

# Warnsignale für Gewalt in der Partnerschaft

In Deutschland ist rund jede\* 4. Frau\* von Gewalt in einer (Ex-)Beziehung betroffen. Gewalt in der Partnerschaft entsteht oft in einem schleichenden Prozess.

Diese 10 Warnsignale können helfen, die Entwicklung einer Gewaltdynamik frühzeitig zu erkennen:

- 1** Schneller Beginn einer festen Beziehung  
Dein\*e Partner\*in möchte schon kurz nachdem ihr euch kennengelernt habt mit dir zusammenziehen oder spricht von Heiratsplänen.
- 2** Eifersucht  
Dein\*e Partner\*in reagiert oft sehr eifersüchtig und verhält sich dir gegenüber besitzergreifend.
- 3** Kontrolle  
Dein\*e Partner\*in möchte zu jeder Zeit genau wissen, was du machst. Er\*sie ruft häufig an und fragt, wo du bist oder kontrolliert dein Handy.
- 4** Isolation  
Dein\*e Partner\*in möchte nicht, dass du dich alleine mit Freund\*innen verabredest. Vielleicht fordert er\*sie auch von dir, dass du deine bisherigen Hobbies aufgibst.
- 5** Ablehnung deiner Freund\*innen oder Familie  
Dein\*e Partner\*in findet verschiedene Fehler an deiner Familie und deinen Freund\*innen, spricht schlecht über sie oder möchte, dass du weniger Zeit mit ihnen verbringst.
- 6** Geheimniskrämerei und Lügen  
Dein\*e Partner\*in möchte über Teile seiner\*ihrer Vergangenheit (z.B. frühere Liebesbeziehungen) nicht sprechen. Du ertappst ihn\*sie immer wieder beim Lügen.
- 7** Kein Verhältnis auf Augenhöhe  
Dein\*e Partner\*in setzt deine Meinung immer wieder herab. Er\*sie ist sehr rechthaberisch oder vertritt traditionelle Vorstellungen, zum Beispiel in Bezug auf Geschlechterrollen.
- 8** Charme, Charisma und Komplimente  
Dein\*e Partner\*in kann auf manipulative Art sehr charmant oder charismatisch sein – solange alles nach seinen\*ihren Vorstellungen läuft.
- 9** Auffälliges Verhalten gegenüber Dritten  
Dein\*e Partner\*in verhält sich anderen Menschen gegenüber respektlos, beleidigt sie oder reagiert aggressiv.
- 10** Alkohol- oder Drogenkonsum  
Dein\*e Partner\*in hat früher regelmäßig viel Alkohol oder Drogen konsumiert und/oder zeigt aktuell einen missbräuchlichen Umgang damit.