denn das Gehirn von Kindern entwickelt sich noch. Es ist besonders plastisch, also formbar. Christine Heim zeigt mit ihrer Forschung, wie sehr sich psychische Gewalt langfristig auswirken kann.

**O-Ton 20 Prof. Dr. Christine Heim:**

Je mehr Stresserfahrung im frühen Leben, umso stärker das Risiko oder umso größer das Risiko, später dann auch zu erkranken. Und dieses Risiko trägt sich dann tatsächlich auch noch in weiteren Generationen fort.

**Musik****Autorin:**

Doch warum üben manche Menschen emotionale Gewalt aus? Jörg Fegert und sein Team haben in der Studie vom Herbst 2025 mögliche Einflussgrößen untersucht. Darin wurde deutlich: Psychische Gewalt ist weitestgehend unabhängig vom Haushaltseinkommen oder vom Bildungsgrad. Doch einen häufigen Zusammenhang gibt es: Nämlich, ob die Befragten selbst emotionale Bestrafungen in der Kindheit erlebt haben.

**O-Ton 21 Prof. Dr. med. Jörg Fegert:**

Und das möchte ich nicht falsch verstanden wissen. Es sind sehr viel mehr Eltern, die selbst Gewalt erlebt haben, die es mit ihren Kindern anders machen. Aber wir haben statistisch 'n erhöhtes Risiko bei den Personen, die selbst Gewalt erlebt haben, auch emotionale Gewalt erlebt haben, das auch wieder als Erziehungsmaßnahme einzusetzen, weil man's bei den Eltern so erlebt hat und weil man es für normal hält.

**Autorin:**

Die Studie belegt das: Jene, die ohne emotionale Strafen aufwuchsen, lehnen später als Eltern zu 98 Prozent solche Strafen in der Erziehung ab. Im Gegensatz dazu sind es lediglich 50 Prozent der Befragten, die selbst als Kind emotionale Gewalt erfahren haben. Prävention von emotionaler Gewalt bedeutet damit also auch, gezielte Angebote für Eltern zu machen, die selbst solche Gewalt als Kind erfahren haben.

**O-Ton 22 Prof. Dr. med. Jörg Fegert:**

Ich glaube, das ist was, was man sehr stark befördern muss, weil auch unsere Studien zeigen, wenn wir solche transgenerationalen Effekte anschauen, dass wenn Eltern die Gewalt, die sie in ihrer eigenen Erziehung erlebt haben, reflektieren und sagen: So will ich das mit meinem Kind nicht machen, die kein erhöhtes Risiko haben, ihre Kinder zu misshandeln. Aber wenn sie das nicht reflektieren und sagen, das war schon alles in Ordnung, dann ist das Risiko erhöht, das weiterzugeben.

**O-Ton 23 Tim:**

Also, mein richtiger Vater, der konnte mit kleinen Kindern einfach überhaupt nicht umgehen.

**Autorin:**

Tim ist Anfang 60, er lebt in Hessen. Wir nennen in dieser Folge von Das Wissen nur seinen Vornamen. Tim hat als Kind emotionale Gewalt erlebt.

**O-Ton 24 Tim:**

Mein Vater, der fand uns jetzt nicht besonders klug zum Beispiel. Das war ganz merkwürdig. Ihm war das ganz wichtig, immer auch zu betonen, dass wir nicht klug sind. Also, wir waren wirklich für ihn dumm. Ich hab' ihn wirklich auch mal wörtlich gefragt, ob er denkt, dass ich dumm bin. Und da hat er wirklich ‚Ja‘ gesagt. Und das hat mich schon sehr getroffen.

**Autorin:**

Die Kinder seiner Freunde lobt der Vater. Aber nie Tim und auch nie seine jüngere Schwester. Der Vater reagiert oft cholerisch, wird laut und schreit. Manchmal schlägt er auch zu. Im Rückblick empfindet Tim die körperliche Gewalt weniger gravierend als das Abwerten und die Demütigung.

**O-Ton 25 Tim:**

Ich hab' mir meine Zukunft regelrecht verbaut dadurch. Weil ich hatte dann ein gaaanz kleines Selbstwertgefühl nur und konnte nur überleben, indem ich so'n künstlichen Hochmut mir drauf geschafft hab. Ja, also ich bin dann mit 'ner großen Klappe durch die Welt gelaufen, aber da war nix dahinter und das wusste ich schon auch immer.

**Autorin:**

Als Tim neun Jahre alt ist, trennt sich die Mutter. In einer Nacht-und-Nebel-Aktion zieht sie mit beiden Kindern zu ihrem neuen Lebenspartner. Die Kinder besuchen weiterhin ihren Vater. Der Stiefvater ist nicht cholerisch, stattdessen schweigt er. Tim wird erwachsen, zieht aus und geht seinen Weg. Dann wird er selbst Papa.

**O-Ton 26 Tim:**

Was wollte ich anders machen? Ich wollte es einfach toll machen, geduldig sein. Ich hab' auch meiner Frau viel abgeguckt. Die war 'n sehr geduldiger, lieber, ganz sanfter Mensch und vielleicht auch der Grund, warum ich mich so verliebte in sie.

**Autorin:**

Tim und seine Frau sind Mitte 20, als sie das erste Mal Eltern werden. Sie haben zwei Kinder. Und Tim will es anders machen als seine Eltern. Er will seinen Kindern nicht schaden. Damit ist Tim ein sogenannter Cycle Breaker. Das sind Mütter und Väter, die problematisches Verhalten reflektieren und Gewaltmuster durchbrechen. Doch es anders zu machen als die eigenen Eltern, ist oft herausfordernd.

**O-Ton 27 Tim:**

Ich glaub', emotionale Gewalt, kriegst du nicht so leicht aus den Knochen, wenn du's erfahren hast. Also, das wär' einfach zu schwarz-weiß und zu blumig zu sagen: ‚Ja, jetzt bin ich selber Vater, jetzt kann ich mal zeigen, wie ich's haben will.‘

**Autorin:**

Seiner Frau gelingt es besser, Konflikte mit den Kindern zu lösen. Sie sei zugänglicher gewesen, auch sanfter. Manches kann Tim nicht so umsetzen, wie er es sich wünscht.

**O-Ton 28 Tim:**

Ich hab' schon manchmal gemerkt, dass ich meine Kinder auch sehr despektierlich behandle. Und hab mich dann wirklich manchmal auch furchtbar erschrocken über mich. Also meine Tochter, ich könnte mir gut vorstellen, dass die, anders aufgewachsen wäre oder selbstbewusster gewesen wäre, wenn sie nicht mich als Vater gehabt hätte.

**Autorin:**

Tims Kinder sind längst erwachsen. Sie haben ihm gesagt, was sie an seiner Erziehung nicht mochten. Sie haben ihm auch gesagt, wie wichtig er für sie ist. Und sie kennen die Vorgeschichte emotionaler Gewalt in der Familie: Schon der Großvater wurde zu Hause oft als dumm bezeichnet.

**Musik****Autorin:**

Wer als Kind gelernt hat, auf Überforderung mit emotionaler Gewalt zu reagieren, ruft dieses „Programm“ womöglich nicht nur als Elternteil ab, sondern auch in der Partnerschaft. Der Psychologe Christian Roesler, den wir am Anfang dieser Folge schon gehört haben, ist auch Experte für Paartherapie. Wenn Paare in einer Krise zu ihm kommen, geht es meist auch um psychische Gewalt in Form von Abwertung und Provokation. Wenn solche Übergriffe im Verlauf eines Streits eskalieren und von beiden Partnern ausgehen – es also kein festes Machtgefälle gibt – dann sei emotionale Gewalt im Paarsetting therapierbar, so Roesler.

**O-Ton 29 Prof. Dr. phil. Christian Roesler:**

Und dann muss man vielleicht, je nachdem, wie schwer die Gewalt war, einen sogenannten Gewaltverzichtvertrag vereinbaren, also mit beiden Partnern entweder mündlich oder man kann das auch schriftlich machen, dass sie beide nicht mehr gewalttätig werden wollen und dass man mit ihnen Ausstiegsmöglichkeiten aus einer solchen Eskalation erarbeitet.

**Autorin:**

Betonen muss man: Bei schwerer psychischer Gewalt wie sie Jenny erlebt hat, deren Geschichte wir anfangs gehört haben, hilft keine Paartherapie.

Doch für Paare, die Therapie nutzen und an einem wertschätzenden Umgang miteinander arbeiten wollen, wünscht sich Roesler mehr Präventionsangebote.

**O-Ton 30 Prof. Dr. phil. Christian Roesler:**

Ich erforsche ja diesen Bereich schon sehr lange und für mich ist schon vor vielen Jahren klar geworden, dass wir eigentlich in Deutschland viel zu wenig an Prävention in Hinsicht auf Probleme in Paarbeziehungen anwenden.

**Autorin:**

In Großbritannien, den USA oder auch skandinavischen Ländern gäbe es deutlich mehr Angebote. Dabei werden zum Beispiel Gesprächsformen erlernt und geübt, um Konflikte konstruktiv auszutragen. Das Ergebnis sei klar: Paare seien noch viele Jahre später zufriedener.

**O-Ton 31 Prof. Dr. phil. Christian Roesler:**

Paarberatung wird vermehrt in Anspruch genommen, aber auch da könnte man auch noch mehr aufklären, dass es das gibt, sodass Menschen frühzeitiger das in Anspruch nehmen.

**Autorin:**

Beratungsstellen von öffentlichen, freien oder kirchlichen Trägern, helfen auch in Krisensituationen wie Gewalt in der Partnerschaft. Sich früh Hilfe zu nehmen, ist entscheidend. In Jennys Fall kommt der Wendepunkt nach der Geburt ihres Kindes, als die massive psychische und auch körperliche Gewalt durch ihren Mann anhält: Er beschimpft sie, demütigt sie, schlägt sie. Als ihr Partner im Streit von Trennung spricht, sagt sie spontan: Ja. Es ist der eine Moment, der alles ändert. Sie zieht aus. Unterstützung findet Jenny – auch im folgenden Sorgerechtsstreit – bei der Frauenberatung Burscheid, der Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt im Rheinisch-Bergischen Kreis.

**O-Ton 32 Jenny:**

Ich hatte erst Einzelgespräche, wo ich dann tatsächlich auch das allererste Mal über all diese Dinge sprechen konnte und mich wirklich, ich hab' mich so sicher gefühlt hier, dass ich wirklich auch im Detail sagen konnte, was hier passiert ist bei uns.

**Autorin:**

Jenny wird nach und nach bewusst, was sie erlebt hat. Ihr Selbstwertgefühl aber lässt sich nicht einfach so wieder anknipsen. Als sie schließlich depressiv wird, fängt sie eine Therapie an. Ihren Ex-Partner zeigt sie an. Und sie besucht bei der Frauenberatung eine angeleitete Selbsthilfegruppe zu emotionaler Gewalt.

**O-Ton 33 Jenny:**

Das hat einen einfach auch gestärkt, sich gegenseitig zu erzählen, dass man es da rausgeschafft hat. Oder einfach auch nur zu erzählen, wie es einem jetzt gerade geht und dass man so aufgefangen wird bei diesen Frauen, die einfach das auch erlebt haben.

**Autorin:**

Im Nachhinein fragt Jenny sich oft: Warum bin ich nicht früher aus der Beziehung raus?

**O-Ton 34 Jenny:**

Ja, also es ist eine Geschichte, die gehört jetzt zu meinem Leben dazu und ich glaube, dass das immer irgendwie noch mal was hochbringt eventuell in einem. Aber mit meiner Therapie und was ich alles gemacht habe, fühle ich mich heute einfach sehr selbstbewusst wieder. Und ich bin einfach stolz auf mich selber, dass ich einfach nie aufgegeben habe.

**Musik****Autorin:**

Psychische Gewalt hat ernsthafte Folgen. In extremen Fällen, wie sie Jenny erlebt hat. Aber auch, wenn emotionale Gewalt weniger massiv vorkommt. Die Auswirkungen sind nicht zu unterschätzen, nicht in Partnerschaften und nicht in Eltern-Kind-Beziehungen. Aber: Es gibt auch eine gute Nachricht: Unsere Gesellschaft sei sensibler geworden, sagt Kinderpsychiater Jörg Fegert.

**O-Ton 35 Prof. Dr. med. Jörg Fegert:**

Ich denke schon, dass Bystander hier 'ne große Rolle spielen, also die Leute um 'n Kind herum. Das sind andere Eltern, die, wenn 'n Kind am Spielplatz angebrüllt wird, auch heute viel mehr bereit sind, einzugreifen. Also es gibt quasi so 'ne Kultur des Sich-Einmischens, die entstanden ist, die wir vor 20, 30 Jahren noch nicht hatten, wo man dachte, in der Familie macht jeder das, was er denkt.

**Autorin:**

Hinschauen beziehungsweise hinhören und darüber sprechen, am Arbeitsplatz, in der Schule, bei den Nachbarn – das ist zumindest ein Anfang.

**Abspann Das Wissen über Musik:****Autorin:**

Psychische Gewalt – Wie sie krank macht und was schützt. Autorin und Sprecherin: Sonja Ernst. Redaktion: Vera Kern.

\* \* \* \* \*

**Hör Tipp:**

**Autorin:** Wie prägend Familie und auch Familiengeschichte ist, dazu haben wir einen Hör Tipp. Der ARD-Podcast „Wo ist Sanelas Schwester?“ spielt im ehemaligen Jugoslawien. Sanelas Schwester soll bei der Geburt gestorben sein. Aber stimmt das überhaupt? Lebt sie noch und wurde vielleicht verkauft, von Fremden adoptiert? Der Podcast erzählt von Sanelas Suche und weiteren verzweifelten Familien. „Wo ist Sanelas Schwester“ gibt es in ARD-SOUNDS und überall, wo es Podcasts gibt.

### **Weiterführende Links:**

(1) Pressetext des Bundesfamilienministerium zur Dunkelfeld-Studie  
„Lebenssituation, Sicherheit und Belastung im Alltag (LeSuBiA)  
<https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/aktuelles/alle-meldungen/neue-dunkelfeldstudie-zu-gewalterfahrungen-veroeffentlicht-280248>

(2) Pressetext des Bundesfamilienministerium zur Dunkelfeld-Studie  
„Lebenssituation, Sicherheit und Belastung im Alltag (LeSuBiA)  
<https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/aktuelles/alle-meldungen/neue-dunkelfeldstudie-zu-gewalterfahrungen-veroeffentlicht-280248>

Ergebnisse der Dunkelfeldstudie:  
[https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/Publikationsreihen/Forschungsergebnisse/260210\\_LeSuBiA\\_Ergebnisse\\_I.html?nn=261272](https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/Publikationsreihen/Forschungsergebnisse/260210_LeSuBiA_Ergebnisse_I.html?nn=261272) (Link zum Download), vor allem Seite 39ff

(3) Pressetext des Universitätsklinikums Ulm, zur Studie „25 Jahre gewaltfreie Erziehung im BGB“: <https://www.uniklinik-ulm.de/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychoosomatik-und-psychotherapie/aktuelles-veranstaltungen-fortbildungen/aktuelles/detailansicht/jeder-sechste-haelt-anschreien-in-der-erziehung-fuer-angebracht.html>

Studie „25 Jahre gewaltfreie Erziehung im Bundesgesetzbuch“, Oktober 2025:  
[https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Presse/News/News\\_2025/25\\_Jahre\\_gewaltfreie\\_Erziehung\\_04.12.2025.pdf](https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Presse/News/News_2025/25_Jahre_gewaltfreie_Erziehung_04.12.2025.pdf) (PDF), Kapitel 3.2 „Emotionale Strafen in der Erziehung von Kindern“, Seite 46ff