

„Wenn alle nebenan essen, ist das eine Katastrophe. Der Duft und die Gerüche stören beim Fasten.“

Ralf Moll, Betreiber des „Fastenwanderzentrums Birkhalde“ in Sulz-Bergfelden, über Fastenseminare in Hotels (siehe **Sulzer Chronik**)

Außerdem

Jochen Stöhr über „Bullet-Journaling“



Äpfel essen – ganz ohne App

Jetzt aber mal genug auf den Bildschirm geschaut. Hol dir was zu essen!“, ließ mich mein kleiner Tablet-PC neulich wissen. Um diese Aufforderung noch etwas anschaulicher darzustellen war ein kleiner abgebissener Apfel abgebildet (nein, nicht der eines gewissen amerikanischen Technologieunternehmens). Schon praktisch, wenn die technischen Geräte einen sogar noch auf die eigentlich ungesunde Tätigkeit hinweisen und dazu animieren, etwas anderes zu tun. Und überhaupt, Bewegung ist ja extrem wichtig heutzutage, denn der moderne Mensch bewegt sich bekanntlich viel zu wenig.



„An apple a day“ ... ist eine Herausforderung. Bild: Stöhr

Neulich habe ich gelesen, dass selbst der Gang zum (etwas weiter entfernten) Papierkorb dem rückengeplagten Büroangestellten viel bringen würde. Journalisten dürften hier eventuell etwas bessere Karten haben als andere bei diversen Ämtern oder Institutionen Beschäftigte. Lokaltermine verschiedener Art, Sitzungen (die man gelegentlich auch mal im Stehen verfolgt) und dergleichen erfordern halt doch immer wieder, dass man den Platz im Büro verlässt und sich auf die Socken macht.

Ob der Prozentsatz der im Fitnessstudio angemeldeten Journalisten deshalb deutlich geringer ist als bei anderen Berufsgruppen? Keine Ahnung, das wäre aber vielleicht ein paar Auskünfte geben. Apropos Krankenkasse: In der Mitgliederzeitschrift meiner Krankenkasse fand ich neulich einen interessanten Beitrag. Es ging um eine sogenannte „Apfel-Challenge“. Das Ziel: jeden Tag einen Apfel zu futtern. Wie das funktionieren soll? Mittels „Bullet Journaling“. Konkret bedeutet das, jedes Mal, wenn man einen Apfel gegessen hat, soll man eines der 31 abgebildeten Äpfelblätter ausmalen. So könne man ganz einfach den Überblick behalten, und das ganz analog, ohne App. Alternativ könne man das

„Bullet Journaling“ auch mit anderen Produkten machen, zum Beispiel jeden Tag ein Glas Wasser trinken. (Also nicht wundern, wenn der Kollege hin und wieder zu malen anfängt.) Ach ja – natürlich habe ich den eingangs erwähnten Rat meines PCs befolgt und mir was zu Essen geholt. Ich gebe jedoch zu: Statt dem roten Apfel waren es dann doch nur bunt drapierte Erdnüsse. Den Apfel hab ich dann später noch aus dem Keller geholt. Man ist ja lernfähig.

„Bullet Journaling“ auch mit anderen Produkten machen, zum Beispiel jeden Tag ein Glas Wasser trinken. (Also nicht wundern, wenn der Kollege hin und wieder zu malen anfängt.) Ach ja – natürlich habe ich den eingangs erwähnten Rat meines PCs befolgt und mir was zu Essen geholt. Ich gebe jedoch zu: Statt dem roten Apfel waren es dann doch nur bunt drapierte Erdnüsse. Den Apfel hab ich dann später noch aus dem Keller geholt. Man ist ja lernfähig.

Ob der Prozentsatz der im Fitnessstudio angemeldeten Journalisten deshalb deutlich geringer ist als bei anderen Berufsgruppen? Keine Ahnung, das wäre aber vielleicht ein paar Auskünfte geben. Apropos Krankenkasse: In der Mitgliederzeitschrift meiner Krankenkasse fand ich neulich einen interessanten Beitrag. Es ging um eine sogenannte „Apfel-Challenge“. Das Ziel: jeden Tag einen Apfel zu futtern. Wie das funktionieren soll? Mittels „Bullet Journaling“. Konkret bedeutet das, jedes Mal, wenn man einen Apfel gegessen hat, soll man eines der 31 abgebildeten Äpfelblätter ausmalen. So könne man ganz einfach den Überblick behalten, und das ganz analog, ohne App. Alternativ könne man das

„Stau, Abgase und Lärm nur verlagert“

Straßenverkehr Die Planungen für die Ortsumfahrung Horb-Hohenberg verzögern sich. Das ärgert Michael Theurer.

Horb. Der Spatenstich zur Horber Hochbrücke versetzte die Region in Euphorie. Doch sie ist nur ein Teilstück zur besseren Anbindung der Region an die Autobahn. Vor allem die Ortsumfahrung Horb-Hohenberg steht noch aus, so muss sich der Verkehr auch nach dem Bau der Brücke durch dieses Nadelöhr pressen.

Wie weit der Planungsstand bei diesem Teilprojekt ist, hat der ehemalige Oberbürgermeister von Horb und Vize-Chef der FDP-Bundestagsfraktion Michael Theurer die Bundesregierung gefragt. Die Antwort kam nun am 6. März, Theurer ist enttäuscht: „Die Antwort des parlamentarischen Staatssekretärs Steffen Bilger ist mehr als dürrig, ja geradezu lakonisch.“ Der Grund dafür liege auf der Hand: Die Bundesregierung rechnet entgegen der aktuellen Planung des Regierungspräsidiums Karlsruhe (die noch von einer Vorlage in diesem Monat ausgeht) erst im 3. Quartal 2019 mit der Vorlage der Vorplanung. Theurer weiter: Bedeutet im Klar-

text: Eine erneute Verzögerung von einem halben Jahr. Dabei ist die Vorlage der Planung mehr als dringlich, denn ohne Planung keine Planfeststellung. Ohne Planfeststellung keine Finanzierung und ohne Finanzierung kein Bau. „Je später mit der Realisierung der Hohenberg-Umfahrung begonnen wird, desto mehr sind die Menschen auf dem Hohenberg die Leidtragenden“, so Theurer.

Das gelte es unbedingt zu verhindern. „Es kann nicht sein, dass Stau, Lärm und Abgase nur aus der Horber Innenstadt auf den Hohenberg verlagert werden“, so Theurer weiter. Deshalb sollte jetzt von den Vertretern der Stadt Horb und des Landkreises Freudenstadt bei Bund und Land gemeinsam für eine zügige Vorlage der Planung geworben werden. Theurer mahnte: Gegebenfalls müssen hier der OB und der Landrat mit Unterstützung der Abgeordneten mehr Druck machen. Denn was die Bürger vor Ort brauchten, seien keine Ankündigungen, sondern Ergebnisse. **dag**

„Gewalt ist keine Privatsache“

Kriminalität Erschreckend weit verbreitet, dennoch häufig unbemerkt, sind in ganz Deutschland Fälle von körperlicher und psychischer Beziehungsgewalt. Von Alisa Swoboda

Zwei Wochen nach Frau Z.s Hochzeit kam sie eine halbe Stunde später als üblich von der Arbeit. Ihr Ehemann brüllte sie an: „Wo bist du gewesen?“ Ihre Erklärungen machten ihn nur wütender. „Das ist Schwachsinn, lüg mich nicht an!“ Sie entschuldigte sich und beruhigte so die Situation. Tags darauf entschuldigte er sich ebenfalls.

Frau Z. erlebt hier den typischen Beginn einer Gewaltspirale. Laut Jan Meijer von der Frauenhilfe Freudenstadt, dort verantwortlich für die Arbeit mit Tätern, beginnt Gewalt in der Regel in stressigen Lebenssituationen. „Schwangerschaft und Trennungsphase sind für die Frau am gefährlichsten.“ Männer mit einem geringen Selbstwertgefühl fühlen sich in dieser Zeit unter Umständen benachteiligt; körperlicher Gewalt geht meistens psychische voraus. Eine Dunkelfeldstudie von 2004 zeigt, dass 42 Prozent der Frauen deutschlandweit im Laufe ihres Lebens psychischer Gewalt ausgesetzt sind. Die Palette reicht von Einschüchterungen bis zu massivem Psychoterror.

„Derjenige, der zuschlägt, hat meist auch kein hohes Selbstwertgefühl“, sagt Martina Sillmann, Mitglied des Vorstands der Frauenhilfe Freudenstadt. Das Problem des mangelnden Selbstbewusstseins bestehe also zu Anfang bei Täter und Opfer. Frauen neigten jedoch dazu, sich klein machen zu lassen, während Männer das ausnutzen, um sich größer zu fühlen. Herr Z. beispielsweise ist vermutlich zu wenig selbstsicher, um seiner Frau zu vertrauen. Deshalb beginnt er – ebenfalls typisch –, sie zu kontrollieren. Vielleicht befürchtet er, ihr nicht zu genügen, und unterstellt ihr deshalb Untreue. Aus Angst entschuldigt sich Frau Z., obwohl sie keine Schuld trägt.

Sie gibt klein bei, und ihr Mann fühlt sich bestätigt. Die Entschuldigung des Täters am Folgetag ist ebenfalls typisch: Zunächst bereut er seine Tat tatsächlich.

Einige Zeit später gingen Frau Z. und ihr Ehemann essen. Frau Z. trug ein langes Abendkleid und Lippenstift. Ihr Mann schrie sie an: „Du siehst ja aus wie eine Schlampe!“ Er drückte sie gegen eine Wand; sie gehöre nur ihm, kein anderer habe sie anzusehen. Frau Z. legte ihr Make-up wieder ab und zog sich hochgeschlossen an.

Eine Gewaltbeziehung läuft, so Sillmann, in drei Phasen ab. Nach einem Ausbruch folgt die Reuephase, in der sich der Täter oft entschuldigt und seiner Partnerin vielleicht sogar Geschenke macht. Danach kehrt der Täter die Rollen und weist alle Schuld an der Gewalt explizit dem Opfer zu. Das wiederum zerstört das Selbstwertgefühl des Opfers immer weiter, und der nächste Ausbruch ist nur eine Frage der Zeit.

Laut Meijer machen eine Mischung aus fehlendem Selbstbewusstsein und dem Unvermögen, Konflikte im Gespräch zu lösen, die Situation gefährlich. Falsche oder nicht vorhandene Kommunikation spielt nahezu immer eine Rolle. Krankhafte Eifersucht kann die Situation leicht eskalieren lassen, vor allem in Kombination mit einer von Alkohol oder anderen

§ 177 Strafgesetzbuch

1997 stimmten 643 Bundestagsabgeordnete über die Änderung des Strafgesetzbuches ab, um Vergewaltigung in der Ehe unter Strafe zu stellen. Einige Abgeordnete forderten eine zusätzliche Klausel, wonach die Anzeige hätte zurückgezogen werden können. 138 Personen stimmten gegen die Änderung, unter anderem Friedrich Merz, Horst Seehofer und Hans-Joachim Fuchtel.



Körperlicher Gewalt geht typischerweise psychische voraus.

Symbolfoto: Frank Wewoda

Drogen gesenkten Hemmschwelle. Es ist möglich, dass zu Anfang der Beziehung die Gewalt von beiden ausgeht, etwa, wenn im Streit eine Tasche oder ein Teller fliegen. Heftige Gewalt übt in der Regel allerdings der Mann aus. Laut Statistiken sind nur etwa 20 Prozent der Partnerschaftsgewalt Geschädigten männlich und die Täter weiblich.

So folgten bald fast täglich immer heftigere Ausbrüche ihres Mannes: Von emotionaler Unterdrückung bis hin zu Vergewaltigungen war alles dabei. Doch Frau Z. hatte große Angst und schämte sich zu sehr, um sich jemandem anzuvertrauen. Sie gab sich selbst die Schuld an der Situation, und ihr Selbstbewusstsein sank täglich.

Vergewaltigung in der Ehe ist erst seit 1997 strafbar. Laut einer Dunkelfeldstudie von 2004 hat jede siebte Frau bereits erzwungene sexuelle Handlungen (Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung, sexuelle Nötigung, körperlich und verbal) erlebt. Befragt wurden Frauen ab 16 Jahren.

Für Betroffene ist es häufig schwierig, sich aus einer Gewaltbeziehung zu befreien. Auch hier sind die Hauptgründe Angst und Scham. Dabei sei es, so Meijer, besonders wichtig, so schnell wie möglich zu handeln. Im Allgemeinen werde die Zeitspanne zwischen den Gewaltakten kleiner und die Gewalt heftiger. Die Gesellschaft müsse dafür sensibilisiert und über das Hilfesystem informiert werden.

Zudem bekomme, so Sillmann, das Umfeld des Opfers die Gewalt mit, zum Beispiel als lautstarke Auseinandersetzungen im Nachbarhaus, oder in Form einer häufig stark geschminkten Freundin, die ein blaues Auge verdecken möchte. Wer so etwas hört oder sieht, darf es nicht ignorieren, sondern sollte direkt fragen, wie es der Person geht, oder anbieten, sie zu einer Beratung zu begleiten. Menschen, die etwas mitbekommen handeln häufig nicht, Jan Meijer formuliert es so: „Oft denkt man, Familie ist Privatsache – Gewalt ist aber keine Privatsache.“

Einige Zeit später attackierte ihr Mann sie mit dem Messer. Sie wurde bewusstlos. Er rief in Panik den Notarzt. Die Ärzte operierten Frau Z. und retteten ihr das Leben. Als sie wieder zu sich kam, versprach ihr Partner wie schon oft, dass er sich ändern und alles anders werden würde, sobald sie wieder zu Hause seien. Bei den Polizeibefragungen nahm Frau Z. ihren Mut zusammen und erzählte ihre Geschichte. Die Polizei machte umgehend eine Gefährdungsbeurteilung, zusätzlich erhielt der Mann eine Wohnungsverweisung für 14 Tage.

Jeden zweiten bis dritten Tag wird eine Frau laut einer Statistik des Bundeskriminalamts von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet, 2017 gab es deutschlandweit 147 Fälle. Betroffene ziehen oft erst die Polizei hinzu, wenn sie sich in Lebensgefahr wähnen.

Frauen sollten allerdings, so Meijer, die Polizei direkt nach dem ersten Gewaltausbruch hinzuziehen: Ein Polizeiauto vor dem Haus macht Nachbarn aufmerksam. Das ist insofern hilfreich, als dass Öffentlichkeit Druck ausübt. Der kann verhindern, dass sich die Gewalt wiederholt. Andernfalls tritt mit hoher Wahrscheinlichkeit das Gegenteil ein. „Gewalt setzt sich immer fort, wenn ein Täter denkt, dass er nicht belangt wird“, so Meijer.

Dem Einwand, dass es einmalige Gewaltausbrüche gebe, entgegnet er, dass die Betroffene dann sofort und selbstbewusst eine Grenze setzen müsse; nur so bleibe es bei der Einmaligkeit.

Nach dem Einsatz sandte die Polizei mit Frau Z.s Zustimmung ein Fax an die Beratungsstelle der Frauenhilfe. Am nächsten Morgen setzte sich eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle telefonisch mit ihr in Verbindung. Frau Z. war psychisch am Ende, zumal ihre beiden Kinder einige der Gewaltexzesse mitbekommen hatten.

Zwar wissen fast zwei Drittel aller Frauen laut der Studie von 2004, dass es ein Hilfesystem gibt. Doch nur jede zehnte Betroffene nimmt diese Hilfe in Anspruch. Immerhin: Je gravierender die Gewalt, umso weiter erhöht sich dieser Anteil – bis auf 25 Prozent. Laut Sillmann benötige eine Betroffene in der Regel zwischen sechs und sieben Anläufen, um sich aus einer gefährlichen Beziehung zu befreien. Gründe dafür sind psychische und finanzielle Abhängigkeit vom Täter. Auch Kinder können eine Rolle spielen. Man hat Angst, ihnen eine Heimat und die Familie wegzunehmen. Außerdem spielt auch hier wieder der Faktor Scham mit.

Es gibt Hilfsangebote für Frauen, die nach einer Befreiung aus einer solchen Beziehung ohne Bleibe sind. Sogenannte Frauenhäuser nehmen Betroffene und ihre Kinder auf; dort kann man sie vor den Tätern schützen. Im Landkreis Freudenstadt sind zehn

bis zwölf Frauen jährlich auf einen solchen Platz angewiesen. Leider ist der hiesige Landkreis einer von dreien in Baden-Württemberg ohne eigenes Frauenhaus. Dabei wäre ein solches dringend notwendig, jährlich fehlen landesweit etwa 400 Plätze. In Notfällen, so Sillmann, gebe es allerdings immer irgendeine Möglichkeit, die Frauen geschützt unterzubringen. Dennoch sieht sie den Landkreis in der Pflicht.

Frau Z. erstattete Anzeige, da sie dieses Mal konsequent sein wollte und die Taten ihres Mannes geahndet werden sollten. Die Mitarbeiterin der Beratungsstelle empfahl ihr, einen Anwalt einzuschalten. Einige Tage später erhielt sie vom Amtsgericht den Beschluss: Ihr Ehemann musste mindestens 200 Meter Abstand von ihr halten und durfte die gemeinsame Wohnung nicht mehr betreten. Herr Z. hatte sie trotzdem hin und wieder zu erreichen versucht, aber Frau Z. hatte sich eine neue Telefonnummer zugelegt. Derzeit lässt ihr Ehemann sie in Ruhe. Frau Z. war einige Male in der Beratung und nahm parallel an der angeleiteten Selbsthilfegruppe teil, was sie emotional weiter stärkte. Sie lernte, klare Grenzen zu setzen und für sich einzustehen.

Durchschnittlich führen Betroffene sechs Beratungsgespräche mit Mitarbeiterinnen der Frauenhilfe. Langfristige Beratungen seien eher selten, das Konzept zielt eher auf Hilfe zur Selbsthilfe. „Wir begleiten die Frauen bei der Erarbeitung eines neuen Selbstbewusstseins“, fasst Martina Sillmann ihre Arbeit zusammen. Damit eine Frau von Anfang selbstbewusst durchs Leben geht, müsse, so Meijer, der Grundstein in der Erziehung gelegt werden. Frauen müssen sich darüber bewusst sein, dass sie auch ohne Partner jemand sind und etwas können.

(Bei Frau Z.s Geschichte handelt es sich um einen Modellfall, der nicht exakt so stattgefunden hat. Allerdings spielen sich täglich in Millionen deutschen Haushalten aller Schichten genau solche Szenen ab. Auch der Verlauf der Gewaltspirale ist typisch. Der Fall wurde von Mitarbeitern der Frauenhilfe aus mehreren tatsächlichen hier im Landkreis stattgefundenen Fällen konstruiert.)

Hilfsangebote

Frauenhilfe Freudenstadt: 074 41/5 20 30 70
info@frauenhilfe-fds.de
Horber Geschäftsstelle: Geschwister-Scholl-Str. 10.

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:
0 80 00/11 60 16
Die Nummer ist 24 Stunden erreichbar, kostenlos und erscheint nicht in der

Telefonrechnung. Die Beratung ist in 17 Sprachen möglich.
Polizei
110 – für akute Notfälle, 24 Stunden erreichbar.