# „Hilfreich ist nicht zu sagen: Verlassen, geh doch“

## Ein Interview zum Umgang mit Betroffenen mit Alice Mari Westphal, Mitglied des Betroffenenrats bei S.I.G.N.A.L. e.V.

Jona Sürken, Ani Gogberashvili

**Hallo Alice Mari Westphal, ganz herzlich willkommen. Du bist ja im Betroffenenrat von S.I.G.N.A.L. e.V. Magst du kurz beschreiben, was ihr tut und wer ihr seid?**

Ja, dieser Betroffenenrat ist tatsächlich was Einmaliges[1] noch in Deutschland, weil wir uns für die Gesundheitsversorgung von gewaltbetroffenen Menschen einsetzen, politisch. Wir sind ein politisches Gremium. Wir sind keine Selbsthilfegruppe. Alle Mitglieder – wir sind im Augenblick ausschließlich weibliche Mitglieder, weiblich gelesene Mitglieder – haben eigene Gewalterfahrungen, die aber nicht im Fokus stehen. Und wir sind Expertinnen aus eigenen Erfahrungen. Häufig sind wir in Gremienarbeit eingebunden und setzten uns ein für eine traumasensible Ansprache, zum Beispiel. Wir haben auch eine Fortbildung kreiert mit den Mitarbeiter*innen des Traumanetzes, die sehr erfolgreich gerade angefragt wird. Wir sind oft Co-Forschende jetzt neuerdings in Forschungsprojekten. Also es fällt vielen ein, aufgrund unserer Bekanntheit mittlerweile, dass es doch Betroffene in den Gremien geben sollte, wenn es um Betroffene geht.

**In unserem Gespräch heute soll es um Umgang mit Betroffenen von Partnerschaftsgewalt gehen. Was ist wichtig deiner Meinung nach, wenn Freund*innen, Familie, Polizist*innen oder andere Menschen mit Betroffenen von Partnerschaftsgewalt sprechen?**

Für mich ist der Fokus Hinsehen. Überhaupt erst mal bewusst wahrzunehmen: Es *könnte* ein betroffener Mensch, eine betroffene Frau vor mir sitzen – und anzusprechen. Das ist für mich das Allerwichtigste, den Menschen die Angst zu nehmen, anzusprechen. (...) Das haben wir auch in der Studie damals[2] (...) am Klinikum Benjamin Franklin gemacht, nämlich in der (...) Zentralen Notaufnahme, alle Frauen gefragt, ob sie Gewalterfahrungen haben. (...) Ein Drittel der Frauen hat gesagt: Ja, auch wenn es unangenehm ist, nichtsdestotrotz ja. Und, hinsehen, ansprechen und auch wenn es geht, Telefonnummern bereit zu haben, weil die meisten gar nicht wissen, wo sie sich hinwenden können.

**Über Alice Mari Westphal, Mitglied des Betroffenenrats:**

Alice Mari Westphal ist Trainerin bei S.I.G.N.A.L. e.V. und schult Ärzt*innen und Gesundheitsfachkräfte zum Thema Partnerschaftsgewalt. Sie ist selbst Betroffene und hat fünf Jahre in einer Beziehung mit Partnerschaftsgewalt gelebt, was schon viele Jahre her ist.

[1] Redaktionelle Anmerkung: Die bundesweite Einzigartigkeit bezieht sich auf die spezifische Ausrichtung im Gesundheitswesen, nicht auf Betroffenenräte allgemein. Siehe auch: Aktivitäten des Betroffenenrats, *Traumanetz Berlin* <https://traumanetz.signal-intervention.de/aktivitaeten> zuletzt abgerufen am 20.10.2026.

[2] Redaktionelle Anmerkung: Falldokumentation von 1999 bis 2002. Siehe: Hildegard Hellbernd et al., „Häusliche Gewalt gegen Frauen: Gesundheitliche Versorgung. Das S.I.G.N.A.L.-Interventionsprogramm“ <https://signal-intervention.de/sites/default/files/2020-04/SIGNAL_2004_fact_sheet_dtsch.pdf> zuletzt abgerufen am 20.10.2026.

**Du meintest Telefonnummern bereithaben, hinsehen. Gibt es noch andere Sachen?**

Ja, ich fange an mit den *Don'ts*. Hilfreich ist nicht zu sagen: Verlassen, geh doch. (...) Also, das ist wirklich einer der wichtigsten Sätze, die wir auch mitgeben: Das zu akzeptieren, was die Menschen mir sagen. Und für mich ist wichtig Empathie und dass ich als Fragende oder Hinsehende das Gefühl vermittle: Gewalt ist nie okay und du bist richtig. Ich stelle das nicht in Frage. Ich hinterfrage nicht, ob das die Wahrheit ist, sondern ich glaube dir. (...) Weil ich auch selber die Erfahrung gemacht habe als Betroffene, dass so viel in Frage gestellt wird. Stimmt das? Und was hast du gemacht? Und schau doch mal bei dir. Nein, 100-prozentig hinter, vor und neben diesem Menschen zu stehen, der gerade über seine Gewalterfahrung spricht. Und keine Lösung bereithaben! Das ist nicht unsere Aufgabe, dafür gibt es andere Profis. Deswegen finde ich es so wichtig, entsprechende Telefonnummern [zu haben] oder auch wie wir hier in Berlin von S.I.G.N.A.L. e.V. diese Kärtchen (...) mit den ganzen Beratungsstellen.

**Du meintest man soll nicht sagen, verlass doch die Beziehung. Magst du noch mal kurz erklären, warum das eine schlechte Idee ist?**

Also jetzt auch aus meiner Betroffenheit: Was nützt es mir? Ich bin in einer häuslichen Gewaltbeziehung, Partnerschaftsgewalt. Ich habe mittlerweile todes Angst. Wir haben ein gemeinsames Kind. Und dann kommen die klugen „Ratschläge" in Häkchen – an der Stelle wirklich *„Ratschläge"* – ich soll ihn oder sie verlassen? Ja, wenn ich das könnte, hätte ich es doch schon lange getan. Ich bin in einer Situation, in der es mir erst mal nicht mehr möglich erscheint. Einmal, weil ich unter anderem Todesangst haben kann. Weil es um mein oder vielleicht auch um das kindliche Überleben geht. Weil mein Partner damals selber mit Suizid gedroht hat. Weil jetzt gerade, auch in jetziger Situation mit der Wohnungssituation...

Außerdem: Die Frage ist noch kein *victim blaming*, aber es ist (...) so eine Frage, die in mir Verzweiflung hervorruft. (...) Ohnmacht noch mal mehr. Das ist nicht unterstützend, sondern ich finde diese Fragen in solchen Situationen maximal grenzüberschreitend. Das versuchen wir auch den Gesundheitsfachkräften immer wieder zu übermitteln: Dass diese Frage wirklich ein *No Go* ist. Wir machen auch eine Übung. Warum bleibt die Frau? Und warum geht sie? Oder warum kann sie gehen? Oder warum bleibt sie? Und häufig sind die die Erkenntnisse sehr identisch. Und dann ist schon klar, die Frage ist nicht förderlich. [Bei der Frage] geht es auch um Schuld, noch mal.

**Gibt es noch andere Sachen, die in Gesprächen mit Betroffenen problematisch sind oder die man auf keinen Fall tun sollte?**

Ich selber als Fragende sollte innerlich gerade stabil sein und nicht in der höchsten Stresssituation. Ich wünsche mir jetzt, wenn es um Organisationen und Institutionen geht, wie meinetwegen Gericht oder Polizei oder auch Krankenhaus, Notaufnahmen oder auch in der Praxis, wenn es möglich ist, dass so eine Art vertrauensvoller Raum geschaffen wird, wo auch der Datenschutz gesichert ist und dass die Person, die anspricht, bei mir ist. (...) Ich wünsche mir an der Stelle, dass da nicht diese Lösung präsentiert werden, sondern erst einmal empathisch zugehört wird.
Weil für mich ist ganz klar: Die Kontrolle ist bei der gewaltbetroffenen Frau. Und selbst auch wenn ich sehe, als Gesundheitsfachmitarbeiterin, die Verletzung und das, was die Frau jetzt erzählt hat, passt überhaupt nicht zusammen. Und ich könnte als Expertin 100-prozentig sagen, sie ist verprügelt worden und die betroffene Person sagt nein. Dann ist dieses Nein zu akzeptieren. Und das fällt natürlich ganz vielen schwer. Und da erinnere ich mich früher natürlich auch dran. Ich wurde von der einen oder anderen Freundin zögerlich versucht zu

fragen, gefragt zu werden, ob ich geschlagen werde und habe nein gesagt. Ich habe den Täter viele Jahre geschützt – um mich natürlich auch zu schützen.

**Wo fängt Gewalt an?**

Ich durfte natürlich nicht mehr anziehen, was ich wollte. Auch ich musste fragen, wenn ich Freundinnen besuchen wollte. Ich bin nicht einfach weggekommen, ich konnte nicht einfach das Haus verlassen oder die Wohnung. Dass das Gewalt ist, das habe ich überhaupt nicht bewusst wahrgenommen. Ich bin allerdings auch – und so sind ja sehr viele Frauen – so konditioniert, dass ich nur ungesunde Beziehung kennengelernt habe, weil ich in einem ungesunden familiären Kontext aufgewachsen bin. Deswegen ist es für mich so wichtig, dass wir darüber reden, dass das aus der Tabuecke rauskommt. (...) Wenn ich darüber spreche in öffentlichen Vorträgen kommen immer Frauen hinterher zu mir und sagen, Frau Westphal, ich bin auch eine dritte Frau, ich habe es nur nicht gewusst! Wir denken immer, wir sind alleine. Dann natürlich die Scham und Schuld... Ganz, ganz vielen Betroffenen wie auch mir ist nicht bewusst gewesen, dass ich in einer gewaltvollen Beziehung war – auch ohne die körperliche Gewalt. Darüber muss viel mehr gesprochen werden, wann Grenzen überschritten werden. Das gehört in die Kitas, in die Schulen. Was ist überhaupt ein wertschätzender, respektvoller Umgang miteinander?

**Was denkst du dazu, Betroffenen allgemeine Infos zu Gewaltzyklen, Kontrolle, sozialer Isolation, solchen Themen zu geben?**

Für mich ist wichtig, dass die fragende Person selbst in guter Balance ist. Das ist für mich ein ganz wichtiger Punkt. Weil dann glaube ich, können wir die Grenzen meines Gegenübers eher erkennen und nicht überfluten. Wir bei S.I.G.N.A.L. e.V. überarbeiten gerade unsere ganzen Flyer, die es auch in sehr vielen Sprachen mittlerweile gibt, um sie zu vereinfachen, um wirklich zu gucken, was ist wichtig. Da hat der Betroffenenrat auch mitgearbeitet. Sowas finde ich auch wichtig, dass (...) diese Flyer – also es muss nicht immer [ein] S.I.G.N.A.L.-Flyer sein – dass die überall ausliegen! Dass die überall zur Verfügung stehen, dass die in den Toiletten liegen. Da überall kann das genau der Moment sein, der richtig ist, dass die betroffene Person sagt, so, jetzt bin ich bereit, da hineinzugucken und was zu machen. Nein, nicht bohren, also auf keinen Fall bohren und versuchen, die Grenzen zu erkennen. Ich frage heute: Darf ich weiter fragen? Ist es für dich okay, dir noch eine Frage zu stellen? Und das Nein zu respektieren. Und nicht in die Geschichte eintauchen, ist nicht meine Aufgabe.

**Wenn Menschen aus dem Umfeld eine *andere* Einschätzung der Beziehung haben als die Person in der Beziehung oder jedenfalls andere Schlüsse daraus ziehen: Wie sollten die Menschen aus dem Umfeld damit umgehen?**

Das ist eines der schwierigsten Themen, weil: Wo sind da Grenzen? Natürlich habe ich mir auch die Frage gestellt, was wäre, wenn meine Tochter in einer häuslichen Gewaltbeziehung wäre. Weil: Meine Eltern haben weggeguckt. Ich hatte da blaue Augen oder auch kaputte Lippen. Die haben akzeptiert, dass ich über meinen Hund gestolpert bin, obwohl jeder wusste, dass ich verprügelt werde. (...)
Es ist wirklich, finde ich, schon eine Herausforderung. Wenn es jetzt in meinem wirklich (...) in meinem privaten, persönlichen Umfeld ist... Erstmal würde ich es ansprechen: Ich habe den Eindruck, das Gefühl – und würde es auch begründen. Wenn jetzt meine Tochter oder meine Freundin sagen würde, nee, das ist nicht so, geht dich nichts an, würde ich schon sagen, ich bin da. (...) Früher wäre ich, glaube ich, sehr verletzt gewesen und hätte mich da ausgeschlossen gefühlt. Heute habe ich gelernt, das zu akzeptieren und auch nicht persönlich zu nehmen. Auch das finde ich ganz wichtig, wenn da ein Nein kommt, obwohl wir wissen, da ist eigentlich ein Ja

hinter, dass wir das nicht persönlich als Ablehnung empfinden, sondern… Dieser Mensch ist noch nicht so weit. Ich bin sehr froh, dass ich das gerade nicht in meinem persönlichen Umfeld habe, weil ich finde die Situation sehr schwer. Also ich kann immer nur sagen, ich würde krass beobachten. Und immer wieder fragen, ob ich ansprechen darf. (…)
Vielleicht bin ich nicht die Person, weil ich Mutter oder Freundin bin. Aber hier sind Telefonnummern. Es gibt Hilfe und ich würde immer sagen, du bist nicht alleine. Und das wissen Sie ja in meinem Umfeld, dass ich immer sage, es betrifft 12 Millionen Frauen, also warum nicht auch dich?

**Du hattest das eingangs schon mal angesprochen, aber: Was denkst du denn dazu, wenn Betroffene von anderen dazu gedrängt werden, etwa eine Strafanzeige zu stellen oder die Beziehung zu verlassen oder andere Dinge zu tun?**

Geht gar nicht. Ja, auch mit der Strafanzeige. (…) Was ich heute machen kann, ist: Ich kann erklären, dass es so was gibt, so eine Möglichkeit. Ich kann erklären, warum ich es nicht getan habe. Und ich kann erklären, was ich heute als Aktivistin tun würde. Und dann kann die Person selber entscheiden. Drängen – das Wort drängen kam jetzt gerade vor – würde ich natürlich definitiv nicht. (…)

Ich bin ja auch im öffentlichen Raum vergewaltigt worden, im Park mit Pistole am Kopf und bin dann zu meinem Arbeitgeber gefahren, der die Polizei gerufen hat. Und dann (…) ist das ein Automatismus, dass da eine Anzeige erstattet wird. Was ganz schrecklich ablief, also auch sehr entwürdigend. Heute würde ich da ganz anders drüber denken. (…) Dass die Frauen sich eine Schutzperson mitnehmen, dass sie das nicht alleine tun. Ja, natürlich wünsche ich mir, dass so viele Frauen wie möglich – Frauen, betroffene Menschen – ihr Schweigen brechen, weil sie sich damit wieder ermächtigen. Alle Frauen in meinem Umfeld, die ihr Schweigen gebrochen haben – öffentlich auch – sind stärker geworden sind, selbstbewusster geworden, führen heute wieder ein anderes Leben. Und man sagt ja auch, auf die Gewalt sollte Licht scheinen, damit sie aus dem Dunkeln kommt, nicht? Und ich wünsche mir, dass natürlich nicht nur 5 % anzeigen, sondern 100. Allerdings brauchen wir da noch viele andere Richter*innen – und auch Anwält*innen. (…)

Also es ist ja unglaublich, was an Unglaubwürdigkeit da immer wieder zustande kommt. Auch ich bin in der Gerichtsverhandlung – da geht es jetzt nicht um häusliche Gewalt – gefragt worden von der Anwältin des Täters, was ich anhatte. Deswegen mache ich ja auch bei der Ausstellung „Was ich anhatte“ mit. Ich bin gefragt worden, ob ich den Täter morgens um sieben im strömenden Regen irgendwie *animiert* hätte! Und es ist unglaublich, was heute da noch so in Gerichten passiert. Und es ist schlimm, dass die Richter*innen nicht verpflichtet werden können, dass sie geschult werden, wie man mit Betroffenen traumasensibel im Gericht umgeht. (…) Da geht es um Todesangst, wirklich um Todesangst, um Überleben! Und dann soll ich sagen, was der Täter, egal ob das jetzt zu Hause oder draußen passiert, anhatte oder welche Sockenfarbe oder welche Knöpfe am Hemd waren. Das weiß ich natürlich nicht. Aber (…) nicht, weil ich lüge, sondern weil ich im Überlebensmodus bin.

**Welche Fehlvorstellung über Betroffenheit von Partnerschaftsgewalt möchtest du besonders aus der Welt räumen?**

Einmal, dass es Privatsache ist. Dann, dass die Betroffenen selber schuld sind, sie könnten ja gehen. Dass Betroffene, Gewaltbetroffene, insbesondere Frauen, in irgendeiner Form krank aussehen müssen, körperliche Anzeichen haben müssen, depressiv – und nicht, dass sie bunt, schrill, stark sein dürfen. Diese ganzen Stigmatisierungen und Glaubenssätze wie Frau zu sein

hat, dass man glaubt, dass sie verprügelt oder dass sie Gewalt erfahren hat und sobald sie nicht in dieses Raster hineinpasst, ist sie unglaubwürdig.
Ja, ich möchte, dass das auch in der Gesellschaft langsam ankommt, dass es *jeder* Frau passieren kann. Dass das nicht ein individuelles Problem ist, sondern ein gesellschaftliches. Wir leben in einem Patriarchat!

**Meine letzte Frage wäre noch: Wenn du Betroffenen von Partnerschaftsgewalt etwas mitgeben könntest, was wäre das?**

Du bist nicht allein. Gewalt ist nie okay. Und bitte such dir Hilfe, ich unterstütze dich gern dabei.

**Ganz vielen Dank für deine Zeit und für dieses spannende Interview.**

*Bei dem Text handelt es sich um die gekürzte und editierte Version eines am 15.10.2026 geführten Interviews. Auf die Kennzeichnung von Auslassungen am Anfang oder Ende einer Antwort wurde verzichtet.*

*Das Gespräch führte Jona Sürken. Zusammen mit Ani Gogberashvili wurden die Fragen vorbereitet sowie das Interview transkribiert und editiert.*