

Checkliste:

Warnzeichen bei psychischer Misshandlung



Psychische (auch: emotionale) Misshandlung ist oft unsichtbar – aber hochwirksam. Sie zielt auf Kontrolle, Einschüchterung, Abwertung und emotionale Destabilisierung. Besonders tückisch: Die Gewalt findet oft ohne Zeugen statt und lässt keine sichtbaren Spuren auf der Haut zurück – wohl aber auf der Seele.

VERHALTEN DER BETROFFENEN PERSON (KIND ODER ERWACHSENER)	x
Plötzliches Rückzugsverhalten, sozialer Rückzug, auffällige Schüchternheit oder Angst.	
Übermäßige Anpassung, übertriebene Höflichkeit, starkes Bemühen „nicht aufzufallen“.	
Anhaltende Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen, Alpträume.	
Unsicheres oder abwertendes Selbstbild („Ich bin schuld“, „Ich mache alles falsch“).	
Übertriebene Loyalität gegenüber dem Täter („Er meint es ja nur gut“/ „Ich verstehe ihn ja“).	
Deutlich erhöhte Reizbarkeit, Aggressivität oder emotionale Ausbrüche.	
Psychosomatische Beschwerden (z. B. Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit).	
SPRACHLICHE HINWEISE/AUSSAGEN	
Aussagen wie „Ich darf das nicht“, „Sonst wird er sauer“, „Ich muss immer fragen“.	
Entschuldigungen oder Verharmlosungen für das Verhalten des Partners/Elternteils.	
Hinweise auf Angst vor Konsequenzen („Wenn ich das sage, passiert was Schlimmes“).	
Negative Glaubenssätze („Ich bin nichts wert“, „Ich bin schuld, dass er so ist“).	
DYNAMIK IN DER BEZIEHUNG (Z. B. ZWISCHEN ELTERNTEILEN)	
Ein Elternteil kontrolliert den anderen auch im Beisein Dritter deutlich spürbar.	
Der Partner/Ex-Partner spricht abwertend über die Mutter, auch vor dem Kind.	
Ein Elternteil übernimmt auffallend oft das Sprechen, trifft alle Entscheidungen allein.	
Abwertung oder Lächerlichmachung („Sie übertreibt immer“, „Sie ist eh nicht belastbar“).	
Die betroffene Person wird durch die andere systematisch isoliert (z. B. Kontaktverbot zu Freunden, Familie, Unterstützenden).	

Checkliste:

Warnzeichen bei psychischer Misshandlung



KONTEXTFAKTOREN, DIE PSYCHISCHE MISSHANDLUNG BEGÜNSTIGEN

Es besteht eine Abhängigkeit (finanziell, emotional, durch Kinder, Aufenthaltsstatus etc.).	
Die betroffene Person wurde zuvor bereits kontrolliert, eingeschüchtert oder manipuliert.	
Der Täter tritt nach außen charmant, höflich oder unauffällig auf – die Gewalt erfolgt subtil.	
Hinweise auf digitale Kontrolle (Handyüberwachung, E-Mail-Zugriff, Ortung).	
Häufige Wechsel zwischen Idealisierung und Abwertung („Lovebombing“ – „Silent Treatment“).	

Für Fachkräfte wichtig zu wissen:

- Psychische Misshandlung ist ein anhaltender Stressor mit gravierenden Folgen, besonders für Kinder, die miterleben, wie ein Elternteil emotional unterdrückt oder systematisch abgewertet wird.
- Dokumentation, traumasensibles Vorgehen und ggf. die Einschaltung spezialisierter Beratungsstellen sind zentral.
- Im Kontext von Trennung/Scheidung sollten Warnsignale sehr ernst genommen werden, da psychische Misshandlung oft als Form von Nachtrennungsgewalt weitergeführt wird.