

Katja Schneidt

# Du hast keine Macht über mich!

Wie man sich vor häuslicher Gewalt schützen kann



mvgverlag 

**Von der Autorin  
des Spiegel-Bestsellers  
Gefangen in  
Deutschland**

tagnachmittag wieder die Heimreise antritt, sind sie und Ralf ein Paar.

Fast ein halbes Jahr lang pendeln die beiden an den Wochenenden zwischen ihren Wohnorten hin und her. Unter der Woche telefonieren sie täglich. Das Einzige, was Kerstin wirklich stört, ist die Tatsache, dass Ralf immer ganz genau wissen möchte, was sie den ganzen Tag über gemacht hat, mit welchen Freunden sie unterwegs ist, und dass er, wenn er sie mal nicht gleich erreicht, sehr schnell ungehalten wird und dann tagelang beleidigt ist.

Als sie ihn darauf anspricht, erzählt ihr Ralf fast schon unter Tränen, dass ihn seine Exfrau betrogen und er wahnsinnige Angst habe, dass ihm das noch mal passieren könnte. Kerstin hat daraufhin ein unglaublich schlechtes Gewissen und beschließt, ihm nun wirklich immer genau zu sagen, mit wem sie unterwegs ist. Sie glaubt, dass Ralf mit der Zeit sehen wird, dass er ihr vertrauen kann, und seine Ängste verlieren wird.

Obwohl sie sich schon etwas eingeengt fühlt, informiert sie Ralf fortan über jeden ihrer Schritte, und alles scheint in Ordnung. Nachdem die beiden aber schließlich zusammengezogen sind, erstreckt sich Ralfs Kontrollzwang plötzlich auch auf viele andere Situationen des täglichen Lebens. Kerstin erwischt ihn beispielsweise immer wieder dabei, wie er ihr Handy auf eingegangene Kurznachrichten kontrolliert und die Anruflisten durchforstet. Als sie daraufhin ihr Handy immer bei sich trägt, wirft Ralf ihr vor, dass sie Geheimnisse vor ihm hätte. Kerstin versucht ihm in ruhigem Ton begreiflich zu machen, dass sie sich in ihrer Privatsphäre gestört fühle, aber das bringt Ralf nur noch mehr in Rage.

Auch an ihren Freundinnen hat er plötzlich etwas auszusetzen. Seiner Meinung nach nutzen sie Kerstin nur aus, und ihre beste Freundin hätte ihn sogar angeflirtet, als sie Kerstin zu einem Stadtbummel abholen wollte und diese sich noch im Badezimmer geschminkt hatte. Kerstin traut ihren Ohren nicht und spricht ihre Freundin natürlich sofort darauf an. Diese ist mehr als überrascht und streitet dies natürlich ab. Und obwohl Kerstin es selbst nicht glauben kann, bleibt doch ein letzter Rest an Misstrauen zurück.

Natürlich sprechen sich Ralfs Beschuldigungen in Kerstins Freundeskreis herum, und plötzlich beginnen sich die ersten Freunde zurückzuziehen. Obwohl Kerstin sich in ihrer Beziehung zu Ralf immer unwohler fühlt, verschließt sie nach wie vor die Augen vor all den unangenehmen Dingen, die diese Partnerschaft mit sich bringt. Zu groß sind noch die Gefühle, die sie für diesen Mann empfindet.

Sobald Ralf spürt, dass Kerstin sich zurückzieht oder sie ihn offen auf die Dinge anspricht, die sie stören, verspricht er, sich zu bessern, und verwöhnt sie danach nach Strich und Faden. Er hilft im Haushalt, bringt Kerstin Blumen oder Geschenke mit und lädt sie feudal zum Essen ein. Meist braucht es nicht mehr als zwei bis drei solcher Tage, und Kerstin wirft alle Bedenken wieder über Bord.

Dieses Hin und Her zieht sich über fast ein Jahr hin, bis Kerstin plötzlich merkt, dass sie schwanger ist. Obwohl diese Schwangerschaft nicht geplant ist, freuen sich beide riesig auf das Baby. Gemeinsam kaufen sie die Baby-Erstausrüstung, richten liebevoll ein Kinderzimmer ein und besuchen einen Geburtsvorbereitungskurs. Kerstin spürt, dass Ralf wie ausgewechselt ist, und genießt ihre Schwangerschaft in vollen Zügen.

Nachdem ihr Sohn geboren wurde, verschlechtert sich Ralfs Verhalten jedoch wieder drastisch. Kerstin kann ihm nichts mehr recht machen, und schon bei dem geringsten Anlass wird er jähzornig. Sie fühlt sich mit der Situation völlig überfordert und versucht jedem Konflikt aus dem Weg zu gehen. Die ihr noch verbliebenen Freundinnen spüren natürlich, dass mit Kerstin etwas nicht stimmt, und sprechen sie darauf an. Da sie sich zu diesem Zeitpunkt aber selbst noch nicht eingestehen kann, dass es in ihrer Partnerschaft große Diskrepanzen gibt, schweigt sie und schiebt ihr schlechtes Aussehen auf den Stress, den sie mit dem Baby hat.

Als sie vier Monate nach der Geburt ihres gemeinsamen Sohnes mal wieder mit ein paar Freundinnen weggehen möchte, eskaliert die Situation schließlich. Ralf verbietet ihr, die Wohnung zu verlassen, aber Kerstin setzt sich durch und geht trotzdem. Als sie gegen 23 Uhr nach Hause kommt, erwartet Ralf sie bereits im Wohnzimmer. Ohne Rücksicht darauf, dass das Baby schläft, brüllt

er Kerstin an, wo sie gewesen sei und warum sie erst jetzt nach Hause komme. Kerstin möchte sich auf keine Diskussion einlassen und versucht an ihm vorbei in das Schlafzimmer zu gehen. Plötzlich spürt sie, wie Ralf sie am Arm festhält, und versucht, sich dem zu entziehen. Sie kann sich zwar befreien, aber dies scheint Ralfs Zorn nur noch mehr anzustacheln, und plötzlich spürt Kerstin einen Schlag in ihr Gesicht. Voller Wut stößt sie Ralf von sich, was ihr aber nur noch mehr Ohrfeigen einbringt.

Irgendwann gelingt es ihr, sich in das Badezimmer zu retten und die Tür hinter sich abzuschließen. Bei einem Blick in den Spiegel erschrickt sie furchtbar. Ihre Wange glüht feuerrot, und aus ihrer Nase rinnt ein feiner Blutstreifen. Kerstin wäscht sich ihr Gesicht mit kaltem Wasser und sinkt erschöpft auf den Rand der Badewanne, wo sie etwas Ordnung in ihre wirren Gedanken bringen will.

Sie soll aber kaum zum Nachdenken kommen, da Ralf von außen immer wieder versucht, die Badezimmertür zu öffnen, nachdem sie auf sein Rufen nicht reagiert. Kerstin hält sich die Ohren zu und beginnt bitterlich zu weinen, als plötzlich das Schreien ihres Sohnes zu ihr durchdringt. Um Kerstin aus dem Badezimmer zu locken, hat Ralf noch nicht einmal davor zurückgeschreckt, seinen eigenen Sohn aus dem Schlaf zu reißen. Er weiß ganz genau, dass Kerstin niemals ihr Kind im Stich lassen würde. Ohne zu zögern, schließt sie die Tür auf und nimmt Ralf behutsam den Säugling aus den Armen.

Ralf sinkt theatralisch auf die Knie. »Es tut mir so leid. Ich weiß auch nicht, wie das passieren konnte. Noch niemals in meinem Leben bin ich einer Frau gegenüber gewalttätig geworden«, schluchzt er.

Kerstin würdigt ihn keines Blickes und geht auf direktem Weg in das Kinderzimmer. Dort legt sie ihren Sohn behutsam in sein Bettchen und bereitet sich dann selbst mit ein paar Babybadehandtüchern aus der Wickelkommode ein Nachtlager auf dem Fußboden. Vorsichtshalber verschließt sie die Zimmertür von innen mit dem Schlüssel. Es scheint eine Ewigkeit zu dauern, bis sie in einen unruhigen Schlaf fällt.

Am frühen Morgen weckt sie das fröhliche Gebrabbel ihres Babys. Kerstin hat wahnsinnige Rückenschmerzen von dem harten Fußboden. Was aber noch viel schlimmer ist, ist der Schmerz in ihrer Seele. Sofort nach dem Aufwachen fallen ihr die schrecklichen Ereignisse des vorangegangenen Abends wieder ein.

Obwohl sich Ralf ja schon nach relativ kurzer Zeit nicht mehr die Mühe gemacht hat, seine bestimmende und jähzornige Art zu verbergen, hat Kerstin bis gestern Abend niemals gedacht, dass er ihr gegenüber jemals handgreiflich werden würde!

Sie würde sich von Ralf trennen. Das steht für Kerstin nun außer Frage. Sie kann und will auf keinen Fall mit einem Mann unter einem Dach leben, der ihr keinen Respekt entgegenbringt und vor dem sie Angst haben muss. Mit diesem festen Vorsatz verlässt sie, mit dem Kleinen auf dem Arm, das Kinderzimmer.

Durch die Küche zieht der Duft von frisch gebrühtem Kaffee, und der Frühstückstisch ist bereits sorgfältig gedeckt. Das Geräusch der Dusche verrät Kerstin, dass Ralf gerade im Badezimmer ist. Ohne das bereitstehende Frühstück noch eines Blickes zu würdigen, macht sich Kerstin daran, ihrem Sohn die Flasche mit seiner morgendlichen Milchmahlzeit zuzubereiten. Sie hat es sich mit dem Kleinen gerade auf dem Sofa gemütlich gemacht, als Ralf kleinlaut das Wohnzimmer betritt.

Zerknirscht wünscht er ihr einen guten Morgen und streicht dem Kleinen liebevoll über den Kopf. Nichts erinnert mehr an den Mann, der gestern Abend so ausfällig geworden ist und schließlich sogar die Hand gegen die Frau erhoben hat, die er doch vorgibt zu lieben.

Kerstin spürt, wie sie bei Ralfs Anblick innerlich zu zittern beginnt. Ralf hat sich mittlerweile auf den freien Sessel gesetzt und beginnt leise, aber eindringlich auf Kerstin einzureden. Wie leid ihm alles tue, dass so etwas nie mehr vorkommen werde, dass er sich selbst nicht erklären könne, wie es so weit hatte kommen können, und dass er alles dafür tun werde, um es wiedergutzumachen. Seine Worte dringen wie durch Watte in Kerstins Ohren. Am liebsten würde sie laut herausschreien, dass er einfach aus ihrem Leben

verschwinden soll, aber sie hält sich zurück und schweigt stattdessen.

Als Ralf sieht, dass Kerstin sich auf kein Gespräch einlässt, steht er schließlich auf und verlässt die Wohnung. Einer ersten Eingebung folgend, greift Kerstin zum Telefonhörer, um ihre beste Freundin anzurufen und ihr von den jüngsten Ereignissen zu berichten. Bevor sie aber die Nummer wählt, hält sie kurz inne und lässt den Hörer wieder sinken. Nein, diese Blöße würde sie sich nicht geben. Alle ihre Freundinnen hatten sie vor Ralf gewarnt, und sie hatte diese Warnungen in den Wind geschlagen. Nun konnte sie doch nicht einfach so anrufen und zugeben, dass sie recht gehabt hatten.

In Kerstins Kopf beginnt sich alles zu drehen. Sie hat keine Ahnung, wie es jetzt weitergehen soll. Sie ist ja in jeder Hinsicht von Ralf abhängig. Seit der Geburt des Kleinen ist sie in Erziehungsurlaub und somit fast ohne Einkommen. Der Mietvertrag der Wohnung ist auf sie beide ausgestellt, und ein Großteil der Möbel, die sie sich neu angeschafft haben, hat Ralf bezahlt. Was ihr bleiben würde, wäre am Schluss der Gang auf das städtische Sozialamt ...

Voller Verzweiflung lässt Kerstin ihren Kopf in ihre Hände sinken und beginnt bitterlich zu weinen. Als sie plötzlich einen Schlüssel in der Haustür hört, wischt sie sich schnell die Tränen aus dem Gesicht. Sie will unter keinen Umständen, dass Ralf sie so schwach und verzweifelt sieht. Sie hat ihre Tränen gerade getrocknet, als Ralf mit einem riesigen Strauß roter Rosen das Wohnzimmer betritt. Er legt ihr die Blumen auf den Schoß und kniet vor ihr nieder. Behutsam nimmt er ihre Hand und bittet sie um Verzeihung – eins ums andere Mal.

Doch dieses Mal ist Kerstin gewappnet und bittet ihn ruhig darum, sie jetzt erst einmal in Ruhe zu lassen. Sie gaukelt ihm vor, sich überlegen zu wollen, ob sie sich wirklich von ihm trennen will. Und Ralf schöpft neue Hoffnung und lässt tatsächlich von ihr ab. In Wirklichkeit will Kerstin nur Zeit gewinnen, um sich eine neue Lebensgrundlage zu schaffen.

Die nächsten Tage verbringt sie damit, sich durch das Internet und die aktuellen Tageszeitungen zu wühlen, um nach einer bezahlba-