Meg Kennedy Dugan
Roger R. Hock

Neu anfangen

nach einer Misshandlungsbeziehung

2., überarbeitete Auflage

hogrefe

Neu anfangen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Neu anfangen

Meg Kennedy Dugan, Roger R. Hock

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;
Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.;
Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Meg Kennedy Dugan
Roger R. Hock

Neu anfangen

nach einer Misshandlungsbeziehung

Aus dem Englischen von Katharina Schröder
und Angelika Pfaller

2., überarbeitete Auflage

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://www.dnb.de abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:
Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: Jim Avignon, Berlin
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Multiprint OOD, Kostinbrod
Printed in Bulgaria

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem Englischen. Der Originaltitel lautet „It's My Life Now – Starting Over After an Abusive Relationship", 3rd edition, von Meg Kennedy Dugan und Roger R. Hock. © 2018 Meg Kennedy Dugan and Roger R. Hock. All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group LLC.

2., überarbeitete Auflage 2020
© 2009 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2020 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96071-5)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76071-1)
ISBN 978-3-456-86071-8
http://doi.org/10.1024/86071-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen" (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung 7

Einleitung 9

Teil I
Rückblick

1 Waren Sie in einer Misshandlungsbeziehung? 27

2 Sind Sie jetzt in Sicherheit? 51

3 Ihr Selbstwert 73

4 Verdeckter Horror: Sexueller Missbrauch 85

5 Wie konnten Sie einen Misshandler lieben? 105

6 Misshandlung von Männern durch Frauen und Misshandlung in homosexuellen und Transgender-Beziehungen 115

Teil II
Jetzt

7 Verlorener Partner, verlorener Traum, verlorenes Leben 135

8 Wenn Emotionen Sie überwältigen 149

9 Anzeichen von unerfüllter Heilung 173

10 Und die Kinder? 187

11 Die Reaktionen anderer 207

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Teil III
Blick voraus

12 Praktische Erwägungen 225

13 Die Heilung beginnt 245

14 Wer sind Sie jetzt? 261

15 Von der Versuchung zurückzugehen 275

16 Ist Ihr Misshandler noch immer in Ihrem Leben? 289

17 Neue Liebe 301

Teil IV
Anhang

Beratungsangebote und Kontaktadressen für Opfer häuslicher Gewalt 317

Die Autoren 321

Sachwortverzeichnis 323

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Danksagung

Wir möchten Anna Moore unseren aufrichtigen Dank für ihre Unterstützung bei dieser dritten (englischen [Anm. des Verlags]) Auflage von *Neu anfangen nach einer Misshandlungsbeziehung* aussprechen. Außerdem gehen unsere besten Wünsche an all die mutigen Menschen, denen es gelungen ist, sich aus einer Misshandlungsbeziehung zu befreien, bei der möglicherweise auch Gewalt im Spiel war, und sich ein neues Leben ohne Angst und Schmerz aufzubauen.

Meg Kennedy Dugan möchte auch ihrer Mutter, Helen C. Kennedy, danken, die ihr immer noch eine Quelle der Inspiration und Orientierung ist, denn sie hat ihr Leben der sozialen Gerechtigkeit verschrieben und begegnet allem Leben mit Ehrfurcht. Diese Einstellungen wirken auf alle, die sie kennen. Außerdem möchte Meg Kennedy Dugan sich bei Tina, Tina E. und Sonja bedanken, die in den letzten fünf Jahren ihr Wissen, ihre Leidenschaft und ihre Einblicke in das Denken von Überlebenden häuslicher Gewalt mit ihr geteilt haben. Sie haben das Leben Tausender positiv beeinflusst und tun dies weiterhin, indem sie diesen Menschen zu verstehen geben, dass ihnen Möglichkeiten offenstehen, dass man ihnen glaubt und dass sie Unterstützung erhalten können.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Einleitung

Herzlich willkommen zur Neuauflage von *Neu anfangen nach einer Misshandlungsbeziehung*.

Dieses Buch hilft seinen Lesern dabei, neues Selbstvertrauen zu gewinnen und dadurch eine weitere Möglichkeit zu gewinnen, um die Nachwirkungen der von ihnen durchlebten Misshandlungserfahrungen hinter sich zu lassen. Darüber hinaus möchte es sicherstellen, dass diese Überlebenden[1] sich für ihre eigenen Entscheidungen und die Richtung, die sie in ihrem Leben einschlagen, verantwortlich fühlen. Seit Veröffentlichung der ersten englischsprachigen Auflage im Jahr 2000[2] dient dieses Buch bis heute als Orientierungshilfe für Menschen, denen es gelungen ist, sich aus einer Misshandlungsbeziehung zu lösen, und bietet ihnen Unterstützung auf dem Weg in ein neues Leben – ein Leben, das frei ist von Misshandlungen, Gewalt und Angst. In dieser dritten (englischen [Anm. des Verlags]) Auflage bieten wir Ihnen weiterhin diese Unterstützung, liefern dabei neue wertvolle Einsichten und Strategien und haben die Kapitel aktualisiert, damit sie die neuesten Ansätze zur Genesung und zum Neuaufbau des Lebens nach dem Missbrauch wiedergeben. Diese Neuauflage enthält auch neue Erkenntnisse über die

1 Die Definition „survivor“ hat sich im Englischen weitestgehend etabliert. Damit soll ausgedrückt werden, dass Menschen, die in der Familie Gewalt erlitten haben, um ihre körperliche Unversehrtheit kämpfen mussten. Sie haben es geschafft – und sind damit „Überlebende“ von Gewalt. Im Deutschen ist der Ausdruck „Überlebende“ weniger verbreitet und wird von einigen Autoren aufgrund seiner Sperrigkeit abgelehnt. Häufig werden die Begriffe Opfer/Überlebende nebeneinander verwendet. Diese Lösung soll auch hier Anwendung finden, um dem Aspekt Rechnung zu tragen, dass Menschen, die sich aus einer Missbrauchsbeziehung befreien konnten, viel Stärke besitzen und damit mehr sind als nur Opfer.

2 Die erste deutschsprachige Auflage erschien im Jahr 2009.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Entstehung und die Auswirkungen einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) bei Überlebenden.

Für Sie beginnt nun eine aufregende Zeit; wie Sie wissen, ist es aber zugleich auch eine Zeit der Wiederanpassung, in der häufig Gefühle von Unsicherheit, Wut, Verwirrung, Selbstzweifel und Angst vor dem oft unheimlichen Wiedereintritt in eine neue Welt aufkommen. Manchmal sind solche Gefühle gleich nach der Trennung da. Es können aber auch Monate oder Jahre vergehen, bis sie spürbar werden.

In Büchern, Zeitschriftenartikeln und anderen Informationsquellen über häusliche Gewalt steht meist das Leben *innerhalb* der Misshandlungsbeziehung im Mittelpunkt: Woran können Sie erkennen, dass Sie misshandelt werden? Warum bleiben Sie in der Misshandlungsbeziehung? Weshalb sollten Sie sich aus der Beziehung befreien? Wie schaffen Sie es? Nur selten wird in einschlägigen Ratgebern in angemessenem Maß auf die Phase *nach* der Trennung eingegangen, die von vielen als äußerst kritisch erlebt wird.

Misshandlungen werden nicht nur von Männern gegenüber Frauen in heterosexuellen Beziehungen verübt. Es gibt leider auch Männer, die von Frauen misshandelt werden, genauso wie Gewalt und Misshandlung auch in homosexuellen Beziehungen vorkommen. Diesem Thema ist in diesem Buch ein eigenes Kapitel gewidmet, Kapitel 6 „Misshandlung von Männern durch Frauen und Misshandlung in homosexuellen und Transgender-Beziehungen". Misshandlung von Frauen durch Männer ist jedoch die häufigste Form von Gewalt in Partnerschaften. Unser Hauptaugenmerk haben wir in diesem Buch daher auf Frauen als Opfer und Überlebende gerichtet. Das bedeutet aber in keiner Weise, dass wir Misshandlung in anderen Beziehungsformen für weniger schwerwiegend halten. Ganz gleich um welche Art von Partnerschaft es geht – *jeder*, der unter Misshandlungen oder häuslicher Gewalt leiden musste, wird die Informationen in diesem Buch relevant und hilfreich finden.

Menschen, die in ihrem Leben nie mit Misshandlung oder Beziehungsgewalt in Berührung gekommen sind, gehen meist davon aus, dass jegliche Probleme von Misshandelten verschwunden sind, sobald sie endlich einen Ausweg aus der Misshandlungsbeziehung gefunden haben: Alles ist dann wieder gut, sie sind in Sicherheit und werden sich schnell erholen. Betroffene stellen allerdings bald fest, dass die Tren-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen" (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

nung von ihrem Peiniger allein noch nicht das Ende ihrer Qualen bedeutet. Sie ist erst der Beginn einer schwierigen und dennoch erfüllenden und bereichernden Reise, an deren Ziel Heilung und Zufriedenheit stehen. Dieses Buch soll Ihnen dabei als Wegweiser dienen.

Die einzelnen Teile des Buches entsprechen drei zeitlichen Phasen, die im seelischen Heilungsprozess von Misshandelten eine Rolle spielen: Teil I „Rückblick" (Kapitel 1 bis 6), Teil II „Jetzt" (Kapitel 7 bis 11) und Teil III „Blick voraus" (Kapitel 12 bis 17).

Während Sie nun an Ihre ungesunde Beziehung zurückdenken, besteht der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung darin, dass Sie sich selbst gegenüber eingestehen, tatsächlich eine Misshandlungsbeziehung durchgemacht zu haben. Vielleicht haben Sie keinen Zweifel, dass Ihr Ex-Partner Sie misshandelt oder Ihnen Gewalt angetan hat. Dennoch mögen Sie zögern, Ihre Beziehung als *Misshandlungs*beziehung zu bezeichnen. Jetzt wo Sie ihn verlassen haben, werden Sie das Gefühl nicht los, dass die Dinge, die Sie erlebt haben, erheblich schlimmer waren als einfache Beziehungsprobleme. Kapitel 1 „Waren Sie in einer Misshandlungsbeziehung?" verschafft Ihnen einen Überblick über Merkmale und Verhaltensweisen, die für Misshandlungsbeziehungen typisch sind. Es wird Ihnen helfen, sich über das Wesen Ihrer zurückliegenden Beziehung klar zu werden und sich vorwärtszubewegen.

Der nächste Schritt besteht darin, dass Sie sich in Sicherheit bringen. Wer Gewalterfahrungen in seiner Beziehung gemacht hat, weiß, dass Misshandler auch und gerade nach Vollziehung der Trennung besonders gefährlich werden können. Kapitel 2 „Sind Sie jetzt in Sicherheit?" zeigt Wege auf, wie Sie sich möglichst gut schützen können. Dieser Aspekt ist für Ihre emotionale Gesundung von großer Bedeutung.

Der Verlust des Selbstwertgefühls gehört zu den ersten und meistverbreiteten Folgen von Missbrauch. Um die vollständige Kontrolle über das Leben einer anderen Person gewinnen zu können, geht es zu einem ganz wesentlichen Teil darum, dafür zu sorgen, dass diese Person sich schwach und wertlos fühlt. Kapitel 3 „Ihr Selbstwert" bietet Übungen zur Selbsteinschätzung, die Überlebenden dabei helfen, ihren (Selbst-)Wert zu erkennen und ihre Selbstachtung zurückzugewinnen.

In Kapitel 4 „Verdeckter Horror: Sexueller Missbrauch" wird das verhängnisvolle Thema sexueller Gewalt in Partnerschaften angesprochen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen" (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Die Erfahrung, in einer engen Beziehung sexuell missbraucht worden zu sein, erschwert die Heilung zusätzlich. Viele Überlebende von Misshandlungsbeziehungen erkennen nicht oder gestehen sich nicht ein, dass sie von ihren Partnern sexuell missbraucht worden sind. Vergewaltigung und andere Formen sexuellen Missbrauchs sind emotional verheerende Erfahrungen. Falls das, was man Ihnen angetan hat, auch sexuelle Gewalt einschließt, empfinden Sie daher vielleicht noch zusätzliche Qualen und Schmerzen. Mit einiger zusätzlicher Anstrengung können Sie aber auch darüber hinwegkommen.

Um Ihre momentanen Herausforderungen geht es ab Kapitel 5 „Wie konnten Sie einen Misshandler lieben?“, in dem ein verwirrendes und oft schmerzhaftes Hindernis auf Ihrem Weg zur Heilung diskutiert wird: weiterhin bestehende Gefühle der Liebe für Ihren Ex-Partner. Wie kann das sein? Er ist gewalttätig! Er hat Sie *misshandelt!* Sollte diese Einsicht nicht jede Spur der Liebe und Zuneigung, die Sie einmal für ihn empfanden, für immer auslöschen? Nun sind menschliche Emotionen aber nicht immer geordnet und logisch. Tatsächlich kommt es häufig vor, dass Überlebende von Misshandlungsbeziehungen ihren früheren Partner noch immer lieben, nachdem sie ihn verlassen haben. Haben Sie aber erst einmal verstanden, weshalb diese Gefühle aufkommen und welche Bedeutung sie haben, werden Sie sich fähig fühlen, sie endlich hinter sich zu lassen.

Misshandlung und Gewalt können in jeder Art von intimer Beziehung vorkommen. Das Kapitel 6 „Misshandlung von Männern durch Frauen und Misshandlung in homosexuellen und Transgender-Beziehungen“ richtet sich an diejenigen von Ihnen, auf die die „traditionelle“ Rollenverteilung mit einer Frau als Opfer und einem Mann als Täter nicht zutrifft. Das gilt für Männer, die von Frauen misshandelt wurden, aber auch für Gewalterfahrene in gleichgeschlechtlichen Beziehungen. Sie müssen – anders als bei Beziehungen mit klassischer Rollenverteilung – oft sehr spezielle und häufig auch schwierigere Hürden überwinden, um aus der Misshandlungsbeziehung auszubrechen, sich vor Ihrem Peiniger in Sicherheit zu bringen, sich zu erholen und ein neues Leben aufzubauen.

Möglicherweise empfinden Sie seit der Trennung eine tiefe Trauer oder haben das Gefühl, etwas Bedeutendes verloren zu haben. Solche

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Gefühle gehören dazu, wenn eine enge Beziehung zu Ende geht; selbst dann, wenn die Bindung schmerzhaft und zerstörerisch war. Beziehungen sind kompliziert, und in gewisser Weise sind gewalttätige Beziehungen noch schwieriger zu verstehen als gesunde. Kapitel 7 „Verlorener Partner, verlorener Traum, verlorenes Leben" richtet den Blick darauf, wie Verlustgefühle nach dem Ende einer Misshandlungsbeziehung paradoxerweise oft genauso belastend sind wie der empfundene Verlust nach dem Zusammenbruch einer intakten Beziehung.

Inzwischen sind Sie vor Ihrem Partner vergleichsweise sicher. Nun werden in Ihnen Gefühle aufkommen, für die kein Raum vorhanden war, als Sie all Ihre Kraft zum Überleben brauchten. Nachdem Misshandlungsopfer ihren Partner verlassen haben, verspüren sehr viele eine starke Wut, fühlen sich sehr niedergeschlagen oder haben Schuldgefühle. Auch diese Empfindungen können sehr belastend sein, und mit ihnen umzugehen, ist häufig viel schwieriger, als man dachte. Dennoch sind sie ein normaler Bestandteil solch schmerzhafter Veränderungen. Daran können Sie erkennen, dass Sie Gefühle wieder zulassen. Kapitel 8 „Wenn Emotionen Sie überwältigen" unterstützt Sie dabei, besser mit Emotionen umzugehen, von denen Sie sich übermannt fühlen, und hilft Ihnen, Gefühle wieder zuzulassen, die Ihnen abhandengekommen waren. Wenn Sie wieder über ein gesundes Gefühlsleben verfügen, haben Sie einen entscheidenden Meilenstein in Ihrem Heilungsprozess erreicht.

Wie weit ist Ihre Heilung jetzt fortgeschritten? Was deutet alles darauf hin, dass Sie noch weiter an sich arbeiten müssen? Das Kapitel 9 „Anzeichen von unerfüllter Heilung" wird Ihnen helfen, innezuhalten und sich genau zu beobachten: Ihre Gefühle und Ihr Verhalten sind nämlich wie Wegweiser auf Ihrem Pfad zur Heilung. Wie fühlen Sie sich gerade? Wie steht es um Ihre sozialen Beziehungen? Wie funktionieren Sie von Tag zu Tag und von Stunde zu Stunde? Welche Aktivitäten bereiten Ihnen Freude? Indem Sie Ihre Gedanken und Ihr Verhalten aufmerksam betrachten, können Sie sich vergewissern, dass Sie auf dem Weg der Heilung sind.

Einige Misshandlungsopfer müssen sich während ihres eigenen Heilungsprozesses noch um weitere Menschen kümmern. In Kapitel 10 „Und die Kinder?" geht es um Kinder, die in Ihre Misshandlungsbeziehung verwickelt waren. Höchstwahrscheinlich wurden auch sie zum Opfer der Misshandlungen: entweder direkt, indem sie ebenfalls von Ihrem

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen" (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Partner misshandelt wurden, oder indirekt, weil sie die schlimmen Ereignisse mit ansehen mussten, die sich bei Ihnen zu Hause abspielten. Jetzt brauchen sie Ihre Unterstützung und Schutz vor Ihrem gewalttätigen Ex-Partner. Sie müssen ihnen dabei helfen, mit ihren Erlebnissen fertigzuwerden. Für Sie selbst kann es sehr schwierig und aufreibend sein, sehen zu müssen, was die Misshandlungserfahrungen mit dem Leben Ihrer Kinder angerichtet haben.

Wenn man einen Partner verlässt, von dem man misshandelt wurde, braucht man dringend Unterstützung von anderen und hofft, diese von der Familie, Freunden oder Kollegen zu bekommen. Leider wird man häufig enttäuscht. Der Gedanke an Gewalt in der Partnerschaft bereitet vielen Menschen so großes Unbehagen, dass sie sich von Ihnen und dem Thema abwenden. Andere wiederum können sich einfach nicht vorstellen, was Sie durchgemacht haben, oder beschuldigen Sie sogar dafür. Für Ihre Heilung wird es wichtig sein, dass Sie sich entscheiden, wen Sie an Ihrem neuen Leben teilhaben lassen möchten. Außerdem müssen Sie lernen, damit fertigzuwerden, dass Außenstehende sich von Ihnen zurückziehen, Sie enttäuschen oder nicht in der Lage sind, Ihnen die Unterstützung zu geben, auf die Sie gezählt hatten. In Kapitel 11 „Die Reaktionen anderer“ geht es um den schwierigen Prozess, in dem Sie damit umzugehen lernen, wie andere auf Ihre Situation reagieren.

Ihr wichtigstes Anliegen besteht zwar im Moment darin, Ihre seelischen Verletzungen zu heilen. Dennoch stehen Sie jetzt, wo Sie allmählich einer besseren Zukunft entgegensehen, wahrscheinlich auch vor einer Menge ganz praktischer Probleme, die ebenso dringend nach einer Lösung verlangen. Die Trennung vom Partner ist häufig mit schwierigen rechtlichen und finanziellen Herausforderungen verbunden. Dazu gehören zum Beispiel die Scheidung, Eigentums- und Unterhaltsfragen oder die Tilgung von Krediten. Wenn Kinder da sind, muss das Sorge- und Umgangsrecht geklärt werden. In Kapitel 12 „Praktische Erwägungen“ werden die wichtigsten praktischen Schwierigkeiten diskutiert, vor denen Sie gerade stehen. Es enthält auch Hinweise, wie Sie die nötige professionelle Unterstützung finden. Denn je effektiver Sie diese Dinge regeln, desto weniger stehen sie Ihrer seelischen Heilung im Weg.

Was können Sie nun konkret tun, um Ihre Heilung voranzutreiben? Nach der Loslösung aus einer gewalttätigen Beziehung verspüren viele

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Misshandlungsopfer starke Wut, bekommen Depressionen oder haben große Angst. Kapitel 13 „Die Heilung beginnt“ beschäftigt sich mit diesen typischen zermürbenden Emotionen. Es ist wichtig, dass Sie diese Gefühle erkennen, ihre Auswirkungen auf Ihr gegenwärtiges Leben einschätzen und angemessene Maßnahmen ergreifen, um ihnen zu begegnen. Vielleicht werden Sie feststellen, dass Sie mit diesen heftigen Gefühlen ganz gut allein zurechtkommen. Aber bei vielen Überlebenden kommt die Heilung ins Stocken, wenn solche Emotionen über sie hereinbrechen. In diesem Fall kann professionelle Hilfe durch einen geschulten Berater oder Therapeuten Ihnen helfen weiterzukommen.

Eine der schlimmsten Auswirkungen von häuslicher Gewalt ist der Verlust an Selbstachtung. Viele Misshandlungsopfer sind davon überzeugt, dass sie die Liebe und den Respekt anderer nicht verdienen. Um ein gesundes Selbstwertgefühl zurückzugewinnen, müssen Sie sich zuerst klarmachen, wer Sie im Augenblick sind und wer Sie werden wollen. Kapitel 14 „Wer sind Sie jetzt?“ wird Sie dabei unterstützen zu erkunden, wie Sie sich selbst wahrnehmen und welche Gefühle Sie zu sich haben. Während Sie wieder zu einem positiven Selbstbild finden, werden Sie spüren, dass Ihnen in einer Beziehung sehr viel mehr zusteht: Sie verdienen sehr wohl, von einem Partner liebenswürdig behandelt und geachtet zu werden. Dabei geht es nicht darum, einem Leben aus dem Märchen nachzujagen. Es geht darum, sich klarzumachen, was Sie von einer Partnerschaft erwarten sollten – und natürlich dafür zu sorgen, dass Sie das, was Ihnen zusteht, auch bekommen!

Zu den Dingen, die manche Überlebende nach dem Ende der Misshandlungsbeziehung besonders stark verwirren, gehört die Versuchung, zum Misshandler zurückzukehren. Ihr Ex-Partner will Sie zurückerobern und erzählt Ihnen vermutlich genau die „richtigen Dinge“: dass er sich verändern werde, dass es ihm so leidtue, dass es nie wieder vorkommen werde. Manchmal hört sich das alles äußerst überzeugend an! Vielleicht *sind* Sie sogar schon einmal nach einer Trennung zu ihm zurückgekehrt und haben dann leider noch einmal erleben müssen, wie sich die Situation nach und nach wieder zuspitzte und die Gewalt und die Misshandlungen von vorne begannen. Freunde und Verwandte reagieren fassungslos, besorgt und ungläubig, wenn sie erfahren, dass Sie darüber nachdenken, Ihrem Ex-Partner noch eine Chance zu geben. Kapitel 15

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

„Von der Versuchung zurückzugehen" zeigt Gründe dafür auf, weshalb es Sie von Zeit zu Zeit zu Ihrem Peiniger zurückzieht. Außerdem wird in Erinnerung gerufen, aus welchen Gründen Sie ihn verlassen haben. Um wieder die Kontrolle über das eigene Leben zurückgewinnen zu können, ist es unheimlich wichtig, dass Sie bei der Frage, ob Sie zu Ihrem Partner zurückgehen, die richtige Entscheidung treffen.

Nach dem Ende einer Misshandlungsbeziehung ist es besonders schwierig und unangenehm, wenn Sie Ihren Ex-Partner aus bestimmten Gründen nicht vollkommen aus Ihrem Leben verbannen können. Wenn Sie gemeinsame Kinder haben, stehen Sie möglicherweise noch in persönlichem Kontakt oder Sie erfahren durch die Kinder indirekt voneinander. Leben Sie in derselben Nachbarschaft, ist es nicht unwahrscheinlich, dass Sie einander hin und wieder dort begegnen. Kapitel 16 „Ist Ihr Misshandler noch immer in Ihrem Leben?" wird Ihnen helfen, sich auf Begegnungen mit Ihrem früheren Partner vorzubereiten, und zeigt Ihnen, wie Sie trotz der Kontakte in Sicherheit bleiben und sich vor weiteren Qualen und Misshandlungen schützen können.

Werden Sie jemals wieder lieben können? Die Antwort lautet: „Ja!" Trotzdem haben Überlebende einer Misshandlungsbeziehung meistens große Angst, dass sich ihre schrecklichen Erfahrungen in einer neuen Beziehung wiederholen werden. Sich von den Misshandlungen vollständig zu erholen und das eigene Leben wieder in der Hand zu haben, bedeutet auch, dass Sie rechtzeitig erkennen und verhindern können, dass eine neue Beziehung schädlich für Sie wird. Wie Betroffene von häuslicher Gewalt wieder zur Liebe finden, ist das Thema von Kapitel 17 „Neue Liebe".

Sie sind nicht allein. Es gibt viele andere, die eine Misshandlungsbeziehung überlebt und sich erfolgreich ein neues Leben aufgebaut haben. Da häusliche Gewalt und Misshandlungen in der Partnerschaft leider keineswegs selten sind, gibt es viele Informationsquellen und Einrichtungen, die Ihnen in der Zeit nach Ihrer Trennung helfen können. Der Anhang „Beratungsangebote und Kontaktadressen" am Ende dieses Buches bietet eine Übersicht über nützliche Internetadressen und Telefonnummern, die für Sie hilfreich sind, falls Sie Unterstützung suchen.

Der Gedanke an Ihr neues Leben erscheint Ihnen im Moment vielleicht beängstigend, verwirrend und überwältigend. Doch Sie sind ver-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen" (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

mutlich schon viel weiter, als Sie denken. Es *ist* für Sie wirklich möglich, an sich zu glauben, eine gesunde, enge Beziehung zu führen und glücklich zu sein. Auch wenn Ihnen der Weg bis dahin noch lang und Ihr Ziel noch nicht in Reichweite scheint – nur Mut! Es ist näher, als Sie glauben.

Vorsicht: Es kann passieren, dass Sie in der Zeit, in der Sie dieses Buch lesen, das Gefühl haben, stärker unter den Folgen der zurückliegenden Misshandlungen zu leiden als vorher. Außerdem können neue Symptome erscheinen, die Sie quälen. Dies bedeutet meistens, dass Ihre Heilung Fortschritte macht. Wenn Sie allerdings beim Lesen der Kapitel und bei der Bearbeitung der Selbsterkundungsübungen immer wütender, ängstlicher oder niedergeschlagener werden oder wenn Sie daran zweifeln, dass Sie Ihre Emotionen unter Kontrolle halten können, sollten Sie in Erwägung ziehen, professionelle Hilfe aufzusuchen, damit Sie so gut wie möglich von diesem Buch profitieren können und nicht auf der Stelle treten.

Bedenken Sie beim Lesen auch, dass manche Themen in diesem Buch für einige von Ihnen schwieriger sind als für andere. Durch die zurückliegenden Erfahrungen haben viele Misshandlungsopfer Schwierigkeiten, eigene oder fremde Emotionen und Handlungen angemessen einzuschätzen. Viele benötigen länger, um Informationen zu verarbeiten; bei manchen ist das Gedächtnis vorübergehend beeinträchtigt. Und manchmal fällt es ihnen schwer zu beurteilen, ob andere wütend, traurig oder auf andere Weise verstimmt sind. Einige Überlebende fühlen sich auch eine Zeit lang wie betäubt, als seien sie von ihren eigenen Gefühlen getrennt.

Falls solche Erfahrungen Sie davon abhalten, an Ihrer Heilung zu arbeiten, möchten Sie sich vielleicht die Zeit nehmen, erst einmal gegen Ihre innere Unruhe vorzugehen, bevor Sie Ihre Reise mithilfe dieses Buches beginnen. Es gibt einige einfache Techniken, die Ihnen dabei helfen können. Dazu gehören ein strukturierter und routinierter Tagesablauf, Entspannungs- und Atemtechniken, Spaziergänge und andere Formen leichter körperlicher Betätigung. Außerdem ist es förderlich, wenn Sie sich bemühen, in Ihrem Alltag einen Gang zurückzuschalten. Eine Technik, die vielen Menschen hilft, wenn ihr Leben oder ihre Gefühle sie zu überwältigen drohen, ist die *progressive Muskelentspannung* (PME).

Die progressive Muskelentspannung ist ein bewährtes Verfahren, um körperliche Anspannung und Stress abzubauen. Ziel ist es, durch die bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen einen Zu-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

stand tiefer Entspannung des ganzen Körpers zu erreichen. Besonders gut bewährt hat sich das Verfahren gegen die körperlichen Auswirkungen von Stress und bei Einschlafschwierigkeiten. Die Übungen funktionieren am besten, wenn Sie die Anweisungen *hören* können, während Sie sich entspannen. Vielleicht können Sie daher jemanden bitten, Ihnen die Anweisungen vorzulesen, oder Sie nehmen sie vorher auf (oder Sie nutzen die Vorlesefunktion, wenn Sie dieses Buch auf einem E-Book-Reader lesen).

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl oder legen Sie sich auf den Boden oder ein Bett. Beginnen Sie die Entspannungsübung, indem Sie die Muskeln in Ihrem rechten Fuß anspannen und die Spannung halten, bis Sie langsam bis fünf gezählt haben. Dann lassen Sie die Spannung wieder los. Zählen Sie wieder bis fünf und entspannen Sie dieselben Muskeln dabei vollkommen. Als Nächstes spannen Sie die Muskeln im rechten Knöchel an, zählen bis fünf, dann entspannen Sie sie und zählen dabei wieder bis fünf. Dann spannen und entspannen Sie im Wechsel auf dieselbe Weise die Muskeln in Ihrer rechten Wade. Wenn Sie alle Muskeln in Ihrem rechten Bein im Wechsel erst ge- und dann entspannt haben, gehen Sie weiter zum linken Fuß, dann zum linken Bein. Setzen Sie die Übung langsam mit allen Muskelgruppen Ihres Körpers fort, indem Sie immer zuerst anspannen und dann wieder loslassen, bis Sie von den Zehen bis zur Kopfhaut alle Muskelgruppen entspannt haben. Die untenstehende Liste bietet Ihnen eine Orientierung für die Reihenfolge, in der Sie sich den einzelnen Muskelgruppen zuwenden.

Beziehen Sie immer alle aufgelisteten Körperregionen in die Übung ein, wenn Sie PME anwenden. Denken Sie daran, immer langsam bis fünf zu zählen, wenn Sie die Muskeln anspannen oder die Spannung lösen.

- rechter Fuß
- rechter Knöchel
- rechte Wade
- rechter Oberschenkel
- linker Fuß
- linker Knöchel
- linke Wade

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

- linker Oberschenkel
- Gesäß
- Rücken
- Bauch
- Brust
- rechte Hand
- rechtes Handgelenk
- rechter Unterarm
- rechter Oberarm
- linke Hand
- linkes Handgelenk
- linker Unterarm
- linker Oberarm
- Schultern
- Nacken
- Gesicht
- Unterkiefer
- Zunge
- Stirn
- Kopfhaut

Lassen Sie keine Muskelgruppe aus. Nehmen Sie sich für jede Muskelgruppe genügend Zeit und spannen Sie immer nur eine auf einmal an, spannen Sie niemals das ganze Bein oder den ganzen Arm an, um schneller fertigzuwerden. Spannen und entspannen Sie stattdessen beispielsweise zuerst Ihre Hand, dann Ihr Handgelenk, dann Ihren Unterarm und dann Ihren Oberarm.

Probieren Sie diese Technik für einige Wochen aus. Wie bei allen Entspannungstechniken ist es ganz normal, wenn es eine Weile dauert, bis Sie gelernt haben, sich vollkommen zu entspannen. Wenn Ihnen während der Entspannungsübung unerwünschte Gedanken in den Sinn kommen, dann schieben Sie diese sanft beiseite und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Seien Sie nicht verärgert oder beunruhigt, wenn Ihre Aufmerksamkeit hin und wieder abschweift. Es dauert einige Zeit, aber wenn Sie PME erst einmal beherrschen, sind Sie sehr viel besser gegen Stress gewappnet.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Wir hoffen, dass diese neue Auflage von *Neu anfangen nach einer Misshandlungsbeziehung* Überlebenden helfen wird zu verstehen, dass sie keine Schuld an ihren Misshandlungen trifft. Ebenso hoffen wir, dass Ihnen dieses Buch helfen wird, ein neues Leben ohne Misshandlungen zu beginnen, ein Leben, in dem Sie an sich und all Ihre wundervollen Eigenschaften und Charakterzüge glauben.

Meg Kennedy Dugan
Roger R. Hock

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Selbsterkundungsübung

Die Heilung ist im Gang

Wo stehen Sie in fünf Jahren?

Um herauszufinden, wie Sie Ihre Zukunft sehen, ist es hilfreich, sich möglichst ausführlich vorzustellen, wie Ihr Leben in fünf Jahren wohl aussehen wird. Die folgende Übung wird Ihnen dabei helfen, sich über Ihre Ziele klar zu werden und über Ihren Glauben daran, sie erreichen zu können. Beschreiben Sie so genau wie möglich, wie Sie sich Ihr Leben in fünf Jahren in den unten genannten Lebensbereichen vorstellen.

Anmerkung: Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Zeit, um zu heilen. Wir schlagen bei vielen Übungen in diesem Buch vor, sie nach etwa einem Monat zu wiederholen. Zögern Sie aber nicht, den Wiederholungszeitpunkt zu verschieben, wenn das besser mit dem Fortschritt Ihrer Heilung übereinstimmt. Sie können die Aufgaben auch nach sechs Wochen, nach zwei Monaten oder auch erst nach sechs Monaten wiederholen. Natürlich können Sie die Übungen auch häufiger als einmal monatlich wiederholen, wenn Sie möchten.

Berufliche Situation:

Intimbeziehung:

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Familienleben:

Freundschaften:

Äußeres Erscheinungsbild:

Andere Dinge, die auf Sie persönlich zutreffen:

1.

2.

3.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.

Nachdem Sie nun Ihre Vorstellungen von Ihrer Zukunft beschrieben haben, nehmen Sie sich Zeit, alles noch mal zu durchdenken. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihre Aufzeichnungen lesen? Sind Sie glücklich, wenn Sie an die Zukunft denken, die Sie sich vorstellen? Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten, fantastisch! Dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Falls Sie sich jedoch durch Ihre Vorstellungen entmutigt fühlen, ist es noch ein Stück Arbeit, von vorne anzufangen und von den Misshandlungen zu heilen. *Wir empfehlen, dass Sie diese Übung über Ihren gesamten Heilungsprozess hinweg alle vier Wochen wiederholen.* Indem Sie die Notizen vergleichen, die Sie zu den verschiedenen Zeitpunkten gemacht haben, können Sie sich Ihre Fortschritte vor Augen führen. Sie werden sehen, wie das Bild, das Sie von sich selbst haben, sich wandelt, und werden spüren, wie Ihre Heilung voranschreitet und Ihr Leben sich verändert.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Meg Kennedy Dugan; Roger R. Hock: „Neu anfangen“ (9783456860718) © 2020 Hogrefe Verlag, Bern.