

## 40 Jahre Ehe waren reinster Psychoterror

**HÄUSLICHE GEWALT** Auch Männer werden Opfer – Emden erzählt seine Geschichte

VON SANDRA BINKENSTEIN

**IM NORDWESTEN** – „Es wird viel über Gewalt gegen Frauen gesprochen. Aber wir Männer sind auch betroffen. Ich habe 40 Jahre lang Gewalt erlebt“, sagt Peter H. Vier Jahrzehnte war er mit einer Frau verheiratet, die ihn psychisch misshandelt hat – eine Zeit, die ihn beinahe zugrunde gerichtet hätte.

Der 68-Jährige sitzt am Küchentisch, er hat die Beine überschlagen und schaut mit müden Augen in seine Kaffeetasse. Peter H. will nicht länger schweigen. Und er will nicht, dass andere Männer schweigen. „Ich habe die meiste Zeit meines Lebens keine Liebe gekannt. Erst jetzt weiß ich, dass es auch Liebe geben kann. Ich wünsche mir oft, ich hätte es früher geschafft, diese Frau zu verlassen.“ Dann erzählt er seine Geschichte.

### Blatt schnell gewendet

Peter H. hat seine Frau 1978 geheiratet. „Damals war ich 23 Jahre alt. Im ersten Jahr war ich sehr glücklich.“ Doch das Blatt wendete sich schnell. „Meine Frau war schwanger und ich war bei der Armee. Als ich auf Heimaturlaub war, überraschte ich sie dabei, wie sie einen anderen Mann küsste.“ Das war der erste Akt. Der Vorhang aber fiel erst 40 Jahre später. Die Begebenheiten, die er erzählt, sind nur Bruchstücke aus dieser langen Zeit. Unsere Zeitung hat die Vorfälle soweit möglich überprüft. Die Erzählungen von Peter H. zeichnen ein Bild davon, was auch Männer in ihren Partnerschaften erleben können.

„Mein Schwager und meine Schwester sagten: Peter, du musst da raus.“

**Peter H.**  
über die Hilfe seiner Familie

„Sie hat mir den Zugang zu Toilette und Dusche verwehrt, sie hat einfach abgeschlossen“, sagt Peter H. Er dreht seine Kaffeetasse auf dem Tisch hin und her. „Ich hatte uns ein Haus gebaut in der Nähe von Braunschweig. Wir hatten zwei Kinder. Ich bin am Wochenende ab und zu zu meiner Schwester nach Emden gefahren. Doch das hasste meine Frau, sie war krankhaft eifersüchtig. Sie sagte: Wenn du wieder zu deiner Schwester fährst, tausche ich das Schloss aus.“ Als Peter H. wiederkam, passte sein Schlüssel nicht mehr in die Haustür.

### Vier Herzinfarkte erlitten

Als es seinem Vater schlecht ging, besuchte er auch ihn. „Als ich wiederkam, war das Schloss schon wieder ausgetauscht. Ich bin herzkrank und musste die Polizei rufen, damit sie meine Medikamente herausgibt.“ Vier Herzinfarkte erlitt Peter H. während seiner Ehe. Zweimal habe er sich selbst in eine psy-



Auch Männer erleben in Partnerschaften Gewalt. Peter H. aus Emden hat das 40 Jahre lang ertragen.

BILD: CHRISTIAN SCHWARZ VIA LEONARDO.AI

### HIER FINDEN MÄNNER HILFE

**Die Männerwohnhilfe** Oldenburg bietet Männern eine Auszeit in schwierigen familiären und partnerschaftlichen Situationen. Dazu hat der Verein Wohnraum angemietet. Die Männerwohnhilfe ist erreichbar unter Tel. 0162/8783013.

**Die Beratungsstelle** „Männersache“ in Oldenburg, die in der Trägerschaft der Männerwohnhilfe steht, ist er-

reichbar unter Tel. 0176/21444373 sowie per Mail an kontakt@maennersache-ol.de und im Netz unter [www.maennersache-ol.de](http://www.maennersache-ol.de).

**Der bundesweite Notruf für Männer** ist erreichbar unter Tel. 0800/1239900 sowie im Netz unter [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de) und per Mail an [beratung@maennerhilfetelefon.de](mailto:beratung@maennerhilfetelefon.de).

**Der Weiße Ring** bietet ebenfalls Hilfe für Männer – auch im Nordwesten. Betroffene können sich an die Leiterin der Außenstelle Oldenburg, Petra Klein, wenden unter Tel. 0441/36164272 sowie per Mail an [oldenburg@mail.weisser-ring.de](mailto:oldenburg@mail.weisser-ring.de).

Weitere Informationen gibt es im Netz unter [oldenburg-niedersachsen.weisser-ring.de](http://oldenburg-niedersachsen.weisser-ring.de).

chiatrische Klinik einweisen lassen, weil er einfach nicht mehr weiter wusste. „Ich hatte nichts mehr. Meine Freundschaften sind alle kaputtgegangen.“

Eines Tages verkündete die Frau, sie würde allein in den Urlaub fahren. Es folgte eine

bizarre Szene. „Ich frage: Wohin fährst du denn? Sie sagte: Das geht dich nichts an. Das musste ich akzeptieren. Ich sagte, dann könne ja in der Zeit mein Bruder mit seiner Frau zu Besuch kommen. Doch sie sagte: Nein, wenn ich nicht da bin, kommt hier nie-

mand ins Haus. Sie werde sogar die Nachbarn beauftragen, aufzupassen, dass niemand herkomme. Dann hat sie all die Gästebettwäsche, die eingeschweißt im Keller war, geholt, ins Auto gebracht und weggeschafft.“  
Letztlich war es seine

Schwester, die Peter H. half, sich zu trennen. „Meine Schwester und mein Schwager haben mir eine Wohnung in Emden besorgt. Sie sagten: Peter, du musst da raus. Ohne sie wäre ich heute nicht mehr da.“

Peter H. hat mittlerweile wieder geheiratet, doch diesmal ist alles anders. „Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, dass ich bei meiner neuen Frau in Sicherheit bin.“ Obwohl er seit 15 Jahren keinen Kontakt zu der Frau hat, die ihn unterdrückt und gedemütigt hat, zeichnet ihn das Erlebte bis heute.

„Ich bin froh und dankbar, dass ich die Möglichkeit bekomme, noch ein paar Stunden am Tag zu arbeiten, damit ich auf andere Gedanken komme“, sagt er. Betroffene, die sich mit Peter H. in Verbindung setzen wollen, können eine Mail schreiben an [Peter-mi55@web.de](mailto:Peter-mi55@web.de).

### WAS DAZU NOCH WICHTIG IST

## „Männer ertragen Gewalt oft sehr lange“

**IM NORDWESTEN/BIN** – In den Statistiken spielen Männer fast nur als Täter eine Rolle. Aus dem aktuellen Lagebild Häusliche Gewalt des Bundesinnenministeriums geht hervor, dass im Jahr 2022 genau 157.818 Opfer im Bereich der Partnerschaftsgewalt gezählt wurden – das ist ein Anstieg von 9,1 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Nur knapp 20 Prozent der Opfer von Partnerschaftsgewalt sind männlich. Doch sowohl bei Frauen, als auch bei Männern, gibt es im Bereich der häuslichen Gewalt eine hohe Dunkelziffer.

Davon geht auch Diplompsychologe Michael Oppermann aus, der bei der Männerwohnhilfe in Oldenburg Menschen in schwierigen Lebensphasen hilft. „Männer tun sich



Diplompsychologe Michael Oppermann

BILD: SANATA DOUMBIA-MILKEREIT

schwer, andere Menschen an sich heranzulassen. Sie ertragen Gewalt in der Partnerschaft oft sehr lange und neh-

men Demütigungen und Beleidigungen scheinbar stoisch hin“, sagt Oppermann.

Aber warum fällt es Männern so schwer, sich gegen diese Art der Gewalt zur Wehr zu setzen? Oppermann geht davon aus, dass eine Trennung – vor allem, wenn Kinder, ein Haus und ein gemeinsames Leben da sind – für den Mann immer auch ein Scheitern, ein Verlieren, bedeutet. „Männer lernen oft schon als kleine Kinder, dass sie nicht verlieren dürfen, weil sie dann nicht mehr geliebt werden.“ Die Folge: Die Männer ertragen, statt sich zu Wehr zu setzen. Oppermann sagt: „Gewalterfahrungen sind für Männer sehr verletzend. Deswegen sprechen sie weniger darüber.“ Sie wahren den Schein. Sie schlucken

ihre Wut, ihren Ärger, ihre Trauer runter. Bis es nicht mehr geht.

Auch Petra Klein, Leiterin der Außenstelle Oldenburg der Opferhilfe Weißer Ring, sagt: „Viele Männer mögen sich nicht wehren. Und wenn sie sich mal wehren, fühlen sie sich schuldig.“ Außerdem gebe es wenig Anlaufstellen für Männer, sie wissen oft nicht, an wen sie sich wenden können und wohin sie flüchten sollen.

Es gibt in ganz Deutschland nur zwölf Wohnungen für Männer, die Schutz suchen. Die erste dieser Zufluchtswohnungen entstand vor mehr als 20 Jahren in Oldenburg: Die Männerwohnhilfe hat sie gegründet und unterhält sie bis heute.