Rette dein Leben!

Wenn du gehst, kann es in Gefahr sein!

Die meisten Morde an Frauen geschehen in Trennungssituationen. Nicht nur gewalttätige Männer rasten zum Schluss einfach aus. Du willst ihn verlassen? Ja, du musst! Aber sei vorsichtig, schütze dich. Denn die Statistik beweist: Frauen, die in Deutschland einem Mord zum Opfer fallen, sterben meist durch die Hand ihres Partners oder Ex-Freundes, nur selten ist der Täter ein Unbekannter.

Was sie für Liebe hielt!

Es ist nur einer von vielen Morden in Trennungssituationen: Am 22. Juni 2005 wurde eine 20-jährige Berufsschülerin in München von ihrem Freund brutal ermordet, weil sie ihn verlassen hatte. Die angehende Kosmetikerin war mit ihrer Freundin noch einmal in die gemeinsame Wohnung zurückgekehrt, wahrscheinlich um den Auszug zu organisieren. Während eines heftigen Streits tötete der 22-jährige Mann beide Frauen. Ihre zerstückelten Leichen wurden wenige Tage später von Spaziergängern im Chiemgau gefunden.

Jährlich sterben schätzungsweise mehr als 150 Frauen durch die Hand ihres Partners oder Ex-Partners. Die meisten Morde an Frauen geschehen in Trennungssituationen, oft nach Jahre langem Martyrium: Laut einer Studie des Bundesfamilienministeriums wird jede vierte Frau in Deutschland vom eigenen Partner mißhandelt.

Gewalt gehört niemals zu einer Beziehung!

Wenn er zuschlägt, musst du gehen! Auch nicht das eine einzige Mal ist zu verzeihen. Nichts rechtfertigt Gewalttätigkeit deines Mannes oder Freundes. Was du auch getan hast, bei dir liegt keine Schuld.

Und es ist völlig egal, ob:
- er glaubt, dass er irgendwie das Recht dazu hat
- er einfach manchmal ausrastet und nicht anders kann
- er Stress hat oder betrunken ist

Gewalt hat mit Liebe nichts zu tun!

Wer dich liebt, achtet dich mit all deinen Bedürfnissen, individuellen Fähigkeiten und Eigenheiten.
Wer dich liebt, weiß:

Du bist wichtig und wertvoll!

Du verdienst Respekt und Achtung!

Du hast Anspruch auf gleiche Rechte und Würde!

In deiner Beziehung erlebst du oft, dass deine Rechte nicht gewahrt werden? Du erfährst Erniedrigungen, die mit Liebe gerechtfertigt werden?

Gewalt kann tödlich sein!

Du darfst sie deshalb in keiner Form entschuldigen, weder:

- Körperliche Gewalt, *z.B. schlagen, würgen, treten, fesseln*
noch:
- Seelische Gewalt, *z.B. Drohungen, Erniedrigungen, Erpressung, Unterdrückung, Zwang*
oder:
- Sexuelle Gewalt, *z.B. Nötigung zu sexuellen Handlungen*

Wenn du so etwas erlebst, ist dein Leben in Gefahr!

Auch wenn du es ihm eigentlich nicht zutraust, du seine „sanften, liebenswerten Seiten" ebenfalls kennst. Bestimmte Verhaltensweisen deuten drauf hin, dass deine Trennung tödlich ausgehen kann:

- zunehmende Kontrolle, er will alles wissen was du tust

- soziale Isolierung, du verlierst den Kontakt zu deiner Familie und deinen Freunden

Im Falle eines Falles - bereite deine Trennung gut vor:

- Entscheide dich zu gehen, du schaffst es! Lebst besser ohne ihn!

- Suche dir Hilfe und Unterstützung bei einer Vertrauensperson.

- Kläre deine finanzielle Lage ab.

- Finde heraus, wo du wohnen kannst.

- Bereite deinen Auszug vor: Deponiere Ausweis, Geld, wichtige Medikamente und wichtige Papiere (auch für deine Kinder) bei einer Vertrauensperson. Nach der Trennung solltest du die Wohnung nicht mehr ohne Polizeischutz betreten.

- Kündige die Trennung nicht an.

- Laß dich anschließend auf keine weiteren Treffen mit deinem Ex-Partner ein, es kann lebensgefährlich für dich sein. Wenn es nicht andes geht, trefft euch an einem öffentlichen Ort, nimm eine Vertrauensperson mit und achte darauf, dass er dich auf dem Heimweg nicht verfolgt.

- Bevor du dich ummeldest, beantrage Geheimhaltung deiner neuen Adresse bei den Meldebehörden und evtl. eine Geheimtelefonnummer (ändere auch deine Handynummer).

Untersützung und Beratung bekommst du bei:

Hier könnt Ihr Beratungsstellen eintragen.....

2. Spalte.....

V.i.S.d.P.: Münchner Bündnis Aktiv gegen Männergewalt, c/o Kofra, Baaderstr. 30, 80469 München.