

Die Wut beherrschen lernen

Häusliche Gewalt geht meist von Männern aus. Daniel Beck hilft ihnen, zu verhindern, dass es soweit kommt

VON INES BRESLER

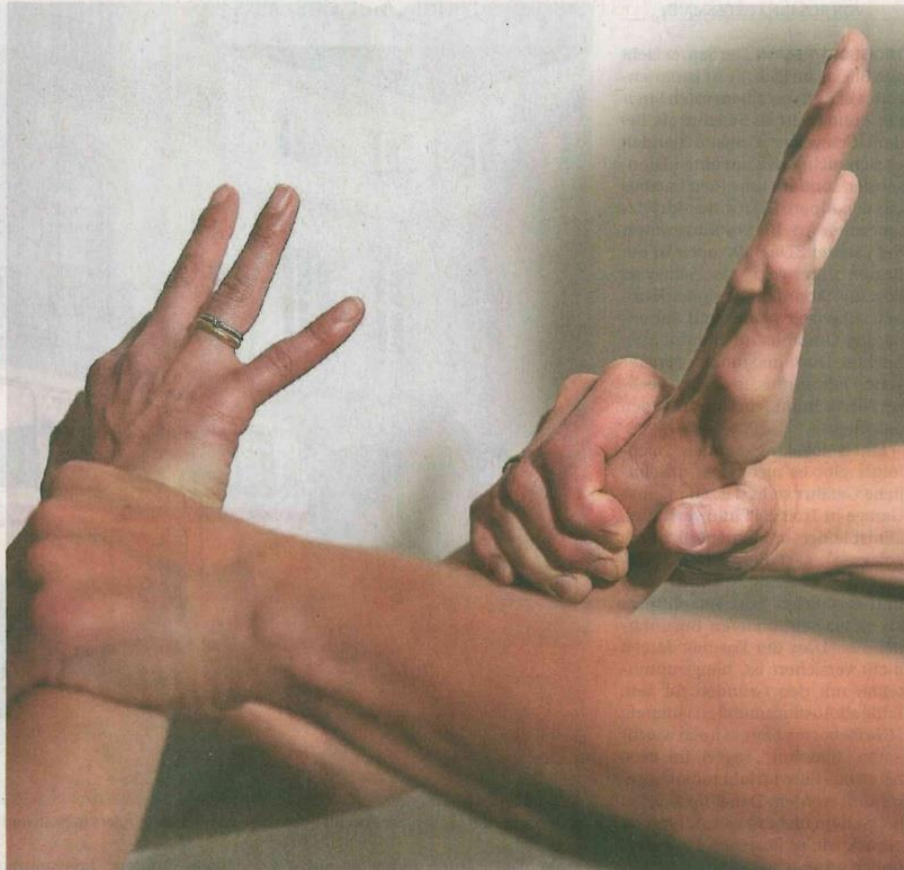
SIEGBURG. Im Moment der Wut werden seine Augen ganz groß und die Zähne beißen aufeinander. „Es fühlt sich an wie innerlich kochendes Wasser“, sagt A. Der 34-Jährige möchte seinen Namen nicht nennen, denn er ist nicht stolz darauf, was er getan hat. Am Telefon erzählt er dennoch von dem heftigen Streit mit seiner Verlobten vor einigen Jahren. Dabei fühlt er sich in die Ecke gedrängt und sieht rot. Er schubst seine Verlobte und gibt ihr eine Ohrfeige. „Sie hat geweint, ich habe gesehen, dass sie Angst vor mir hatte, das war kein schönes Gefühl“, berichtet er. Gemeinsam rufen sie die Polizei, die deeskalieren soll. Von ihr wird A. für zehn Tage der Wohnung verwiesen. „Ich habe mich geschämt und nicht mehr geschlafen“, sagt er. Am zweiten Tag nach dem Streit sucht er im Internet nach Angeboten für gewalttätige Männer und stößt auf das Programm „Echte Männer reden“ des Sozialdienstes Katholischer Männer (SKM). So lernt er Daniel Beck kennen.

Beck ist Sozialarbeiter beim SKM Rhein-Sieg und hat eine Zusatzausbildung zum Jungen-, Männer- und Gewaltberater. Zu ihm kommen unter anderem Männer, die ihre Partnerin oder Kinder beschimpft oder geschlagen haben. Viele werden ihm vom Jugendamt, von Bewährungshelfern oder Anwälten geschickt. Oft sind es strafrechtliche Auflagen, die die Männer in die Beratungsstelle führen. Manche, wie A., kommen aber aus eigenem Antrieb. Für Frauen, die Täterinnen werden, gibt es laut Beck noch kein entsprechendes Programm. Sie vermittelt er an das Frauenzentrum Troisdorf.

Training zur Vermeidung häuslicher Gewalt

Aktuell besuchen 24 Männer die Einzelberatung bei Beck, sieben Männer sind in der „Täter-Gruppe“, dem 25-wöchigen Training zur Vermeidung von häuslicher Gewalt. Die meisten der Männer sind zwischen 25 und 55 Jahre alt. Während Beck ihnen im Erstgespräch noch die Anspannung und Scham anmerkt, ist der Umgang in der Gruppe nach einigen Wochen locker. „Dabei fahren wir keinen Kuschelkurs“, macht Beck deutlich. Zu Beginn jeder Gruppenstunde gibt es eine Befindlichkeitsrunde, in der die Männer von ihrer Woche erzählen. Anschließend steht bei jedem Termin ein anderes Thema auf dem Plan, etwa Eifersucht oder die Folgen häuslicher Gewalt.

„Viele Männer üben körperliche Gewalt aus, weil sie sich hilflos, machtlos, unterlegen oder überfordert fühlen“, erklärt Beck. Allerdings wüssten sie das in diesem Moment nicht – und darin liege die Crux: Viele Männer, so der Sozialarbeiter, haben



Um einen Ausbruch von Gewalt zu vermeiden, lernen Männer bei Daniel Beck, ihre eigenen Warnsignale rechtzeitig wahrzunehmen. THEMENBILD: DPA



Daniel Beck berät Männer, die gewalttätig werden oder selbst Opfer von Gewalt geworden sind. FOTO: SCARLET SCHMITZ

keinen Zugang zu sich selbst; sie nehmen die eigenen Gefühle nicht wahr. „Denn sie haben aus Erfahrung gelernt, wie ein Mann zu sein hat: Gefühle – außer Wut – sollen Männer nicht haben.“

Damit seine Klienten lernen, all ihre Gefühle wahrzunehmen und zu benennen, bietet Beck den Männern im Resonanzmodell seine eigenen Emotionen an. Wenn der Klient ihm eine Situation schildert, sagt Beck zum Beispiel: „Ich würde mich dabei überfordert fühlen.“ Häufig stimmen die Männer, die

DEPRESSION BEI MÄNNERN

Andere Symptome

Viele der Männer, die zum Programm „Echte Männer reden“ des Sozialdienstes Katholischer Männer (SKM) von Daniel Beck kommen, leiden unter Depressionen. Diese Zahl sei durch die Corona-Pandemie noch einmal angestiegen, sagt er.

Eine Depression zeige sich bei Männern anders als bei Frauen. Während sie sich bei Frauen häufig in Traurigkeit und Angst

äußere, würden Männer gefühl- und antriebslos, hyperaktiv oder aggressiv-impulsiv. Beck macht deutlich, dass er als Berater keine ärztliche oder psychologische Hilfe leisten kann. Was er aber machen darf, ist ein psychologischer Test, der die Schwere depressiver Symptomatik im klinischen Bereich erfasst. Da er in Gesprächen nur Hilfestellungen und Ideen liefern kann, verweist er die Klienten an den Hausarzt, zur Reha oder legt ihnen eine Psychotherapie nahe. Bei

sich selbst nicht ausdrücken können, Beck dann nachdrücklich zu. „Erst, wenn ich ein Gefühl kenne, kann ich auch damit umgehen“, sagt er. In der Beratung erlauben die Sozialarbeiter den Männern, Gefühle wahrzunehmen.

Männlichkeit bedeutet auch, sich Rat zu holen

„Damit sie langsam wegkommen von dem Männerbild aus Superhelden-Filmen, dass Männer keine Schwäche zeigen dürfen“, so der

leben bedeute auch, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und sich Rat zu holen, wenn man überfordert ist.

„Die Männer, die längerfristig kommen, reflektieren sich. Sie verändern ihr Verhalten und lernen, Ventile zu entwickeln“, sagt Beck. Strategien, um die aufgestaute Wut rauszulassen, hat der Berater viele in petto: allein im Wald, in der Wahner Heide oder im Auto einmal einen Urschrei rauslassen zum Beispiel. Laufen gehen, Sport im Allgemeinen, weinen, toben – oder reden. Immer geht es darum, den inneren Druck loszuwerden. „Unsere Beratung kann keine Lösung präsentieren, wohl aber Ideen zum Umgang mit der Wut geben“, so der Sozialarbeiter.

Um den Ausbruch von Gewalt zu vermeiden, lernen die Männer, ihre eigenen Warnsignale wahrzunehmen. Die sind bei jedem unterschiedlich und können von Luftnot über Bauchkribbeln und Zittern bis hin zu Sternen vor den Augen gehen. „Es ist wichtig, die für sich selbst zu kennen und zu merken, wann ein wunder Punkt überschritten ist“, erklärt Beck. Im zweiten Schritt sollen die Männer einen eigenen Notfallplan entwickeln und diesen schon vorher mit der Partnerin besprechen: Beck arbeitet dabei gerne mit Gesten. Die offene Hand als Stopp-Zeichen vor dem Körper oder die gekreuzten Unterarme sollen ein „Time-Out“ signalisieren, sollen sagen: „Ich brauche jetzt eine Pause.“

Damit im Streit die Wut in A. nicht überkocht, zieht er die Reißleine, indem er „Stopp“ sagt oder von zehn herunterzählt. „Das muss die Partnerin allerdings mitmachen“, erklärt er. Im Notfall geht er einfach raus, eine Runde spazieren oder ins Fitnessstudio. Laut Beck ist wichtig, dass die Pause vom Streit lang genug ist, damit sich das Nervensystem beruhigen kann. Zu Bürozeiten können die Männer ihn auch anrufen.

Bei A. und seiner Partnerin stand eine Zeit lang die Trennung im Raum. Seine Verlobte glaubte ihm nicht, dass er sich ändern würde. Die konsequente Teilnahme an dem Programm zeigte ihr aber, dass er es ernst meinte. Mittlerweile sind die beiden verheiratet. „Meine Frau fand sogar, dass ich manchmal zu motiviert von den Treffen wiederkam und die Strategien erklärt habe.“

Dabei war das erste Kennenlernen der Männer untereinander nicht leicht. Die Teilnehmer waren zunächst distanziert. „Der Satz ‚Ich habe meine Frau geschlagen‘ kommt eben niemandem leicht über die Lippen“, sagt er. Ab dem dritten Treffen wurde es herzlicher. Die Männer verstanden: Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch dort. „Ich bin nicht stolz darauf, was ich getan habe“, sagt A. „Aber ich bin stolz darauf, dass ich zu Herrn Beck gegangen bin.“

47-Jährige. Laut Beck, der in seiner Funktion der Schweigepflicht unterliegt, ist es für die Klienten wichtig, einen geschützten Raum zu haben, in dem sie sich angreifbar machen können. Viele Männer, die etwa in Führungspositionen arbeiten, lernen, dass sie niemals angreifbar sein, nie versagen dürfen. „Das kostet viel Energie und führt zu gesundheitlichen Problemen, zu dysfunktionalem Verhalten wie Alkohol-, Drogen- oder Spielsucht oder eben zu körperlicher Gewalt.“ Beck's Aufgabe ist es, zu vermitteln: Männlichkeit