

English.....	2
Stay safe at home: actions against domestic violence.....	2
The types of culprits and victims.....	2
What can victims do about it?	6
What can culprits do about it?.....	6
The 5 steps of the HEALS technique.....	8
Deutsch.....	10
Bleib sicher Zuhause: Maßnahmen gegen häusliche Gewalt.....	10
Die Arten von Täter und Opfer.....	10
Was macht Opfer dagegen?	14
Was macht Täter dagegen?.....	15
Die 5 Schritte der HEALS-Technik.....	16
Möglichkeiten für Hilfe von Seiten Dritter.....	18
Biography Literaturverzeichnis.....	19

The Tenth Man

智

English

Stay safe at home: actions against domestic violence

Since the beginning of the curfew, it has been observed in North Rhine-Westphalia that emergency calls for domestic violence have been declining sharply at help hotlines and police. One had actually expected the opposite, because couples spend more time together and, in addition to the usual conflicts, pressure is added by spatial narrowness and existential fears.¹ For some people, the slogan "Stay safe - stay at home" represents a contradiction: outside there's the virus, but inside there is your partner, whose danger affects you immediately. In such cases your own home is not so much a "safe heaven" but rather a prison where you are locked up day and night.² „*Being confined to home because of coronavirus is difficult for everyone, but it becomes a real nightmare for [...] victims of gender-based violence*“, it says from Italy.³

There is a positive and a negative reason for the drop in caller numbers: On the one hand, men drink less because pubs are closed and visits to mates are virtually impossible. On the other hand, it's also due to the fact that victims currently have lack of opportunity for undisturbed phone calls because their partners don't leave the house.⁴

Less booze abuse means more rationality, so that the issue of domestic violence can be approached more rationally: Perpetrators might be more reasonable at the moment than before...⁵

The types of culprits and victims

There are two forms of violence: psychological and physical. Women usually resort first to psychological violence against men, whereas men prefer physical violence. This is because men are usually physically stronger than women.⁶

The retired German police psychologist Uwe Füllgrabe has created a matrix to identify typical perpetrators and victims of domestic violence. In doing so, he confines himself to men as perpetrators

1 Cf. Schnabel 2020

2 Cf. Braden/Voss 2020

3 Cf. Graham-Harrison et al. 2020

4 Vgl. Braden/Voss 2020

5 See for this Füllgrabe 1999: 14

6 See Sonnenmoser 2017: 117

and women as victims, a view that we are retaining for the beginning. We will talk about the female perpetrator type later.

On the perpetrator and victim side, Füllgrabe defines two typical profiles each of which frequently collide: male pit bulls and cobras vs. traditional and conflicted women.

Pit bulls: are men who despise women while being extremely dependent on them. They see every change as a threat to the status quo where they're king. Such changes are unavoidable as soon as the rose-coloured glasses effect in the relationship decreases. Pit bulls avoid such discussions and retreat quickly or react with resistance, fighting every argument like lese-majesty (crime against the crown) and verbally fighting the other one down: they demand adaptation from the other and withdraw themselves - compromises are only reached at the expense of the partner. And no matter how much compromises the other person makes, it is only enough when you give up on yourself.

The pit bull is an actual type, but the description presented is an escalation spiral that shows where the path ends: the pit bull can only assert itself if it increasingly exerts control over the other and nips any resistance in the bud.

It's characteristic for pit bulls that anger builds up gradually before it explodes into aggression and they attack. And the gradual build-up of pressure is exactly what they put pressure on their partners because they believe they can control the pit bull by giving in early enough. However, they fail to realize that with each time they give in, the point of aggression shifts to the left and they themselves lose a piece of (control) ground that the pit bull wins - in the future he will become more aggressive.

Pit bulls are not good at losing. That's why they often have a history of ex-girlfriends whom they ambushed and bullied after the breakup. In the case of the Cobras, it's different because stalking isn't effective. However, eighty percent of wife-beaters are said to be of the pit-bull type.⁷

Cobras: Contrary to pit bulls, cobras become calmer before they react verbally aggressive. They focus on their victim before they suddenly strike effectively. There is no detectable warm-up phase like with pit bulls. They cold-bloodedly demand total submission very fast from the beginning.

In contrast to the Pitbulls, Cobras not only strike but also tend to threaten the other with weapons, like knives or guns. They show strong tendencies towards antisocial behaviour and often come from chaotic, violent families, from where they bring a long personal history of lying and stealing, sometimes arsoning or cruelty to animals.

7 Cf. Füllgrabe 1999: 11f.

Pitbulls and cobras are united by the fact that their partners initially view their behaviour as an anomaly, as an exception to the rule that he is basically a kind person. By the time violence becomes more frequent and more evident, becoming perceived as a constant part of living together, a strong bond with the partner has already developed.⁸

This brings us to the two particularly vulnerable types of victim:



Traditional women: follow a traditional gender role model with the man as breadwinner and the woman as organizer of the family or, militarily speaking, Captain & Chief Master Sergeant. Traditional women are characterized by a strong sense of duty and are strongly attached to social norms, as is the family image from the outside. They are considered to be typically female, protect others, put themselves in the background, are giver types and prone to guilt. They possess medium psychological resistance ("resilience").

Conflicted women: rebel against existing norms, but have neither the self-confidence nor the self-control to replace them with an own value system. Instead, they are defined by the contradiction to existing standards.

They retreat inwardly quickly, seemingly lacking the social skills necessary for success in interpersonal and professional life. They have a strong tendency to be insecure, are often worried and therefore quickly feel anxious. They're generally considered to be more unpleasant, less adaptable and less willing to cooperate with others. However, if they find someone "fascinating", they're more easily exploited than others. They have low psychological resistance ("resilience").⁹

8 Cf. Füllgrabe 1999: 11f.

9 Cf. Ambach 2006: 2; cf. Füllgrabe 1996: 21

		<u>Traditional women</u>	<u>Conflicted women</u>
T y p i c a l		<ul style="list-style-type: none"> - <u>is caring</u> - <u>is dependent on</u> - <u>gives</u> - <u>has overcontrolled needs</u> - <u>has conservative values</u> - <u>is likeable</u> - <u>has a feminine style</u> - <u>is conscious of guilt</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>doubts the appropriateness of her own behaviour</u> - <u>is fundamentally anxious</u> - <u>is hostile</u> - <u>is generally fearful</u> - <u>denies problems, suppresses conflicts</u> - <u>is distant and considered to be aloof</u> - <u>lack of personal significance</u> - <u>questions the meaning of life</u>
U n t y p i c a l		<ul style="list-style-type: none"> - <u>can't adapt to existing conditions</u> - <u>crosses borders</u> - <u>doesn't control her needs</u> - <u>theatrical / drama queen</u> - <u>expresses hostility directly</u> - <u>that she acts in a devious or insidious manner or deceives other people</u> - <u>that she's being lenient with herself</u> - <u>that her actions are unpredictable</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>has a clearly defined personality</u> - <u>is sociable</u> - <u>is pleased with himself</u> - <u>is predominantly serene</u> - <u>is calm and relaxed</u> - <u>is honest, straight and direct</u> - <u>gives others advice, reassurance and comfort</u> - <u>is considered reasonable.</u> <p style="text-align: right;"><u>Source -> Füllgrabe 1996: 21</u></p>

In addition to these two classic victim types, there are two further Eve categories, the latter of which, with the type of conflict-afflicted women, are (also) female perpetrator types who use domestic violence against men. The number of male victims isn't that low: a recent study by the British government in 2019 puts the figure at nine percent or 1.4 million men in the UK.¹⁰



Individuated women: are open, thoughtful and curious. They are cooperative, but usually aren't exploitable; they behave independently and in solidarity. Entrepreneurial achievements are typical characteristics, as are ingenuity and creativity. They could also be described as aesthetic and far-reaching intellectual. They possess high psychological resistance ("resilience").¹¹

Assured women: obtain their emotional strength by distancing themselves from everything that doesn't correspond to their conception, their world view. Their behaviour is rather masculine, characterised by scepticism up to distrust of others and little inner conflict and self-doubt. To other people they seem cold at first, their assertiveness is sometimes based on their striving for dominance. Just like the individualistic woman, they possess high psychological resistance ("resilience"), even if not in a positive manner.¹²

¹⁰ See Whitley 2019

¹¹ Cf. Ambach 2006:2; cf. Füllgrabe 1996: 21

¹² Cf. Ambach 2006:2; cf. Füllgrabe 1996: 21

		<u>Individuated women</u>	<u>Assured women</u>
T y p i c a l		<ul style="list-style-type: none"> - <u>has high aspiration levels</u> - <u>values independence</u> - <u>is self-reflecting / thinks about herself</u> - <u>has high intellectual abilities</u> - <u>is assertive</u> - <u>is warm</u> - <u>is open and interested in many things</u> - <u>is aesthetic and can combine things</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>is rational, objective</u> - <u>acts purposefully</u> - <u>is pleased with herself</u> - <u>is aloof and seems unapproachable to others</u> - <u>is power-oriented (less interested in being right but keeping right)</u> - <u>is critical, sceptical up to suspicious</u> - <u>is productive</u> - <u>values independence</u>
U n t y p i c a l		<ul style="list-style-type: none"> - <u>gives up quickly and retreats</u> - <u>is fundamentally submissive</u> - <u>is emotionally inexpressive</u> - <u>avoids active action</u> - <u>has conservative values</u> - <u>shows self-destructive behaviour</u> - <u>feels sorry for herself</u> - <u>is devious, insidious and deceives other people</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>is philosophical</u> - <u>is conscious of guilt</u> - <u>is introspective</u> - <u>triggers helpfulness in others</u> - <u>is considered a daydreamer or indulges in fantasies</u> - <u>is generally fearful, easily intimidated.</u> - <u>has a fragile ego</u> - <u>seeks solace or reassurance from others.</u> <p style="text-align: right;">Source -> Füllgrabe 1996: 21</p>

Unlike women, men often don't seek help from others, either out of fear of being ridiculed or because they believe they are not being taken seriously.¹³

What can victims do about it?

For this purpose Uwe Füllgrabe recommends the TIT FOR TAT conflict strategy from game theory. In this strategy you are friendly towards the other person at the beginning, but immediately defend yourself against violence and exploitation, so that you don't fall into the trap of a social behaviour spiral from the beginning.¹⁴ Because as soon as you allow it and fearfully observe the other person, depression and hopelessness due to lowered self-esteem come on top of it: you begin to wonder if you don't deserve to be beaten. This reinforces the desire for isolation from others because one is ashamed, and this in turn reinforces the feeling of being dependent on one's partner because one is.¹⁵

What can culprits do about it?

The American psychologist Steven Stosny developed a 5-step technique to bring women beaters to reason - the so called **HEALS** method (**H**eal - **E**xplain - **A**pply - **L**ove - **S**olution), where Mr. Hyde should remember what Dr. Jekyll learned. The participants have to remember 12 times a day over a period of 4 weeks an incident that made them angry, what they felt and what the real reason was.¹⁶

13 Cf. Sonnenmoser 2017: 117; see for this also Whitley 2019

14 See Füllgrabe 1996: 14; see for this also ibid. 17f.

15 Cf. Füllgrabe 1996: 14f.; cf. Füllgrabe 1996: 13

16 Cf. Füllgrabe 1999: 14

'I have treated more than 1200 abusers [as of 1999, editor's note], and even the most anti-social never felt proud when they hurt someone they loved - no matter how justified they felt at the time.'¹⁷

HEALS works like a vaccination, where pitbulls learn to face their feelings and cobras at least how to regulate themselves better in order not to get angry. Stosny uses an even better comparison when he says that men in this situation have to be imagined as patients who have their nerves exposed by the dentist - the technique works like a painkiller in the short term and like a balm for the soul in the long term.¹⁸

'Boys are taught to suppress vulnerable feelings and they don't develop an emotional vocabulary. However, if sadness cannot be distinguished from loneliness, disappointment, rejection, being devalued, negative feelings are easily transmitted. And the strongest feeling is rage.'¹⁹

To identify feelings, one must first know the difference between primary feelings, secondary feelings and pseudo feelings.

Primary feelings are physically perceptible and pure me-messages: despondency, for example, paralyses the organism, nervousness expresses itself through tingling, fear through trembling. What isn't physically perceptible isn't a feeling but part of one's own world of thoughts.²⁰

Secondary feelings are triggered by a certain way of thinking. Although they also can be physically felt, they aren't just me-messages, but can just as well be triggered by another person: Secondary feelings are therefore the mixture of primary feelings and thoughts.²¹

Pseudo feelings are exclusively thoughts and evaluations of what someone else says or you think the person is thinking. They're based on right-wrong thinking and the victim behaviour of the other one, which increases the feeling of resistance or powerlessness of the offender. One feels misunderstood.²² An extensive list of terms used to describe feelings can be found in footnote 24.

17 Own translation. The original text is: Ich habe mehr als 1200 Missbraucher [Stand 1999, Anm. d. V.] behandelt, und selbst die Antisozialsten - gleichgültig, wie gerechtfertigt sie sich zu diesem Zeitpunkt fühlten - fühlten sich niemals stolz, wenn sie jemand verletzten, den sie liebten' (cf. Füllgrabe 1999: 14).

18 Cf. Stosny 1995: 91

19 Own translation. The original text is: 'Jungen wird gelehrt, verletzbare Gefühle zu unterdrücken und sie entwickeln kein emotionales Vokabular. Wenn man aber nicht Traurigkeit von Einsamkeit, von Enttäuschung, von Zurückweisung, von Abgewertet werden, unterscheiden kann, werden die negativen Gefühle leicht übertragen. Und das stärkste Gefühl ist [Wut]' (cf. Füllgrabe 1999: 14).

20 Cf. Weckert 2011: 33

21 Cf. Weckert 2011: 33

22 Cf. Weckert 2011: 33

The 5 steps of the **HEALS** technique

All five **HEALS** steps are self-related. These are:

1. **[Self-] healing:** the perpetrators learn that recrimination is useless, while compassion makes them powerful because it includes the ability to heal conflict. Stosny assumes here that the better you can put yourself in your own position, the less you can get angry. In this step, perpetrators learn to identify the triggers that make them angry. The second step helps them to express themselves to themselves.²³
2. **[Self-] explain:** The perpetrators are taught the necessary vocabulary to name the core injury they have compensated for with anger so far. In this step, they learn the different meanings of terms such as feeling rejected, devalued, meaningless, powerless, disregarded, guilty, overlooked, unimportant, rejected or unloved,²⁴ but also the difference between self-pity and self-compassion. You can't use a term without knowing what it means without creating misunderstandings. Misunderstandings in turn lead to the fact that you don't feel understood

²³ Cf. Füllgrabe 1999: 14; cf. Stosny 1995: 91f.

²⁴ The following feeling-related and emotional terms are learned and discussed. The list is extensive but not complete:

Pleasant feelings

animated, excited, thrilled, balanced, liberated, enthusiastic, comfortable, invigorated, intoxicated, calm, touched, elated, moved, grateful, eager, ecstatic, energized, committed, enthusiastic, relieved, determined, relaxed, delightful, delighted, refreshed, fulfilled, touched, relieved, amazed, expectant, fascinated, free, peaceful, happy, cheerful, spellbound, secure, tied up, serene, touched, collected, tense, healthy, happy, cheerful, bright, bright-eyed, hopeful, inspired, clear, powerful, active, vibrant, easy, casual, funny, motivated, cheerful, courageous, curious, optimistic, calm, peaceful, moderate, easfully, smooth, tranquilly, prosperous, confident, blessed, secure, reassuring, silent, proud, overjoyed, surprised, overwhelmed, prosperous, happy, amused, in love, trustful, awake, far, eager to learn, contented, inclined, confident.

Unpleasant feelings

alarmed, tense, anxious, apathetic, angry, agitated, drained, depressed, worried, upset, concerned, distressed, sad, worried, bitter, blocked, depressed, confused, jealous, lonely, miserable, outraged, disappointed, disillusioned, exhausted, frightened, shocked, congealed, frustrated, frightened, inhibited, charged, paralysed, bored, annoyed, hard, hateful, helpless, panicky, irritated, cold, feeble, empty, lethargic, dull, miserable, tired, discouraged, nervous, dejected, powerless, panicky, perplexed, perplexed, resigned, restless, angry, shy, limp, shy, melancholy, worried, apathetic, dead, listless, sad, overwhelmed, uneasy, impatient, unhappy, restless, insecure, under pressure, unwell, discontent, bitter, tense, confused, despair, reluctant, angry, restless, wrathful.

Pseudo feelings

denied, cut off, accepted, left alone, pilloried, put up against the wall, recognized, attacked, assaulted, exploited, exploited, excluded, ostracized, outcast, respected, threatened, harassed, insulted, lied to, used, accused, protected, confirmed, punished, cheated, patronized, misplaced, discriminated against, dominated honest, honestly treated, dishonored, discouraged, disappointed, crushed, humiliated, taken seriously, pinned down, frustrated, pushed, honored, listened to, bored, loved, reprimanded, tortured, fairly treated, flattered, seen, deceived, appreciated, coerced, well treated, well advised, ugly, belittled, tricked, cheated, ignored, centered, cornered, cornered, isolated, belittled, ridiculed, manipulated, inferior, disregarded, abused, misunderstood, not recognized, not treated honestly, not included, not taken seriously, not loved, not treated unfairly, not seen, not respected, not valued, provoked, tricked, respected, sabotaged, harassed, mistreated, beautiful, sympathetic, talked to death, ripped off, overcharged, passed over, outsmarted, unwanted, unheard, unloved, pressured, underpaid, oppressed, underchallenged, misunderstood, unimportant, angry, bullied, persecuted, understood, important (cf. Weckert 2011: 34).

by your partner and therefore not loved by him, which leads to frustration and anger.²⁵ Learning the meaning of a term goes hand in hand with learning to feel the meaning of the term used.²⁶

3. **[Self-] apply:** The third step is the most important but also the most difficult one, because it should lead to a change in the patterns of perception that have been imprinted throughout one's life. The false way of thought that underlies many things is: 'I'm not good unless I feel good. I'm not good unless someone else tells me I'm good. If the other person tells me something that makes me not feel good, he tells me at the same time that I am not good and makes me feel that I am not good. In order to prevent this I hit first and knock him down.'²⁷ The correct way of thinking, however, is: 'My instinct might make me call her a dirty slut, because what she said made me feel bad and unloved. But she said what she said because *she* feels self-harmed and bad. *She* feels unloved, but she still loves *me*.'²⁸
4. **[Self-] Love:** in doing this, perpetrators learn that it doesn't matter how you feel about yourself because of others:

“I feel disregarded, but I am regarding myself, so the fact that whoever is not regarding me is okay. I can give myself the attention I need, the importance I need, the acceptance I need, the love I need, whichever of the emotions in the list applies.”²⁹ To receive contradiction is painful but no reason to automatically avoid the pain. That's the message of self-love.³⁰
5. **Solution:** According to Stosny, one must first be able to regulate one's anger and fears through self-compassion before being able to communicate others the pain caused to them by their words. Otherwise one tends to blame, accuse and attack, which is the surest way for others to contradict one and disregard his objections, no matter how justified they are.³¹ *'I like you, but I have a problem with you calling me a brainless idiot'*, so to speak, is the final result.³²

25 Cf. Füllgrabe 1999: 14; cf. Stosny 1995: 139f.; cf. Mason 1996: 3

26 Cf. Mason 1996: 3

27 See for this also Laing 1975: 15f.

28 Cf. Füllgrabe 1999: 14; see for this Mason 1996: 3

29 Mason 1996: 3

30 Cf. Mason 1996: 3

31 Cf. Mason 1996: 3

32 Cf. Füllgrabe 1999: 14

Deutsch

Bleib sicher Zuhause: Maßnahmen gegen häusliche Gewalt

Seit Anfang der Ausgangsbeschränkungen wurde in Nordrhein-Westfalen festgestellt, dass Notrufe wegen häuslicher Gewalt bei Hilfshotlines und Polizei stark rückläufig sind. Dabei hatte man eigentlich das Gegenteil erwartet, weil Paare mehr Zeit miteinander verbringen und neben den üblichen Konflikten Druck durch räumliche Enge und Existenzängste hinzukommen.³³ Denn für einige stellt der Slogan „Stay safe – stay at home“ ein Widerspruch dar: draußen gibt's zwar das Virus, drinnen ist aber der Partner, dessen Gefahr viel direkter auf einen wirkt. In solchen Fällen ist das eigene Zuhause weniger „safe heaven“, sondern eher Gefängnis wo man Tag und Nacht eingesperrt ist.³⁴ *„Aufgrund des Coronavirus zuhause eingesperrt zu sein ist für alle schwierig, aber für [...] Opfer geschlechtsspezifischer Gewalt wird es zu einem echten Alptraum“*, heißt es aus Italien dazu.³⁵

Dass die Anruferzahlen zurückgegangen sind, hat einen positiven und einen negativen Grund: Männer saufen weniger weil Kneipen geschlossen und Besuche bei Kumpels faktisch unmöglich geworden sind. Andererseits liegt es auch daran, dass es Opfern augenblicklich an Gelegenheit fehlt, dass der Partner das Haus verlässt und man ungestört telefonieren kann.³⁶

Weniger Alkoholmissbrauch heißt mehr Vernunft, sodass man das Thema häusliche Gewalt rational angehen kann: Täter werden im Vergleich zu früher eher einsichtig sein.³⁷

Die Arten von Täter und Opfer

Es gibt zwei Formen von Gewalt: psychische und physische. Frauen greifen gegenüber Männer normalerweise zuerst auf psychische Gewalt zurück, Männer dagegen bevorzugen physische. Das liegt daran, dass Männer normalerweise körperlich stärker als Frauen sind.³⁸

Der emeritierte deutsche Polizeipsychologe Uwe Füllgrabe hat eine Matrix erstellt, um typische Tä-

33 Vgl. Schnabel 2020

34 Vgl. Braden/Voss 2020

35 Eigene Übersetzung. Der Originaltitel lautet: „Being confined to home because of coronavirus is difficult for everyone, but it becomes a real nightmare for [...] victims of gender-based violence“ (vgl. Graham-Harrison et al. 2020).

36 Vgl. Braden/Voss 2020

37 Siehe hierzu Füllgrabe 1999: 14

38 Siehe Sonnenmoser 2017: 117

ter und Opfer von häuslicher Gewalt zu identifizieren. Hierbei beschränkt er sich auf Männern als Täter und Frauen als Opfer, eine Sichtweise, die wir vorerst beibehalten. Auf den weiblichen Tätertyp kommen wir später zu sprechen.

Auf Täter- und Opferseite definiert Füllgrabe jeweils zwei typische Profile, die häufig aufeinandertreffen: männliche Pitbulls und Kobras vs. traditionelle und konfliktbehaftete Frauen.

Pitbulls: sind Männer die Frauen verachten während sie gleichzeitig extrem abhängig von ihnen sind. Sie sehen in jeder Veränderung eine Bedrohung des Status Quo in dem sie der König sind. Dabei sind solche Veränderungen unvermeidbar, sobald der rosarote-Brille-Effekt in der Beziehung abnimmt. Pitbulls vermeiden solche Diskussionen und ziehen sich schnell zurück oder reagieren mit Widerstand, bei dem sie jedes Argument wie Majestätsbeleidigung bekämpfen und den anderen verbal niederkämpfen: sie fordern vom anderen Anpassung und ziehen sich selbst zurück - Kompromisse werden ausschließlich auf Kosten des anderen erzielt. Und egal wieviel Kompromisse der Partner auch eingeht, es ist erst dann genug, wenn man sich selbst aufgibt.

Der Pitbull ist ein Ist-Typus, die dargestellte Beschreibung ist allerdings eine Eskalationsspirale, die zeigt wo der Weg endet: der Pitbull kann sich selbst nur behaupten wenn er auf den anderen in zunehmendem Maße Kontrolle ausübt und jeglichen Widerstand bereits im Keim erstickt.

Für Pitbulls ist typisch, dass sich bei ihnen der Ärger erst allmählich aufbaut bevor er sich in Aggression entlädt und sie angreifen. Und dieser allmählicher Druckaufbau ist genau das, wodurch sie Druck auf die Partner ausüben, weil diese glauben, sie könnten den anderen kontrollieren indem sie früh genug einlenken. Dabei verkennen sie allerdings, dass sich mit jedem mal nachgeben der Aggressionsspunkt nach links verschiebt und sie selber ein Stück (Kontroll-) Boden verlieren den der Pitbull gewinnt – in Zukunft wird er früher aggressiv.

Pitbulls sind nicht gut im verlieren. Daher besitzen häufig eine Vorgeschichte mit Ex-Freundinnen, denen sie nach der Trennung auflauerten und schikanierten. Im Fall der Kobras ist das anders weil Stalking nicht effektiv ist. Allerdings sollen achtzig Prozent der Frauenschläger dem Pitbull-Typus angehören.³⁹

Kobras: im Gegensatz zu Pitbulls werden Kobras ruhiger bevor sie sprachlich aggressiv reagieren. Sie konzentrieren sich auf ihr Opfer bevor sie aus dem Nichts heraus effektiv zuschlagen. Eine Aufwärmphase wie bei Pitbulls gibt es nicht. Sie verlangen kaltblütig von Anfang an totale Unterwerfung.

39 Vgl. Füllgrabe 1999: 11f.

Im Gegensatz zu den Pitbulls schlagen Cobras nicht nur zu sondern drohen dem anderen auch häufiger mit dem Messer oder Pistole. Sie zeigen starke Tendenzen zu antisozialem Verhalten und stammen häufig aus chaotischen, gewalttätigen Familien, von wo sie eine lange persönliche Vorgeschichte aus lügen, stehlen, mitunter Feuer legen und Tierquälerei mitbringen.

Pitbulls und Kobras vereint, dass ihre Frauen ihr Verhalten anfangs als Anomalie ansehen, als Ausnahme von der Regel dass er im Grunde ein lebenswürdiger Mensch ist. Bis Gewalt häufiger und stärker zutage tritt, dass sie als beständiger Teil des Zusammenlebens wahrgenommen werden, ist bereits eine starke Bindung zum Partner entstanden.⁴⁰

Kommen wir damit zu den zwei besonders anfälligen Opfertypen:



Konservative Frauen: folgen einem traditionellen Geschlechterrollenbild mit dem Mann als Ernährer und der Frau als Organisator der Familie oder, militärisch gesprochen: Hauptmann & Spieß. Konservative Frauen zeichnen sich durch starkes Pflichtbewusstsein aus und hängen stark an sozialen Normen, ebenso was das Bild der Familie von außen betrifft. Sie gelten als typisch weiblich, schützen andere, stellen sich selbst in den Hintergrund, sind Geber-Typen und Schuldgefühl-anfällig. Sie besitzen mittlere psychische Widerstandskraft („Resilienz“).

Konfliktbehaftete Frauen: rebellieren gegen bestehende Normen, haben aber weder das Selbstvertrauen noch die Selbstkontrolle diese durch ein eigenes Wertesystem zu ersetzen. Stattdessen definieren sie sich durch den Widerspruch zu vorhandenen Normen.

Sie ziehen sich innerlich schnell zurück, wodurch ihnen anscheinend die notwendigen sozialen Kompetenzen fehlen, die für Erfolg im zwischenmenschlichen und beruflichen Bereich notwendig sind. Sie neigen stark zu Unsicherheit, machen sich häufig Sorgen und empfinden deshalb schnell Angst. Sie gelten ganz allgemein eher als unangenehm, zeigen sich wenig anpassungsfähig und sind weniger bereit mit anderen zu kooperieren. Falls sie allerdings jemanden „faszinierend“ finden, lassen sie sich leichter als andere ausbeuten. Sie besitzen geringe psychische Widerstandskraft („Resilienz“).⁴¹

40 Vgl. Füllgrabe 1999: 11f.

41 Vgl. Ambach 2006: 2; vgl. Füllgrabe 1996: 21

		Traditionelle Frauen	Konfliktbehaftete Frauen
T y p i s c h		<ul style="list-style-type: none"> - ist fürsorglich - ist abhängig - gibt - besitzt <u>überkontrollierte</u> Bedürfnisse - hat konservative Werte - ist sympathisch - hat einen femininen Stil - ist schuldbewusst 	<ul style="list-style-type: none"> - bezweifelt Angemessenheit eigenen Verhaltens - ist grundlegend ängstlich - ist feindselig - ist allgemein furchtsam - verleugnet Probleme, verdrängt Konflikte - ist distanziert und gilt als unnahbar - Mangel an persönlicher Bedeutung - Hinterfragt den Sinn des Lebens
U n t y p i s c h		<ul style="list-style-type: none"> - kann sich nicht an bestehende Verhältnisse anpassen - überschreitet Grenzen - kontrolliert ihre Bedürfnisse nicht - theatralisch / Drama-Queen - drückt Feindseligkeit direkt aus - dass sie hinterhältig bzw. heimtückisch handelt oder andere Menschen täuscht - dass sie Nachsicht mit sich selber zeigt - dass ihr Handeln unvorhersagbar ist 	<ul style="list-style-type: none"> - besitzt eine klar umrissene Persönlichkeit - ist gesellig - ist mit sich selbst zufrieden - ist vorwiegend heiter - ist ruhig und entspannt - ist ehrlich, gerade und direkt - gibt anderen Rat, Beruhigung und Trost - zeigt sich einsichtig.

Quelle -> Füllgrabe 1996: 21

Neben diesen beiden klassischen Opfertypen gibt es zwei weitere Eva-Kategorien, von denen letztere mit dem Typus der konfliktbehafteten Frauen (auch) weibliche Tätertypen sind, die Männern gegenüber häusliche Gewalt anwenden. Die Anzahl männlicher Opfer ist nicht so gering: Eine aktuelle Studie der britischen Regierung aus dem Jahr 2019 gibt diese mit neun Prozent bzw. 1,4 Millionen Männer in Großbritannien an.⁴²



Individualistische Frauen: sind offen, nachdenklich und neugierig. Sie sind kooperationsfähig, lassen sich aber normalerweise nicht ausbeuten, verhalten sich unabhängig und solidarisch. Unternehmerische Leistungen sind ebenso wie Einfallsreichtum und Kreativität typische Merkmale. Man könnte sie desweiteren als ästhetisch und weitreichend intellektuell bezeichnen. Sie besitzen hohe psychische Widerstandskraft („Resilienz“).⁴³

Distanzierte Frauen: beziehen ihre emotionale Stärke dadurch, dass sie sich von allem distanzieren, was ihrer Vorstellung, ihrem Weltbild nicht entspricht. Ihr Verhalten ist eher maskulin, zeichnet sich durch Skepsis bis Mißtrauen gegenüber anderen und wenig eigene innere Konflikte und Selbstzweifel aus. Auf andere Personen wirken sie zuerst einmal kalt, ihre Durchsetzungsfähigkeit basiert mitunter auf ihrem Streben nach Dominanz. Ebenso wie die individualistische Frau besitzen sie hohe psychische Widerstandskraft („Resilienz“), wenn auch nicht auf positive Art.⁴⁴

42 Siehe Whitley 2019

43 Vgl. Ambach 2006:2; vgl. Füllgrabe 1996: 21

44 Vgl. Ambach 2006:2; vgl. Füllgrabe 1996: 21

		Individualistische Frauen	Distanzierte Frauen
T y p i s c h		<ul style="list-style-type: none"> - hat hohes Anspruchsniveau - schätzt Unabhängigkeit - ist <u>selbstreflektierend</u> / denkt über sich nach - besitzt hohe intellektuelle Fähigkeiten - ist durchsetzungsfähig - ist warmherzig - ist offen und interessiert sich für vieles - ist ästhetisch und kann Dinge kombinieren 	<ul style="list-style-type: none"> - ist rational, objektiv - handelt zielgerichtet - ist mit sich selbst zufrieden - ist distanziert und wirkt auf andere unnahbar - ist <u>machtorientiert</u> (Recht behalten wollen) - ist kritisch, skeptisch bis misstrauisch - ist produktiv - schätzt Unabhängigkeit
U n t y p i s c h		<ul style="list-style-type: none"> - gibt schnell auf und zieht sich zurück - ist grundlegend unterwürfig - ist gefühlsmäßig ausdruckslos - vermeidet aktives Handeln - hat konservative Werte - zeigt selbstzerstörerisches Verhalten - bedauert sich selbst - ist hinterhältig, heimtückisch und täuscht andere Menschen 	<ul style="list-style-type: none"> - ist philosophisch - ist schuldbewusst - ist introspektiv - löst bei anderen Hilfsbereitschaft aus - Tagträumerin, schwelgt in Fantasiewelt - allgemein furchtsam, leicht einzuschüchtern - hat ein zerbrechliches Ego - sucht Trost oder Beruhigung bei anderen. <p style="text-align: right;">Quelle -> <u>Füllgrabe 1996: 21</u></p>

Im Gegensatz zu Frauen suchen sich Männer häufig keine Hilfe von Dritten, sei es aus Angst sich lächerlich zu machen oder aus Glauben dass sie nicht Ernst genommen werden.⁴⁵

Was macht Opfer dagegen?

Uwe Füllgrabe empfiehlt hierfür die TIT FOR TAT-Konfliktstrategie aus der Spieltheorie. Bei dieser ist man dem anderen gegenüber anfangs freundlich, setzt sich aber *sofort* gegen Gewalt und Ausbeutung zur Wehr, damit man von Anfang an nicht in die Falle einer sozialen Verhaltensspirale gerät.⁴⁶ Denn sobald man es zulässt und den anderen ängstlich beobachten zum Alltag geworden ist, kommen Depression und Hoffnungslosigkeit aufgrund verringerter Selbstachtung hinzu: man beginnt sich zu fragen, ob man nicht Schläge verdient. Das verstärkt das Isolationsverlangen gegenüber anderen weil man sich schämt, und das wiederum stärkt das Gefühl, vom Partner abhängig zu sein, weil man es ist.⁴⁷

45 Vgl. Sonnenmoser 2017: 117; siehe hierzu auch Whitley 2019

46 Siehe Füllgrabe 1996: 14; siehe hierzu auch ebd. 17f.

47 Vgl. Füllgrabe 1996: 14f.; vgl. Füllgrabe 1996: 13

Was macht Täter dagegen?

Der amerikanische Psychologe Steven Stosny entwickelte eine 5-Schritte-Technik, um Frauenschläger zur Vernunft zu bringen - die sogenannte **HEALS**-Methode (**H**eal - **E**xplain - **A**pply - **L**ove - **S**olution), bei der Mr. Hyde sich daran erinnern soll, was Dr. Jekyll lernte. Hierbei müssen die Kursteilnehmer sich über einen Zeitraum von 4 Wochen zwölfmal täglich an einen Vorfall erinnern, der sie wütend machte, was sie dabei gefühlt haben und was der eigentliche Grund dafür war.⁴⁸

'Ich habe mehr als 1200 Missbraucher [Stand 1999, Anm. d. V.] behandelt, und selbst die Antisozialsten - gleichgültig, wie gerechtfertigt sie sich zu diesem Zeitpunkt fühlten - fühlten sich niemals stolz, wenn sie jemand verletzten, den sie liebten.'⁴⁹

HEALS funktioniert wie eine Impfung, bei der Pitbulls lernen sich ihren Gefühlen zu stellen und Kobras zumindest wie sie sich selbst besser regulieren können, um nicht wütend zu werden. Stosny verwendet noch einen besseren Vergleich wenn er sagt, dass man sich die Männer in dieser Situation vorstellen muss wie Patienten denen der Zahnarzt die Nerven freilegt – die Technik wirkt gleichzeitig kurzfristig wie ein Schmerzmittel und langfristig wie Balsam für die Seele.⁵⁰

'Jungen wird gelehrt, verletzbare Gefühle zu unterdrücken und sie entwickeln kein emotionales Vokabular. Wenn man aber nicht Traurigkeit von Einsamkeit, von Enttäuschung, von Zurückweisung, von Abgewertet werden, unterscheiden kann, werden die negativen Gefühle leicht übertragen. Und das stärkste Gefühl ist [Wut].'⁵¹

Um Gefühle zu identifizieren, muss man zuerst einmal den Unterschied zwischen Primärgefühlen, Sekundärgefühlen und Pseudogefühlen kennen.

Primärgefühle sind körperlich spürbar und reine Ich-Botschaften: Mutlosigkeit, beispielsweise, lähmt den Organismus, Nervosität drückt sich durch Kribbeln aus, Angst durch Zittern. Was nicht körperlich spürbar ist ist kein Gefühl sondern Teil der eigenen Gedankenwelt.⁵²

Sekundärgefühle werden durch eine bestimmte Denkart ausgelöst. Sie sind zwar ebenfalls spürbar, sind aber keine reinen Ich-Botschaften, sondern können genauso gut auch durch einen anderen ausgelöst werden: Sekundärgefühle sind daher die Mischung aus Primärgefühlen und Gedanken.⁵³

Pseudogefühle sind ausschließlich Gedanken und Wertungen dessen was ein anderer sagt oder man glaubt dass er denkt. Sie basieren auf Richtig-Falsch-Denken und dem Opferverhalten der anderen

48 Vgl. Füllgrabe 1999: 14

49 Füllgrabe 1999: 14

50 Vgl. Stosny 1995: 91

51 Füllgrabe 1999: 14

52 Vgl. Weckert 2011: 33

53 Vgl. Weckert 2011: 33

Partei, was beim Täter die Gegenwehr bzw. Ohnmacht ausweitet. Man fühlt sich falsch verstanden.⁵⁴ Eine umfangreiche Gefühlsbegriffsliste findet sich in Fußnote 56.

Die 5 Schritte der HEALS-Technik

Alle fünf HEALS-Schritte sind selbst-bezogen. Diese lauten:

6. **[Selbst-] Heilen:** die Täter lernen dass Schuldzuweisungen nichts bringen, während mitfühlen sie mächtig macht, weil es die Fähigkeit zur Konfliktheilung beinhaltet. Stosny geht hierbei davon aus, dass je besser man sich in sich selbst hineinversetzen kann, desto weniger man sich ärgern kann. Täter lernen in diesem Schritt die Auslöser zu identifizieren, die sie wütend machen. Der zweite Schritt hilft dabei, sie sich selbst gegenüber auszudrücken.⁵⁵
7. **[Selbst-] Erklären:** den Tätern wird das notwendige Vokabular beigebracht um die Kernverletzung zu benennen, die sie bislang durch Ärger kompensierten. Dabei lernen sie Begriffe wie sich abgelehnt, abgewertet, bedeutungslos, machtlos, missachtet, schuldig, übersehen, unwichtig, zurückgewiesen oder ungeliebt fühlen,⁵⁶ ebenso aber auch den

54 Vgl. Weckert 2011: 33

55 Vgl. Füllgrabe 1999: 14; vgl. Stosny 1995: 91f.

56 Folgende Gefühlsbegriffe werden kennengelernt und besprochen. Die Liste ist umfangreich aber nicht abgeschlossen:

Angenehme Gefühle

angeregt, aufgedreht, aufgereggt, ausgeglichen, befreit, begeistert, behaglich, belebt, berauscht, beruhigt, berührt, beschwingt, bewegt, dankbar, eifrig, ekstatisch, energetisiert, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erstaunt, erwartungsvoll, fasziniert, frei, friedlich, froh, fröhlich, gebannt, geborgen, gefesselt, gelassen, gerührt, gesammelt, gespannt, gesund, glücklich, gutgelaunt, heiter, hellwach, hoffnungsvoll, inspiriert, klar, kraftvoll, lebendig, leicht, locker, lustig, motiviert, munter, mutig, neugierig, optimistisch, ruhig, sanft, satt, schwungvoll, selbstsicher, selig, sicher, sorglos, still, stolz, überglücklich, überrascht, überwältigt, unbeschwert, vergnügt, verliebt, vertrauensvoll, wach, weit, wissbegierig, zufrieden, zugeneigt, zuversichtlich

Unangenehme Gefühle

alarmiert, angespannt, ängstlich, apathisch, ärgerlich, aufgereggt, ausgelaugt, bedrückt, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert, deprimiert, durcheinander, eifersüchtig, einsam, elend, empört, enttäuscht, ernüchtert, erschlagen, erschöpft, erschrocken, erschüttert, erstarrt, frustriert, furchtsam, gehemmt, geladen, gelähmt, gelangweilt, genervt, hart, hasserfüllt, hilflos, in Panik, irritiert, kalt, kraftlos, leer, lethargisch, matt, miserabel, müde, mutlos, nervös, niedergeschlagen, ohnmächtig, panisch, perplex, ratlos, resigniert, ruhelos, sauer, scheu, schlapp, schüchtern, schwermütig, sorgenvoll, teilnahmslos, tot, träge, traurig, überwältigt, unbehaglich, ungeduldig, unglücklich, unruhig, unsicher, unter Druck, unwohl, unzufrieden, verbittert, verspannt, verwirrt, verzweifelt, widerwillig, wütend, zappelig, zornig

Pseudogeühle

abgelehnt, abgeschnitten, **akzeptiert**, allein gelassen, an den Pranger gestellt, an die Wand gestellt, **anerkannt**, angegriffen, attackiert, ausgebeutet, ausgenutzt, ausgeschlossen, ausgestoßen, **beachtet**, bedroht, belästigt, beleidigt, belogen, benutzt, beschuldigt, **beschützt**, **bestätigt**, bestraft, betrogen, bevormundet, deplatziert, diskriminiert, **dominiert**, **ehrlich**, **ehrlich behandelt**, entehrt, entmutigt, enttäuscht, erdrückt, erniedrigt, **ernst genommen**,

Unterschied zwischen Selbstmitleid und Selbstmitgefühl - „self-pity“ vs. „self-compassion“. Denn ohne selbst zu wissen was ein Begriff bedeutet kann man ihn nicht benutzen ohne Missverständnisse zu erzeugen. Missverständnisse wiederum führen dazu dass man sich von seinem Partner nicht verstanden und damit von diesem nicht geliebt fühlt, was zu Frustration und Wut führt.⁵⁷ Denn mit dem Begriffe lernen geht die Bedeutung des verwendeten Begriffs zu fühlen lernen einher.⁵⁸

8. **[Selbst-] Anwenden:** Der dritte Schritt ist der wichtigste aber auch schwierigste, weil er dazu führen soll, dass sich Wahrnehmungsmuster verändern die sich ein Leben lang eingepägt haben. Das falsche Denken, das vielen Schlägern dabei zugrunde liegt, lautet: 'Ich bin nicht gut solange ich mich nicht gut fühle. Ich bin nicht gut solange mir ein anderer nicht sagt, dass ich gut bin. Wenn der andere mir etwas sagt, dass mich nicht gut fühlen lässt, sagt er mir gleichzeitig, dass ich nicht gut bin und lässt mich auch fühlen, dass ich nicht gut bin. Um das zu verhindern komme ich ihm zuvor und mache ihn nieder.'⁵⁹

Das richtige Denken dagegen lautet: 'Mein Instinkt könnte mich veranlassen, sie eine schmutzige Schlampe zu nennen, denn das was sie sagte, lässt mich schlecht und ungeliebt fühlen. Aber sie sagte das was sie sagte, weil *sie* sich selbst verletzt und schlecht fühlt. *Sie* fühlt sich ungeliebt, *mich* aber liebt sie noch.'⁶⁰

9. **[Selbst-] Liebe:** dabei erlernen die Täter, dass es für die eigene Person keine Rolle spielt, wie man sich aufgrund anderer fühlt:

„Ich fühle mich missachtet, aber ich beziehe mich auf mich selbst, also ist es in Ordnung, wenn jemand nicht auf mich bezogen ist. Ich kann mir selbst die notwendige Aufmerksamkeit geben, die ich brauche, die Wichtigkeit, die ich brauche, die Akzeptanz, die ich brauche, die Liebe, die ich brauche, egal welche der Emotionen in der Liste mich betrifft.“⁶¹

Widerspruch zu erhalten ist schmerzhaft aber kein Grund dem Schmerz automatisch aus

festgenagelt, frustriert, gedrängt, **geehrt, gehört**, gelangweilt, **geliebt**, gemäßregelt, gequält, **gerecht behandelt, geschmeichelt, gesehen**, getäuscht, **gewürdigt**, gezwungen, **gut behandelt, gut beraten**, hässlich, herabgesetzt, hereingelegt, hintergangen, ignoriert, **im Mittelpunkt**, in die Ecke gedrängt, in die Enge getrieben, isoliert, kleingemacht, lächerlich gemacht, manipuliert, minderwertig, missachtet, missbraucht, missverstanden, nicht anerkannt, nicht ehrlich behandelt, nicht einbezogen, nicht ernst genommen, nicht geliebt, ungerecht behandelt, nicht gesehen, nicht respektiert, nicht wertgeschätzt, provoziert, reingelegt, **respektiert**, sabotiert, schikaniert, schlecht behandelt, **schön, sympathisch**, totgequatscht, über den Tisch gezogen, überfordert, übergangen, überlistet, unerwünscht, ungehört, ungeliebt, unter Druck gesetzt, unterbezahlt, unterdrückt, unterfordert, unverstanden, unwichtig, verärgert, verarscht, verfolgt, **verstanden**, wichtig (vgl. Weckert 2011: 34).

57 Vgl. Füllgrabe 1999: 14; vgl. Stosny 1995: 139f.; vgl. Mason 1996: 3

58 Vgl. Mason 1996: 3

59 Siehe hierzu auch Laing 1975: 15f.

60 Vgl. hierzu Füllgrabe 1999: 14; vgl. hierzu Mason 1996: 3

61 Eigene Übersetzung. Der Originaltext lautet: 'I feel disregarded, but I am regarding myself, so the fact that whoever is not regarding me is okay. I can give myself the attention I need, the importance I need, the acceptance I need, the love I need, whichever of the emotions in the list applies' (vgl. Mason 1996: 3).

dem Weg zu gehen. Das ist die Botschaft der Selbst-Liebe.⁶²

10.Lösung: Laut Stosny muss man zuerst seine Wut und Ängste mithilfe von Selbst-Mitgefühl regulieren können, bevor man in der Lage ist, anderen den aus ihren Worten hervorgerufenen Schmerz mitzuteilen. Ansonsten neige man zu Schuldzuweisungen, Beschuldigungen und Angriffen, die der sicherste Weg dazu sind, dass andere einem widersprechen und die eigenen Einwände missachten, egal wie berechtigt sie sind.⁶³ *'Ich mag dich, aber ich habe ein Problem damit, dass du mich einen hirnlosen Trottel genannt hast'*, lautet sozusagen das Endergebnis.⁶⁴

Möglichkeiten für Hilfe von Seiten Dritter

Steven Stosny lässt sich als Berater konsultieren und berät Betroffene über Email, Skype oder Facetime. Man kann sich aber ebenfalls an eine Beratungsstelle der Bundesarbeitsgemeinschaft Täterarbeit Häusliche Gewalt e.V. wenden. Deren Angebot ist mit Sicherheit günstiger, dazu auf deutsch und wahrscheinlich ebenso gut – möglicherweise verwenden sie selbst Steven Stosnys Technik.

Als weitere Alternative steht Uwe Füllgrabe zur Verfügung. Dieser ist definitiv mit Steven Stosnys Lehre vertraut.

Steven Stosny: <https://www.compassionpower.com/dr-stosny/>

Beratungsstellen: <https://www.bag-taeterarbeit.de/beratungsstellen-suchen.html>

Uwe Füllgrabe: <http://www.xn--uwe-flgrabe-hlb.de/kontakt-1.html>

62 Vgl. Mason 1996: 3

63 Vgl. Mason 1996: 3

64 Vgl. Füllgrabe 1999: 14

Biography | Literaturverzeichnis

1. Ambach, Barbara (2006): **Eve's Four Faces**. Interactive surface configurations. Online verfügbar unter <http://barbaraambach.com/2006EvesFourFaces.pdf>, zuletzt geprüft am 14.04.2020.
2. Braden, Benjamin; Voss, Leonie (2020): **Wenn Nähe zur Gefahr wird**. Häusliche Gewalt. In: *SPIEGEL Panorama*. Videotranskript. 12.04.2020. Online verfügbar unter <https://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/haeusliche-gewalt-in-der-corona-krise-wenn-naeche-zur-gefahr-wird-a-3fb50469-4fdb-4ab4-a001-e81377e7f3e3>, zuletzt verfügbar unter 15.04.2020.
3. Füllgrabe, Uwe (1999): **Männer, die Frauen schlagen**. In: *Magazin für die Polizei*, Mai 1999, S. 11-14. Online verfügbar unter http://www.xn--uwe-flgrabe-hlb.de/mediapool/42/428554/data/Artikel/Partnerschaftsprobleme/Maenner_die_Frauen_schlagen.pdf, zuletzt geprüft am 14.04.2020.
4. Füllgrabe, Uwe (1996): **Die Beziehungsfälle**. Warum Frauen bei einem Mann bleiben, der sie schlägt. In: *Magazin für die Polizei*, Vol. 27, Nr. 240, April 1996, S. 14-22. Online verfügbar unter http://www.xn--uwe-flgrabe-hlb.de/mediapool/42/428554/data/Artikel/Partnerschaftsprobleme/Die_Beziehungsfalle.pdf, zuletzt geprüft am 14.04.2020.
5. Graham-Harrison, Emma; Giuffrida, Angela; Smith, Helena; Ford, Liz (2020): **Lockdowns around the world bring rise in domestic violence**. Domestic violence. In: *The Guardian*, 28.03.2020. Online verfügbar unter <https://www.theguardian.com/society/2020/mar/28/lockdowns-world-rise-domestic-violence>, zuletzt geprüft am 15.04.2020.
6. Laing, Ronald D. (1975): **Knoten**. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg. Auflage August 1975.
7. Mason, Patience (1996): **Solace for the Self: A Facet of Healing from Trauma**. In: *The Post-Traumatic Gazette*, No. 7. Online verfügbar unter: [http://www.patiencepress.com/documents/V2N1,%20\(Rew\)%20Solace.pdf](http://www.patiencepress.com/documents/V2N1,%20(Rew)%20Solace.pdf), zuletzt geprüft am 14.04.2020.
8. Schnabel, Susanne (2020): **Corona-Krise: Abnehmende häusliche Gewalt? Zahlen werfen Zweifel auf**. In: *WDR1*. Online verfügbar unter <https://www1.wdr.de/nachrichten/themen/coronavirus/frauenhaus-gewalt-corona-krise-100.html>, zuletzt geprüft am 15.04.2020.
9. Sonnenmoser, Marion (2017): **Häusliche Gewalt gegen Männer: Unbeachtet und tabuisiert**. Themen der Zeit. In: *Ärzteblatt*, PP 16, März 2017. Online verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/186686/Haeusliche-Gewalt-gegen-Maenner-Unbeachtet-und-tabuisiert>, zuletzt geprüft am 15.04.2020.
10. Stosny, Steven (1995): **Treating Attachment Abuse**. A Compassionate Approach. Springer Publishing Company, Inc. *New York*. ISBN: 0-8261-8960-1.
11. Weckert, Al (2011): **Gefühlsbegriffe, die weiterhelfen**. Was die Unterscheidung von Primär-, Sekundär- und Pseudogefühlen im Konflikt bewirkt. In: *Spektrum der Mediation* (44), S. 32–34.
12. Whitley, Rob (2019): **Domestic Violence Against Men: No Laughing Matter**. Domestic Violence. In: *Psychology Today*, 19.11.2019. Online verfügbar unter <https://www.psychologytoday.com/us/blog/talking-about-men/201911/domestic-violence-against-men-no-laughing-matter>, zuletzt geprüft am 15.04.2020.