

# „Sie sieht aus wie immer, und doch ganz anders“

*Wie kann ich einer Freundin helfen, die Gewalt erlebt?*

*In ihrer Kurzgeschichte „Gut genug“ versetzt sich die Autorin und Kolumnistin Julia Korbik in die Perspektive einer Frau, die zusehen muss, wie eine Freundin sich immer mehr von ihr abwendet. Sie ahnt, dass etwas nicht stimmt und die Freundin dringend Hilfe braucht.*



Sie hat sich verändert. Du kannst nicht genau sagen, inwiefern, aber sie ist anders als bei eurem letzten Treffen. Wie lange ist das her: Fast schon ein Jahr? So ist das in der Großstadt: Man sieht sich manchmal monatelang nicht, ohne es wirklich zu bemerken. Bei der nächsten Begegnung schwört man, das zu ändern, sich wieder öfter zu treffen. Versprochen! Doch dann kommt etwas dazwischen, der Job, das Leben. Und wieder vergehen Monate. Du begegnest ihr zufällig in einem Supermarkt. Es ist kein Supermarkt, in den du üblicherweise gehst, aber du hattest einen Termin gleich hier um die Ecke, der länger gedauert hat als geplant. Jetzt ist es schon nach sieben, du musst noch einkaufen und so bist du eben hier gelandet. Du stehst vor dem Kaffeeregal, als du aus dem Augenwinkel jemanden wahrnimmst. Sie. Du rufst ihren Namen, halblaut, siehst, wie sie zusammenzuckt und sich um-

dreht. Wie sie auf dich zukommt und dabei einen Blick über die Schulter wirft, so, als würde sie jemanden suchen. Du erinnerst dich, dass sie und ihr Freund hier in der Gegend wohnen, du warst damals auf der Einweihungsparty: große, helle Wohnung mit bodentiefen Fenstern, die Einrichtung schlicht und vermutlich teuer. Ja, fast ein Jahr ist das her. Viel länger sind sie und ihr Freund noch gar nicht zusammen, es ging sehr schnell bei den beiden. Kennenlernen, große Liebe, ein paar Monate später ist sie bei ihm eingezogen. Du hast dich für sie gefreut, du fandest, das hatte sie verdient, nach ihrer letzten Trennung, die so schwierig für sie war.

Sie sieht aus wie immer, und doch ganz anders. Es ist, als hätte jemand einen Filter über sie gelegt, der ihre Umrisse unscharf macht, verschwommen. Vor dem Kaffeeregal unterhaltet ihr euch. Sie wirkt fahrig, nervös, und guckt dich nie direkt an. Sie erzählt, dass sie sich gerade beruflich neu orientiere. Sie habe in der Übersetzungsagentur gekündigt, sie sei da schon lange nicht mehr glücklich gewesen. Was sie nicht sagt, ist: Mein Freund verdient so gut, ich kann es mir leisten, mich eine Zeit lang beruflich auszuprobieren und wenig oder gar nichts zu verdienen. Sie muss es nicht sagen, du weißt es auch so. Und so sehr du es ihr gönnst, ein nagendes Gefühl ist da doch. Eifersucht. Ganz klein zwar, aber es ist da. Wie schön muss es sein, wenn ausnahmsweise mal jemand anderes für einen sorgt, wenn man nicht alleine für alles verantwortlich ist. Du reißt dich zusammen und sagst, dass sie sicher bald etwas Neues finden würde, dass es manchmal besser sei, eine Pause einzulegen und zu schauen, was man eigentlich machen will. Sie nickt und hebt eine Hand, um sich eine Haarsträhne aus dem Gesicht zu streichen. Durch die Bewegung rutscht ihr Ärmel ein Stück hoch und da siehst du es: einen bläulichen Abdruck um das Handgelenk, so, als ob jemand fest zuge drückt hätte. Sehr fest. Sie bemerkt deinen Blick, hektisch zieht sie ihren Ärmel herunter. Zu blöd, sagt sie, ich bin aus Versehen mit dem Handgelenk an die Tischkante gekommen. Dass eine Tischkante eine solche Verletzung verursachen kann, kommt dir komisch vor, aber das sprichst du nicht laut aus. Stattdessen sagst du, dass es schön wäre, wenn ihr euch bald mal wieder treffen könntet. Sie macht eine unbestimmte Bewegung mit dem Kopf, ihr Lächeln ist wackelig. Klar, das wäre schön, aber sorry, sie muss jetzt echt los, ihr Freund wartet sicher schon auf sie.

## »Sie bemerkt deinen Blick, hektisch zieht sie ihren Ärmel herunter.«

Zuhause sortierst du die Einkäufe ein, mit den Gedanken bist du noch im Supermarkt. Du wirst dieses seltsame Gefühl nicht los. So als ob da was wäre, doch du kriegst es nicht zu fassen, so sehr du dich auch darauf konzentrierst. Kurz überlegst du, jemanden anzurufen, der sie auch kennt, eine Freundin. Aber du willst keine Panik verbreiten, vielleicht bildest du dir ja nur was ein.

Du ziehst deine Erinnerungen hervor, betrachtest sie, drehst und wendest sie. War da was? Du hast ihren Freund nur ein paar Mal gesehen und fandest ihn ganz okay, wenn auch ein bisschen zu glatt, zu bemüht. Du siehst ihn vor dir, weder besonders groß, noch besonders klein, eben normal. Er ist Partner in einer großen Anwaltskanzlei, strahlt müheloses Selbstvertrauen aus. Schwiegermutter's Traum. Aber er hat die Haltung von Männern, die sich selbst zu klein finden und versuchen, größer zu wirken. Sie pumpen sich auf, laufen etwas breitbeiniger, nehmen mehr Platz ein. Es sind die Männer, die im Fitnessstudio fast ausschließlich den Oberkörper trainieren. Sie war so glücklich mit ihm. So glücklich, dass sie ihre Zeit schon bald fast ausschließlich mit

ihm verbrachte und andere Verabredungen absagte. Sie verschwand in ihrer Beziehung, wie so viele andere. Als du mit einer Freundin darüber gesprochen hast, hat die nur mit den Schultern gezuckt und gelacht: Die sind eben ekelhaft verliebt. Sei ein bisschen gnädiger mit ihr, traute Zweisamkeit wird irgendwann langweilig. Oder auch nicht: Bei jeder geplanten Verabredung hatte sie schon etwas anderes vor und nach einer Weile wurde sie nicht mehr eingeladen. Ein Jahr ist vergangen und aus deiner Freundin ist eine Bekannte geworden. Jemand, mit dem man eine Vergangenheit teilt, den man gerne mag, an den man aber nicht allzu oft denkt. Dabei warst du dir damals im Studium so sicher, dass ihr Freundinnen fürs Leben sein würdet.

Noch immer diese Frage: War da was? Gedanklichfügst du Indizien zusammen und langsam, zögerlich, wächst in dir ein Verdacht. Du erinnerst dich an eine Sendung, die du vor einiger Zeit im Radio gehört hast. Etwa jede vierte Frau, hieß es da, werde mindestens einmal Opfer körperlicher oder sexualisierter Gewalt durch ihren aktuellen oder früheren Partner. Eine der befragten Expertinnen sagte, Gewalt könne nicht nur physisch, sondern auch psychisch sein. Und: Betroffen seien Frauen aus allen sozialen Schichten. Du kennst die Zahlen, du kennst die Realität, doch in deinem Kopf passt das alles nicht mit ihr zusammen. Sie würde so etwas doch nie mit sich machen lassen, sie würde ihre Sachen packen und gehen. Oder? Häusliche Gewalt kennst du nur aus Sendungen über Problemfamilien in sozialen Brennpunkten. Der prügelnde Ehemann hat einen Bierbauch und die dazu passende Flasche in der Hand, die geprügelte Ehefrau schlecht blondierte Haare und zu viel Make-up um die Augen. Es sind Menschen, die nichts mit deinem Leben und dem deiner Freundinnen zu tun haben.

## »Gedanklichfügst du Indizien zusammen und langsam, zögerlich, wächst in dir ein Verdacht.«

Du hast Indizien, ja, aber das reicht dir nicht. Du brauchst konkrete Informationen. Auf deinem Handy öffnest du den Browser und klickst dich durch verschiedene Artikel. Anzeichen für häusliche Gewalt seien nicht immer eindeutig, liest du, aber man solle darauf achten, ob die betreffende Frau oft Verabredungen absage und sich insgesamt zurückziehe, ob sie abwesend wirke, nervös, ängstlich oder unsicher, ob sich ihr Gewicht stark verändert habe. Und natürlich: ob sie sichtbare Verletzungen habe. Du denkst daran, wie nervös sie im Supermarkt wirkte. An den Abdruck an ihrem Handgelenk, an die abgesagten Verabredungen, an ihre Kündigung. Du knabberst an deinem rechten Daumnagel, obwohl du dir das Nägelkauen eigentlich schon lange abgewöhnt hast. Weil du nicht weißt, was du machen sollst, scrollst du dich weiter durch Webseiten und Artikel und stößt dabei auf eine Telefonnummer. Erst redest du dir ein, dass es keinen Sinn macht, anzurufen. Dass du überreagierst, dass das Ganze bescheuert ist. Dass man dir sagt: Was bitte wollen Sie? Das hier ist für Menschen mit echten Problemen. Doch in deinem Kopf, da ist das Bild von ihr, von dem Abdruck an ihrem Handgelenk, von ihrem Blick, der dir ausweicht. Und auf der Seite steht, dass sich nicht nur Betroffene melden können, sondern auch Menschen, die sich Sorgen machen, die helfen wollen. Bevor du es dir anders überlegen kannst, gibst du die Nummer ein. Es klingelt. Dann wird abgenommen. Eine weibliche Stimme sagt: Hier ist das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen.

## »Anzeichen für häusliche Gewalt sind nicht immer eindeutig.«

Du traust dich nicht, sie anzurufen. Eine Woche ist dein Gespräch mit der Beraterin her, eine Woche, in der du täglich gegrübelt hast, was du machen sollst. Wie du das Ganze angehst. Du hast überlegt, einfach bei ihr vorbeizuschauen, unangemeldet. Aber was, wenn er da ist? Du hast überlegt, eine Mail zu schreiben oder eine Textnachricht, aber was, wenn er das liest? Oft kontrollieren die Partner die gesamte Kommunikation im Haushalt, hat die Beraterin gesagt. Du weißt nicht, ob das bei ihr auch so ist, aber du willst kein Risiko eingehen, sie keinem Risiko aussetzen. Schließlich rufst du sie doch an. Zuhören, nicht beurteilen, Verständnis zeigen, keine vorschnellen Ratschläge geben. Das hat die Beraterin gesagt. Und auch: Berücksichtigen Sie die Situation, in der Ihre Freundin sich befindet. Respektieren Sie ihre Bedürfnisse und Wünsche. Aber, hast du gefragt, ihr Bedürfnis sollte doch ganz klar sein, nämlich, dass sie aus dieser Beziehung raus will. Nicht unbedingt, hat die Beraterin geantwortet. Viele betroffene Frauen sind bereit, die Gewalt durch ihren Partner zu ertragen, weil sie glauben, gute Gründe dafür zu haben. Es ist für sie oft sehr schwierig, sich selbst als Betroffene zu begreifen. Sie lieben ihren Partner und halten daran fest, dass dieser sie auch liebt. Du konntest das nicht glauben. Wolltest nicht glauben, dass sie an jemandem festhält, der sie misshandelt. Möglicherweise misshandelt, korrigierst du dich selbst. Vielleicht liegst du ja auch falsch. Hoffentlich.

## »Es ist für sie oft sehr schwierig, sich selbst als Betroffene zu begreifen.«

Du weißt nicht, was du vom Gespräch mit ihr erwartet hast. Wahrscheinlich, dass sie deinen Verdacht bestätigt, dass sie sagt: Hilf mir. Stattdessen sagt sie, alles sei okay, ihre berufliche Neuorientierung sei eben ein bisschen stressig. Natürlich würde ihr Freund sie nicht schlecht behandeln, warum sollte er? Er Sorge für sie, er liebe sie, alles sei perfekt. Sie sagt es mit Nachdruck: perfekt. Du berichtest von deinen Sorgen, erwähnst die vielen abgesagten Verabredungen, die Sache mit der beruflichen Neuorientierung, die dir komisch vorkommt: Du mochtest deinen Job und deine Kolleginnen und Kollegen doch immer so gerne. Macht es dir denn gar nichts aus, jetzt so abhängig von deinem Freund zu sein? Sie wirft dir daraufhin Eifersucht vor, auf sie und ihre Beziehung. Das überrascht dich, so kennst du sie sonst gar nicht, normalerweise ist sie konfliktscheu bis zur Absurdität. Du erwähnst ihre Verletzung am Handgelenk. Ich will dir helfen, sagst du, und sie erwidert: Ich brauche deine Hilfe nicht. Sie legt auf und du sitzt einfach nur da. Ihr defensives Verhalten, der Vorwurf der Eifersucht, bestätigen dir, dass du mit deinem Verdacht Recht hast. Dass etwas ganz und gar nicht stimmt.

## »Ich will dir helfen, sagst du, und sie erwidert: Ich brauche deine Hilfe nicht.«

In den kommenden Wochen, Monaten, versuchst du immer wieder, sie zu erreichen. Sie ignoriert dich. Einmal geht er dran: Ja, natürlich, ich richte ihr aus, dass du angerufen hast. Du ahnst, er wird es nicht machen. Du fühlst

dich hilflos. Machtlos. Und gleichzeitig irritiert, wütend. Du weißt, dass du Geduld mit ihr haben musst. Du erinnerst dich daran, was die Beraterin gesagt hat: *Erwarten Sie nicht, dass Ihre Freundin sofort handelt und sich von ihrem Partner trennt. Haben Sie am besten gar keine Erwartungen. Seien Sie einfach für sie da. Aber das ist schwer.* Manchmal liegst du nachts wach und denkst an sie. Du willst helfen, du willst sie da rausholen. Aber wie. Du liest alles, was du zu dem Thema finden kannst. In Foren schildern Frauen die Dinge, die ihnen ihre Partner angetan haben, doch wenn andere Frauen antworten, sie müssten diese Männer verlassen, sagen sie: *Aber ist das nicht normal? Gehört das nicht dazu? Zeigt seine Eifersucht nicht, wie sehr er mich liebt? Einige haben Angst um ihre Kinder, Angst um ihr Leben.* Du liest, dass Rihanna von ihrem Ex-Freund verprügelt wurde und diese blonde Schauspielerin, die in einer Serie Supergirl spielt, auch. Du denkst: *Wenn das selbst Rihanna und Supergirl passiert, dann kann es wirklich jeder Frau passieren.*

Mittlerweile ist es Sommer und eines Tages taucht sie unerwartet auf. Du bist gerade dabei, eine E-Mail zu schreiben, als ein Kollege dir ausrichtet, dass vorne im Eingangsbereich jemand wartet. Ihr Gesicht ist ein kleines weißes Oval, ihr Lächeln vorsichtig. Du trägst deinen professionellen Arbeitsblazer, in dem du dir immer ein wenig lächerlich vorkommst. Draußen ist es heiß, drinnen im Büro viel zu sehr runtergekühlt. Es ist fast halb eins, Mittagspausenzzeit, also holt ihr euch einen Coffee-to-go und setzt euch auf eine schattige Bank im nahegelegenen Park. Ihr macht Small Talk. Du wartest. Sie dreht ihren Kaffeebecher in den Händen, betrachtet ihn eingehend. Plötzlich sieht sie dich direkt an. *Es tut mir leid, sagt sie. Sie zögert und holt tief Luft: Gestern war es besonders schlimm. Er hat mitbekommen, dass ich mich heimlich auf einen Job beworben habe. Er... Sie spricht nicht weiter. Dir fällt auf, dass sie trotz der Hitze ein langärmeliges Oberteil trägt und ihren Arm so hält, als müsste er geschützt werden, so, als würde er weh tun. Sie beginnt zu erzählen.*

## *»Dir fällt auf, dass sie trotz der Hitze ein langärmeliges Oberteil trägt.«*

Von den ersten, rauschhaften Wochen und Monaten mit ihm. Davon, wie verliebt sie war. Davon, wie er sie mit Blumen überraschte oder einer Fahrt im Cabrio oder einem Wochenende in Lissabon. Davon, wie sie schon nach drei Monaten bei ihm einzog, weil es ihr richtig erschien, weil sie endlich ihren Traumprinzen gefunden hatte. Davon, wie er immer nur mit ihr alleine sein wollte, wie er sagte, er wolle sie nicht teilen, und wie schmeichelhaft sie das fand. Davon, wie sie erst gar nicht bemerkte, dass sich in der Beziehung etwas veränderte, nach und nach. Davon, wie er anfang, ihre Figur zu kritisieren, sagte, sie müsse ein paar Kilo abnehmen. Davon, wie sie mit ihm auf einen beruflichen Erfolg anstoßen wollte und er sagte, so wichtig sei ihr Job nun auch wieder nicht. Davon, wie er immer öfter gereizt auf sie reagierte, sich über sie lustig machte. Davon, wie eifersüchtig er war, wenn sie von einem Kollegen oder Freund erzählte. Davon, wie er das erste Mal ein Glas nach ihr warf und sie nicht glauben wollte, dass er wirklich vorhatte, sie zu treffen. Davon, wie er zum ersten Mal zuschlug und sie sich fragte, was sie getan hatte, um ihn zu provozieren. Davon, wie sie lernte, seine Stimmungen zu lesen, auf die kleinsten Details zu achten, damit er keinen Grund hatte, wütend zu werden. Davon, wie sie damit scheiterte, immer wieder. Davon, wie sie zum ersten Mal den Gedanken hatte, ihn zu verlassen. Davon, wie schuldig er sich nach jedem Vorfall fühlt, wie er Champagner kauft und sagt, jetzt würde alles anders werden. Davon, dass ihre Leistung im Job nachließ,

sie sich nicht mehr konzentrieren konnte, Fehler machte und die Agentur ihrerwegen einen großen Auftrag verlor. Davon, wie sie kündigte, bevor ihr gekündigt werden konnte. Davon, wie zufrieden er darüber war. Davon, wie er sie mehrmals am Tag anrief um zu fragen, was sie gerade machte, wie er manchmal unangemeldet auftauchte. Davon, wie er ihre E-Mails liest und ihre Textnachrichten und sagt, sie habe doch nichts zu verbergen, wo sei also das Problem. Davon, dass sie mit ihrer Familie nicht darüber sprechen kann, weil alle ihn für den perfekten Schwiegersohn halten und sie für ein bisschen empfindlich und wer würde ihr schon glauben? Davon, wie er zum Mittelpunkt ihres Lebens wurde, sich dazu machte, wie mit der Zeit alle ihre Gedanken, ihr ganzes Handeln, nur um ihn kreiste. Davon, wie ihre Welt zusammenschrankte, immer enger wurde. Davon, wie klein sie sich fühlt, und wie sehr sie sich schämt, dafür, dass sie das alles hat passieren lassen.

Trotzdem will sie ihn nicht verlassen. Sie sagt: Ich kann nicht. Ich liebe ihn. Und ich verdiene gerade nichts, ich brauche ihn. Was bin ich ohne ihn? Du sagst ihr, dass er sich nie ändern wird. Dass er sie immer klein halten, sie demütigen und schlagen wird. Du erwähnst die Beraterin, die betont hat, solche Männer brächten die Gewalt schon mit in die Beziehung. Du sagst: Es hat nichts mit dir zu tun oder mit dem, was du machst. Du bist es nicht, die ihn provoziert, du machst nichts falsch. Du verdienst es nicht, so behandelt zu werden. Sie schüttelt den Kopf. Ihr Ex-Freund, sagt sie, habe sie doch auch so behandelt. Er habe sie verlassen. Ihre Stimme klingt ganz klein. Du wusstest, wie sehr sie diese Trennung verletzt hat, wie sehr ihr Selbstvertrauen darunter gelitten hat. Aber nicht, wie groß der Schaden ist. Du nimmst sie in den Arm, du versuchst, ihr zu erklären, dass das nicht das Gleiche ist. Ihr Ex-Freund hat sich von ihr getrennt, ja, und das hat wehgetan. Aber er war gut zu ihr, er hat sie gut behandelt. Die Beziehung hat nicht funktioniert, aber es war trotzdem eine gute Beziehung. Zunächst reagiert sie nicht. Dann, leise: Vielleicht ist es das, was ich verdiene. Weil ich nicht genug bin. Gut genug. Was, wenn ich es niemals sein kann? Für niemanden? Eine Träne rollt über ihre Wange, sie wischt sie schnell weg. Du suchst in deiner Tasche nach einem Taschentuch und reichst es ihr. Du sagst: Es ist nicht deine Schuld. Du bist genug. Und du verdienst mehr als das. Sie lehnt ihren Kopf an deine Schulter. Es war doch mal alles so schön, sagt sie.

## »Du sagst: Es ist nicht deine Schuld.«

Du spürst, dass sie noch nicht bereit ist, die Hoffnung aufzugeben. Darauf, dass alles so wird, wie es einmal war, darauf, dass er sich ändert. Du möchtest sie gerne schütteln, möchtest sagen, er ist das Problem, nicht du, aber du sagst nichts, sondern hältst sie einfach im Arm. Deine Mittagspause überziehst du maßlos, aber das ist egal. Als ihr euch verabschiedet, fällt dir etwas ein. Du ziehst dein Handy aus der Tasche, rufst eine Seite auf und notierst etwas auf der Rückseite eines Kassenbons, dem einzigen Zettel, den du zur Hand hast. Du sagst: Das ist die Nummer vom Hilfefon „Gewalt gegen Frauen“. Da kannst du jederzeit anrufen und mit einer Beraterin sprechen. Du musst nicht sagen, wer du bist und wie du heißt, du kannst einfach reden und jemand hört dir zu. Du hast Möglichkeiten, verstehst du? Sie nimmt den Zettel und bedankt sich. Du wartest darauf, dass sie weiterspricht, etwas sagt wie: Ich werde nachher da anrufen. Sie sagt nichts. Aber ihre Finger umschließen den Zettel mit der Nummer wie einen Talisman.

## **Wir sind für Sie da: 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr, kostenfrei**

Oft wollen Freunde und Freundinnen, Kollegen oder Kolleginnen und Verwandte gewaltbetroffenen Frauen helfen, wissen aber nicht wie. Darum berät das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ auch Menschen im sozialen Umfeld von Betroffenen unter 08000 116 016, im Sofort-Chat oder per E-Mail auf [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de). Das bundesweite Angebot ist rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr erreichbar. Die Beratung erfolgt kostenlos, anonym und vertraulich und bei Bedarf in 17 Fremdsprachen sowie in Deutscher Gebärdensprache und in Leichter Sprache.

## **Über die Autorin**

Julia Korbik ist freie Journalistin und Autorin in Berlin. Sie schreibt über Politik, (Pop) Kultur, Feminismus und Alltag. Ihre Texte sind unter anderem bei ze.tt, Vice Broadly, Libertine, This is Jane Wayne, Intro, fluter, Junge Welt, Cosmopolitan und im Tagesspiegel erschienen. Im November 2018 wurde Julia Korbik mit dem Luise-Büchner-Preis für Publizistik ausgezeichnet. Die Kurzgeschichte „Gut genug“ hat die Autorin im April 2020 im Auftrag des Hilfetelefons „Gewalt gegen Frauen“ geschrieben. Weitere Informationen finden Sie unter [www.juliakorbik.com](http://www.juliakorbik.com).



### **Bildnachweis**

Seite 1: Shutterstock, Tommy Lee Walker

Seite 7: Amin Akhtar, Julia Korbik



Bundesamt  
für Familie und  
zivilgesellschaftliche Aufgaben

**HILFE TELEFON**  
+ GEWALT GEGEN FRAUEN  
**08000 116 016**