e-Ratgeber.li
aktuell. umfassend. kostenlos.

Gewaltschutz
GEWALTAUSÜBENDE

MÄNNER FRAGEN
Menschen Beziehungen Familien

e-Ratgeber 3|4



Dieser **e-Ratgeber** richtet sich an gewaltausübende Personen. Er soll helfen, Gewalt in ihren unterschiedlichen Formen zu erkennen, frühzeitig zu handeln, zu reflektieren und weitere Eskalationen zu verhindern.

«Gewalt erkennen. Verantwortung übernehmen. Veränderung schaffen.»

Wir bedanken uns für die zahlreichen konstruktiven Rückmeldungen und wertvollen Anregungen aus Liechtenstein sowie aus dem deutschsprachigen Ausland. Wir aktualisieren den e-Ratgeber bei Bedarf und nehmen hierzu gerne Anregungen entgegen.

Die Erstellung und Überarbeitung der Bilder und Texte erfolgte teilweise unter Einsatz der KI-Dienste *ChatGPT*, *Copilot* und *Vibe*.

„Nein"
ist ein kompletter Satz.
Er braucht weder Erklärung,
noch Rechtfertigung.

Schaan, 11. 11. 2026

EMPFEHLUNGEN

- Für schnelle Hilfe & Rat: Letzte Seite
- Für ausführlichere Informationen die KURZFASSUNG
- Für weitere von Gewalt betroffene Personen (Gewaltausübende, Zeug:innen, ...) die spezifisch an sie gerichteten e-Ratgeber in kürzerer Fassung (3¦4, 3¦5 ...)

4human

Am 1. Dezember 2026 starten wir erstmals unsere Öffentlichkeitskampagne «4human», welche sich in Bildsprache an alle richtet und gegen Gewalt sensibilisiert.

Weitere Informationen unter https://4human.li



Unternimm etwas! Melde dich bei Männerfragen oder der Gewaltberatung.

Fehler

Sollten sich wider Erwarten solche im Dokument zu finden sein, sind wir für Hinweise dankbar! T +423 794 07 00 E info@maennerfragen.li

EINLEITUNG & GRUNDLAGEN

Gewalt ist ein weitverbreitetes Phänomen. Sie verursacht Leid, zerstört Vertrauen und beeinträchtigt die Sicherheit von Partnerinnen und Partnern, Kindern, Angehörigen und weiteren Betroffenen. Vielleicht fragst du dich, ob dein Verhalten bereits Grenzen überschritten hat oder du befürchtest, in belastenden Situationen die Kontrolle zu verlieren. Dieser Ratgeber unterstützt dich dabei, Gewalt zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und Wege aus der Gewalt zu finden.

In Liechtenstein gibt es klare gesetzliche Regelungen sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote für Menschen, die Gewalt ausgeübt haben oder befürchten, gewalttätig zu werden. Hilfe frühzeitig in Anspruch zu nehmen, ist ein Zeichen von Verantwortung und ein wichtiger Schritt, um weitere Übergriffe zu verhindern. – Wichtig:

- Gewalt ist nie gerechtfertigt.
- Du trägst immer die Verantwortung für dein Handeln.
- Gewalt umfasst alle Formen von Übergriffen, auch psychische, sexuelle, digitale, soziale oder wirtschaftliche Kontrolle.
- Gewalt kann sich in wiederkehrenden Mustern zeigen, beispielsweise durch Spannungen, Eskalationen, Reue, Entschuldigungen und anschliessende Wiederholungen.

Gewalt erkennen

Gewalt beginnt nicht erst bei körperlichen Übergriffen. Wenn du andere Menschen kontrollierst, abwertest, einschüchterst oder ihnen Angst machst, kann dies Gewalt sein. Gewalt hat viele Gesichter.

Körperliche Gewalt

- Schlagen, Stossen, Treten oder Würgen
- Festhalten oder Einsperren
- Bedrohung mit Gegenständen oder Waffen
- Verletzungen oder Schmerzen zufügen

Psychische Gewalt

- Beleidigen, Demütigen oder Beschämen
- Einschüchtern und Drohen
- Kontrollieren von Kontakten, Freizeit oder Alltag
- Ständige Eifersucht und Misstrauen
- Isolation von Familie, Freundinnen, Freunden oder anderen Bezugspersonen

Sexualisierte Gewalt

- Sexuelle Handlungen gegen deinen Willen
- Sexuelle Nötigung oder Vergewaltigung
- Druck, Zwang oder Manipulation im sexuellen Bereich

Digitale Gewalt

- Überwachung von Handy, E-Mail oder sozialen Medien
- Kontrolle von Passwörtern

- Verfolgen über Ortungsdienste
- Verbreitung persönlicher Informationen oder Bilder

Ökonomische Gewalt

- Kontrolle über dein Einkommen oder Vermögen
- Verweigerung von Geld für notwendige Ausgaben
- Finanzielle Abhängigkeit schaffen oder ausnutzen

Gewaltverhalten verändern heisst Schutz schaffen

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gewaltverhalten ist ein wichtiger Schritt, um weitere Übergriffe zu verhindern und die Sicherheit aller Beteiligten zu erhöhen. Hilfe anzunehmen bedeutet nicht Schwäche, sondern Verantwortungsübernahme.

In einer Beratung oder einem Lernprogramm wird Gewalt klar benannt. Es geht darum, Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen und konkrete Veränderungen umzusetzen.

Du setzt dich mit deinen Verhaltensweisen, den Auslösern von Gewalt und deren Folgen für Partnerinnen, Partner, Kinder, Angehörige und weitere Betroffene auseinander.

- Du lernst, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und Eskalationen zu vermeiden.
- Du entwickelst neue Strategien für den Umgang mit Konflikten, Stress, Frustration und starken Emotionen.
- Du übernimmst Verantwortung für dein Handeln, statt Schuld auf andere Personen oder äussere Umstände zu übertragen.
- Du lernst gewaltfreie Formen der Kommunikation und Konfliktlösung kennen.

Wer sein Gewaltverhalten verändert, trägt aktiv dazu bei, weitere Gewalt zu verhindern und respektvolle Beziehungen zu gestalten.

Wenn du merkst, dass die Situation eskalieren könnte

- Beende die Diskussion, bevor du laut wirst, drohst oder die Kontrolle verlierst.
- Verlasse die Situation, wenn dies gefahrlos möglich ist.
- Gewinne Abstand und gib dir Zeit, dich zu beruhigen.
- Verzichte auf Alkohol oder andere berauschende Mittel.
- Fahre nicht zu der betroffenen Person, um den Konflikt fortzusetzen.
- Rufe eine Vertrauensperson oder Fachstelle an.
- Sorge dafür, dass Kinder und andere Beteiligte geschützt sind.
- Verzichte auf jede Form von Drohung, Einschüchterung oder Gewalt.
- Nimm frühzeitig professionelle Unterstützung in Anspruch.

Verantwortung zu übernehmen ist der erste Schritt zur Veränderung.

Nach einem Gewaltvorfall

Nach einem Gewaltvorfall erleben viele Menschen Scham, Schuldgefühle, Angst vor Konsequenzen oder den Wunsch, das Geschehene zu verdrängen. Ebenso häufig sind Rechtfertigungen, Bagatellisierungen oder die Tendenz, anderen die Verantwortung zuzuschreiben.

Veränderung beginnt damit, die eigene Verantwortung anzuerkennen.

- Sprich offen über das Geschehene in einer Beratung.
- Nimm Kontakt zu einer Fachstelle auf.
- Halte Schutz- und Kontaktauflagen konsequent ein.
- Suche Unterstützung, bevor es erneut zu einer Eskalation kommt.
- Nutze Beratungs- und Lernangebote, um Gewalt dauerhaft zu beenden.

Gewalt ist eine Entscheidung. Veränderung ebenfalls.

Unterstützung in Liechtenstein

Je früher du Hilfe in Anspruch nimmst, desto grösser sind die Chancen, Gewalt zu beenden und die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten. Für dich da:

Verein für Männerfragen ¦ männerfragen.li

1) Kostenlose Erstberatung

   Der Verein bietet eine niederschwellige und vertrauliche Erstberatung für Männer an. Die Beratung kann ein erster Schritt sein, um belastende Konflikte, Trennungssituationen, Gewaltproblematiken, emotionale Krisen oder Fragen rund um Partnerschaft und Vaterschaft anzusprechen und geeignete Unterstützungsangebote zu finden.

2) Familien- und Väterhaus Liechtenstein

   Wenn eine vorübergehende räumliche Distanz notwendig wird, kann das Familien- und Väterhaus eine wichtige Unterstützung bieten. Eine zeitweise Trennung kann helfen, Eskalationen zu verhindern, den Schutz aller Beteiligten zu gewährleisten und an gewaltfreien Lösungen zu arbeiten. Das Angebot richtet sich an alle Männer und queere Personen in schwierigen Lebenssituationen. Die Aufnahme erfolgt mit Berücksichtigung des Schutzbedürfnisses aller.

Gewaltberatung Liechtenstein ¦ gewaltig.li

Eine spezialisierte und qualifizierte Beratungsstelle für Menschen, die Gewalt ausgeübt haben oder befürchten, gewalttätig zu werden. Die vertrauliche Beratung unterstützt dabei, Gewalt zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und konkrete Wege aus der Gewalt zu entwickeln. Sie ist für Personen mit Wohnsitz in Liechtenstein kostenlos. Hier lernst du, dich positiv zu verhalten.

Wer sein Gewaltverhalten verändert, leistet einen wichtigen Beitrag zum Schutz und zur Sicherheit anderer Menschen.

Gewaltschutz
GEWALTAUSÜBENDE

HILFE UND RAT

Wer Verantwortung übernimmt und sich Unterstützung holt, leistet einen wichtigen Beitrag zum Schutz, zur Sicherheit und zum Wohlergehen aller Menschen. Nachstehend wichtige Institutionen in Liechtenstein.

Behörden

- ✓ **Fürstliches Landgericht** Vaduz
  gerichte.li — Bürozeiten — T 236 61 11
- ✓ **Landespolizei** Vaduz
  landespolizei.li — info@landespolizei.li — 7/7¦24 — T 117
- ✓ **Opferhilfestelle** Vaduz
  llv.li > Opferhilfestelle — info.ohs@llv.li — Bürozeiten — T 236 76 96

Schutzeinrichtungen

- ✓ **Familien- und Väterhaus** ¦ Unsere Anlaufstelle
  männerfragen.li — info@maennerfragen.li — 7/7 — T 794 07 00
- ✓ **Frauenhaus**
  frauenhaus.li — info@frauenhaus.li — 7/7¦24 — T 380 02 03

Beratungsstellen

- ✓ **Männerfragen** Schaan ¦ Unsere Anlaufstelle
  männerfragen.li — info@maennerfragen.li — 7/7 — T 794 07 00
- ✓ **Flay** Vaduz
  flay.lgbt — info@flay.lgbt — nach Vereinbarung
- ✓ **Frauenhaus**
  frauenhaus.li — beratungsstelle@frauenhaus.li — Mo+Do 9-13h — T 230 00 37
- ✓ **Gewaltig.li** Schaan
  gewaltig.li — gewaltberatung@gewaltig.li — Bürozeiten — T 791 68 66
- ✓ **infra** Schaan
  infra.li — info@infra.li — Bürozeiten — T 232 08 80

Medizin und Therapie

- ✓ **Ärzteschaft**
  aerztekammer.li — office@aerztekammer.li — Bürozeiten — T 370 20 30
- ✓ **Landesspital – Forensic Nursing**
  landesspital.li — forensic.nurse@landesspital.li — 24/7 — T 230 30 30
- ✓ **Verein der Psychologen**
  bpl.li/ — Kontaktformular — Bürozeiten — -

Selbsthilfegruppen und -foren

Nähere Informationen hierzu finden sich bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen: www.llv.li >Privatpersonen >Notfall & Katastrophenfall >Beratung & Selbsthilfe; Direktlink

„Nein“
ist ein kompletter Satz.
Er braucht weder Erklärung,
noch Rechtfertigung.

Schaan, 11. 11. 2026