

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (1997-1998)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Verhaltene Wut  
**Autor:** Hefti, Anny Misa  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053672>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Unserem Aufruf nach Beiträgen zum Thema Gewalt ist Anny Misa Hefti gefolgt. Sie berichtet über die Schwierigkeiten von Frauen, sich aus der Gewaltsituation in einer Partnerschaft zu befreien, und die damit verknüpften fehlenden Erfolgs-erlebnisse bei der Betreuungsarbeit.**

### Von Anny Misa Hefti\*

**«Jedesmal wenn mein Mann nach Hause kommt, klopft mein Herz wahnsinnig stark. Würde heute wieder so ein Tag werden? Bitte Gott, lasse ihn mich nicht mehr schlagen.» (Zitat einer Frau im Frauenhaus)**

Bis vor kurzem wurde in der Öffentlichkeit Gewalt in der Ehe nicht ernst genommen. Es sei eine Privatangelegenheit. Doch die Situation scheint schlimmer als angenommen: Weltweit ist Gewalt gegen Frauen eine Realität. In den USA werden 3 bis 4 Millionen Frauen jährlich von ihren Ehemännern geschlagen. In Papua Neu Guinea werden mehr als 50% Frauen Opfer von ehelicher Gewalt. In der Schweiz erleiden 20% Frauen im Laufe ihres Lebens eine oder mehrere Formen von Gewalt durch ihre Partner oder Ehemänner.

Warum sind diese Zahlen so hoch? Sie wären nicht so hoch, wenn die Frauen auf das erste Zeichen von Gewalt hin geeignete Schutzmassnahmen ergriffen. Leider ist Weggehen nicht so einfach, was für die Betreuerinnen manchmal nur schwer nachvollziebar ist.

### Betreungsarbeit

Frauen, die Beratungsstellen aufsuchen oder Therapien machen, leiden stark. Ihre Lebenssituation ist unerträglich geworden. Viele Betreuerinnen und Freundinnen von weiblichen Gewaltopfern sind oft über das Verhalten der Frauen frustriert. Sie begreifen nicht, warum die Frau die Gewaltsituation weiter passiv erträgt:

**«Ich habe genug. Ich habe viel Zeit investiert, um meine Freundin aus der Gewaltsituation zu retten. Sie wurde oft geschlagen, aber es dauert nur einen halben Tag, und sie geht wieder zurück zu diesem Monster.» (Zitat einer vertrauten Freundin)**

Es ist wichtig, dass ihre Betreuerinnen ein Gesamtbild des Gewaltphänomens besitzen. Der Gewaltkreis\*\* beleuchtet die Frage, weshalb geschlagene Frauen so lange in ihrer Lage ausharren. Immer wieder entschliessen sie sich, nach einem Gewaltausbruch ihres Partners oder Ehemannes wegzugehen. Aber anfällig auf leere Versprechen werden sie alles glauben, was der Mann verspricht, und bleiben.

In der Beratungsstelle wurde ich oft mit solchen Situationen konfrontiert. Am Anfang reagierte ich sehr erstaunt über die für mich unlogischen Antworten der Frauen auf die Frage «Warum bleiben Sie?»: «Weil ich ihn liebe», «Ich habe geglaubt, er liebt mich», «Ich habe Angst, wegzugehen.» u.s.w. Solche Gespräche haben mich zur grundlegenden Einsicht gebracht, dass sich die Frauen etwas vormachen:

**«Mein Mann hat mich mehrmals geschlagen. Aber ich glaube nicht, dass er wirklich gewalttätig ist. Vielleicht habe ich ihn provoziert. Ich habe auch geschrien. Ich sollte schweigen und einfach zu allem, was er will, zustimmen. Ich liebe meinen Mann.» (Zitat einer Frau, die eine Beratungsstelle aufsuchte)**

### Fehlende Erfolgserlebnisse

Die Betreuerinnen und Freundinnen sehen keine Fortschritte. Ihre Frustration ist auf fehlende Erfolgserlebnisse zurückzuführen. Aber was heisst Erfolg? Ich wurde oft mit dieser Frage konfrontiert. Ich realisierte, dass ich von den Frauen erwartete, meine Ansichten und Lösungsvorschläge einfach anzunehmen. Ich wiederholte genau das gleiche Schema, das die Frauen jahrelang in der Familie und in der heutigen Beziehung erlebt haben und erleben. Aus den Familiengeschichten merkte ich nämlich, wie ähnlich die Kommunikationsmuster der Eltern und des Mannes sind:

**«Ich erlaubte meinem Mann, mich zu demütigen. Einfach weil ich ihn liebte. Es dauerte sehr lange, bis ich realisierte, dass mein Mann grundsätzlich eine Kombination meines Vaters und meiner Mutter ist. Er hat mich behandelt, wie meine Eltern mich behandelten. Er redete mit mir gleich wie meine Eltern. Nach einer grossen Beleidigung sagte er mir, er liebe mich – genau wie früher meine Eltern.» (Zitat einer Frau, die eine Psychotherapie macht)**

Analog dazu, wie sich die Frau früher bei den Eltern verhielt, akzeptiert sie die Unterdrückung. Sie glaubt, es sei ihre Aufgabe, die Situation wieder ins Lot zu bringen. Das Schuldgefühl ist sehr ausgeprägt. Es hilft wenig, die Frauen aus der Beziehung zu forcieren. Es nützt wenig, die Probleme auf der moralischen Ebene anzugehen. Besonders in der Anfangsphase ist die Frau nicht in der

Lage, Vorschläge anzunehmen. Was sie braucht, ist eine Vertrauensperson, die sich Zeit nimmt zuzuhören. In meiner Arbeit mit Migrantinnen war es wichtig, mich mit den Frauen auf die gleiche Ebene zu stellen. Die Gefühle von Unterdrückung haben die Frauen stark verinnerlicht. Um diese zu externalisieren, muss eine egalitäre Beziehung von Freundschaft und Liebe aufgebaut werden. Die Beziehung zwischen einer Betreuerin oder einer Freundin auf der gleichen Stufe wird diesen Prozess unterstützen. Im gleichen Sinne finde ich es wichtig, dass Migrantinnen von Landsfrauen betreut werden.

### Ein langer Prozess

Um die Frauen zu betreuen, ist es nötig, sie zu begleiten, bis ihnen bewusst wird, dass Liebe und Gewalt nicht zusammengehören. Sie müssen erkennen, dass es unmöglich ist, von der physischen Gewalt des Partners frei zu werden, solange sie nicht selber angemessene Schutzmassnahmen treffen. Dabei muss mit einem langen Prozess gerechnet werden. Das heisst die Frau wird x-mal weglaufen und wieder nach Hause zurückkehren. Doch jedesmal gewinnt sie ein Stück Mut und Selbstvertrauen, bis sie schliesslich dieses Kapitel aus ihrem Leben verabschieden kann.

Der Prozess kann schneller gehen, wenn sich die Frau mit anderen Betroffenen zusammenschliesst. Da die Frau von der Gesellschaft auf die Rolle der guten, braven Frau und Mutter programmiert wurde, fühlt sie sich in ihrer Situation wie gesagt schuldig. Untersuchungen zeigen, dass Frauen diese Schuldgefühle überwinden können, wenn sie sich einer Gruppe anschliessen, die gewaltfreies Verhalten unterstützt. In einer solchen Gruppe wird den Frauen bewusst, dass sie in ihrem Leiden nicht allein sind. Diese gemeinsame gegenseitige Unterstützung ist sehr wichtig.

Autonomie ist das Schlagwort aller Frauen: Empowerment. Bis die Gesellschaft die Gleichstellung zwischen Mann und Frau in Taten durchsetzt – nicht nur in Worten und auf Papier wie bisher –, wird Gewalt gegen Frauen in allen Formen weitergehen.

\*Anny Misa Hefti ist dipl. Psychologin, ehemalige Mitarbeiterin von BAFFAM (Beratungsstelle für Ausländerfrauen und ihre Familien, Bern) und Mitbegründerin von Babaylan – Philippine Women's Network in Europe – und dem Migrantinnenforum Bern.

\*\*Walker, L.: The Battered Woman. New York 1979.